



Lutut Sakit Setelah Olahraga? Bisa Jadi Cedera Lutut, Kenali Tanda-Tandanya

Olahraga adalah salah satu cara terbaik untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Mulai dari aktivitas sederhana seperti berjalan hingga olahraga intensitas tinggi seperti lari maraton, lutut selalu berperan penting menopang tubuh. Sayangnya, terdapat risiko yang sering kali muncul, terutama pada bagian lutut.

Lutut adalah sendi yang bekerja keras setiap kali kita berjalan, berlari, melompat, atau bahkan sekadar naik tangga. Tidak heran jika lutut menjadi salah satu area yang paling rentan terhadap cedera, terutama pada orang yang aktif berolahraga.

Cedera lutut tidak hanya dialami atlet profesional, tetapi juga bisa terjadi pada siapa saja yang rutin berlari, bermain futsal, basket, atau bahkan olahraga rekreasi.

Jenis Cedera yang Dapat Terjadi

Inilah beberapa kondisi cedera lutut yang sering muncul pada aktivitas fisik.

1. Runner's Knee (*Patellofemoral Pain Syndrome*)

Cedera ini sangat sering dialami pelari. Gejalanya berupa nyeri di sekitar atau di belakang tempurung lutut. Rasa sakit biasanya muncul saat berlari, menuruni tangga, atau bahkan ketika duduk lama dengan lutut tertekuk.

2. Robekan Ligamen dan Meniskus

Ligamen adalah jaringan penghubung antar tulang di lutut. Ligamen lutut di antaranya *Anterior Cruciate Ligament* (ACL), *Posterior Cruciate Ligament* (PCL), *Medial Collateral Ligament* (MCL) dan *Lateral Collateral Ligament* (LCL).

Robekan pada ACL, PCL, MCL atau LCL bisa terjadi karena gerakan tiba-tiba, benturan, atau perubahan arah mendadak yang sering ditemukan pada olahraga basket, sepak bola maupun olahraga sejenisnya.



Meniskus adalah bantalan yang berfungsi sebagai shock breaker di antara tulang paha dan tulang kering, juga rawan robek jika lutut terpuntir saat kaki menapak.

3. Tendinitis (*Jumper's Knee*)

Tendon patella yang menghubungkan tempurung lutut ke tulang kering bisa mengalami peradangan akibat aktivitas melompat berulang, seperti pada basket atau voli.

4. Iliotibial Band Syndrome (ITBS)

ITBS adalah *overuse injury* yang terjadi pada *band/pita* yang terletak pada sisi luar paha. Cedera ini terjadi karena pita iliotibial yang kaku/tidak fleksibel dan tergesek dengan tonjolan-tonjolan tulang pada tulang paha sisi luar pada saat melakukan gerakan tekuk lutut berulang.

Nyeri biasanya dirasakan di sisi luar lutut maupun panggul. Umumnya dialami pelari atau pesepeda jarak jauh.

5. Nyeri Akibat Arthritis

Seiring bertambahnya usia, tulang rawan lutut bisa menipis sehingga terjadi *osteoarthritis*/pengapuran sendi. Pada sebagian orang, masalah ini diperburuk oleh riwayat cedera lama.

Gejalanya berupa nyeri, kaku, sendi yang berbunyi saat digerakkan terutama saat banyak dipakai/saat ada peningkatan aktivitas.

Gejala yang Harus Diwaspadai

Walau setiap cedera lutut punya tanda khas, ada beberapa gejala umum yang tidak boleh diabaikan:

- » Lutut terasa nyeri terutama saat bergerak atau ditapakkan.
- » Sendi bengkak atau tampak memar.
- » Rasa tidak stabil, seperti lutut "lepas" saat menapak.
- » Sulit menekuk atau meluruskan lutut.

Penanganan Awal Cedera Lutut

Sebagian besar cedera ringan bisa ditangani dengan:

- » Istirahat: Hentikan aktivitas yang memperburuk nyeri.
- » Kompres es: Gunakan es batu yang dibungkus plastik dan handuk tipis atau *cold compress* yang dapat digunakan berulang. Tempelkan pada area nyeri selama 15–20 menit
- » Kompresi: menggunakan perban elastis atau *decker* elastis pada area lutut untuk menjaga kestabilan dan mengurangi bengkak
- » Elevasi: Posisikan kaki sedikit lebih tinggi dari jantung untuk mengurangi bengkak.

What does RICE mean?

Here's what the RICE method means for treating an injury:



Rest



Ice



Compression



Elevation



Kapan Harus ke Dokter?

Segera periksakan diri jika mengalami:

- » Nyeri yang tidak membaik setelah satu minggu istirahat.
- » Bengkak parah atau lutut sulit digerakkan.
- » Nyeri mendadak yang sangat tajam dan mengganggu aktivitas
- » Rasa tidak stabil yang membuat sulit berjalan.

Dokter akan melakukan pemeriksaan fisik, dan bila perlu menambahkan pencitraan seperti X-ray atau MRI. Pada kasus tertentu, prosedur artroskopi dapat dilakukan untuk melihat langsung kondisi dalam lutut.

Tips Mencegah Cedera Lutut Saat Olahraga

Beberapa langkah sederhana berikut bisa menurunkan risiko cedera:

1. Lakukan Pemanasan dan Pendinginan

Peregangan sebelum dan sesudah olahraga membantu otot dan sendi lebih siap menahan beban saat berolahraga.

2. Gunakan Sepatu yang Tepat

Sepatu olahraga harus sesuai dengan jenis aktivitas dan mendukung postur kaki. Sepatu olahraga mempunyai desain yang berbeda sesuai dengan peruntukan dan gerakan masing-masing olahraga.

3. Tingkatkan Intensitas Secara Bertahap

Jangan langsung menambah jarak atau beban latihan secara drastis. Tubuh perlu waktu beradaptasi.

4. Perkuat Otot Sekitar Lutut

Latihan otot sekitar lutut dan panggul untuk menambah stabilitas lutut dan tungkai bawah.

5. Dengarkan Tubuh

Jika lutut mulai terasa nyeri, jangan dipaksakan. Berhenti sejenak, istirahat, dan evaluasi teknik dan intensitas olahraga Anda.

Jaga Lutut untuk Gaya Hidup Aktif

Menjaga kesehatan lutut sangat penting untuk menjalankan aktivitas setiap hari, khususnya saat berolahraga.

Dengan mengenali jenis-jenis cedera lutut, gejala awal, tatalaksana pertolongan pertama serta cara pencegahannya, kita dapat mengurangi risiko gangguan yang lebih serius.

Apabila Anda mengalami cedera lutut atau keluhan yang mengganggu, segera konsultasikan dengan dokter spesialis ortopedi di Medistra Hospital agar mendapatkan perawatan yang aman dan menyeluruh.

Dokter Spesialis Kami



dr. Nadia Nastassia P. Putri Shah Ifran,
Sp.OT(K)
Dokter Spesialis Ortopedi

Jadwal Praktek

Senin 16:00 - 18:00

Rabu 09:00 - 10:30

Jumat 14:00 - 16:00



Mengenal Prosedur BESS: Inovasi Minim Invasif dalam Penanganan Masalah Tulang Belakang

Dalam dunia bedah tulang belakang, inovasi selalu menjadi kunci untuk meningkatkan hasil klinis dan mengurangi risiko komplikasi. Salah satu inovasi terbaru adalah Prosedur BESS (Biportal Endoscopic Spine Surgery).

Dengan menggunakan dua sayatan kecil, prosedur BESS menawarkan keunggulan dalam hal pengurangan trauma jaringan, perdarahan minimal, serta pemulihan yang lebih cepat dibandingkan bedah biasa.

Apa itu Prosedur BESS?

Prosedur BESS adalah teknik bedah endoskopi yang menggunakan dua sayatan kecil. Satu sayatan digunakan untuk endoskop yang memberikan visualisasi *real time* dengan resolusi tinggi, sedangkan sayatan kedua digunakan untuk instrumen bedah.

Dengan membuat dua sayatan kecil, dokter bisa lebih mudah mencapai area yang akan dioperasi sehingga kerusakan pada jaringan tubuh dapat dikurangi dan tekanan pada saraf bisa diatasi dengan lebih baik.

Sebelum dokter memutuskan untuk menjalankan prosedur BESS, pasien akan menjalankan pemeriksaan seperti CT scan atau MRI. Setelah menjalankan pemeriksaan tersebut, dokter akan memutuskan langkah selanjutnya.

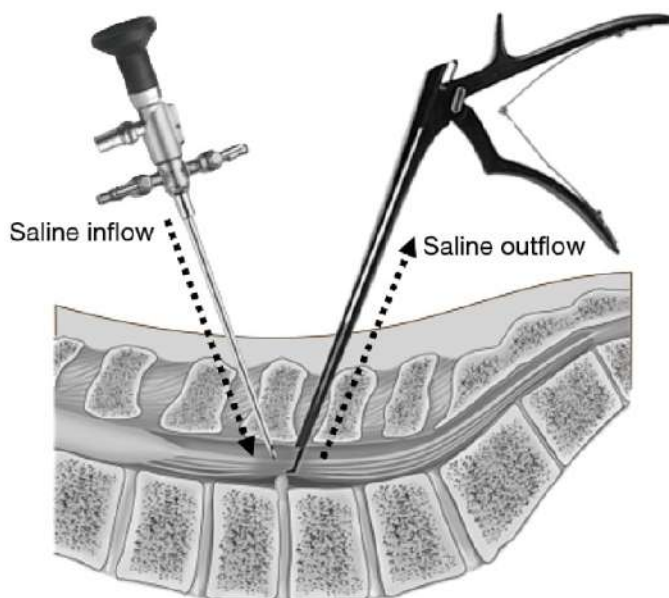
Keunggulan Prosedur BESS

Dengan prosedur BESS, pasien bisa mendapatkan keunggulan di bawah ini.

1. Minim Trauma dan Perdarahan

Prosedur BESS membantu mengurangi kerusakan jaringan tubuh karena hanya menggunakan dua sayatan kecil. Hal ini membuat otot-otot di sekitar tulang belakang tidak perlu dipotong secara besar, sehingga struktur penting seperti otot dan ligamen tetap terjaga.

Akibatnya, pasien mengalami kehilangan darah yang sangat sedikit, sehingga jarang diperlukan transfusi darah seperti pada operasi besar.



2. Fleksibilitas Alat Bedah

Dengan Prosedur BESS, dokter menggunakan kamera kecil (endoskop) yang menghasilkan gambar terang dan detail sehingga area operasi termasuk saraf dan penyempitan pada tulang belakang dapat terlihat dengan jelas.

Hal ini memungkinkan dokter untuk menggunakan alat bedah dengan leluasa, mirip seperti pada operasi terbuka, tetapi dengan sayatan yang jauh lebih kecil.

Teknik ini memungkinkan penanganan kondisi di kedua sisi tulang belakang melalui satu sisi sayatan, memberikan keuntungan tambahan bagi pasien dengan kondisi yang lebih kompleks.

Penutup

BESS adalah metode bedah yang aman dan efektif untuk mengatasi penyempitan ruang pada tulang belakang bagian bawah. Prosedur ini membantu mengurangi kerusakan jaringan dan kehilangan darah selama operasi sehingga pasien bisa pulang lebih cepat.

Inovasi BESS menunjukkan bahwa kemajuan teknologi dalam bedah tulang belakang tidak hanya fokus pada pengurangan risiko, tetapi juga pada peningkatan hasil operasi dan pemulihan pasien.

Dengan pelatihan yang tepat dan pemeriksaan sebelum operasi yang teliti, metode ini berpotensi menjadi standar baru dalam penanganan penyempitan tulang belakang di masa depan.

Dokter Spesialis Kami



dr. Dimas Rahman Setiawan, Sp.BS, MARS, FINSS

Dokter Spesialis Bedah Saraf

Jadwal Praktek

Senin 13:00 - 15:00

Selasa 13:00 - 15:00

Rabu 13:00 - 15:00

Kamis 13:00 - 15:00

Jumat 13:00 - 15:00

Sabtu 10:00 - 12:00

Kondisi yang Membutuhkan Prosedur BESS

Prosedur ini digunakan untuk menangani kondisi berikut.

1. Spinal Stenosis

Kondisi ini terjadi ketika ruang di tulang belakang yang melewati saraf menjadi sempit sehingga menekan saraf dan menyebabkan rasa sakit di punggung atau kaki.

2. HNP

Prosedur ini bisa digunakan untuk kondisi di mana ada penyempitan di bagian keluarnya saraf atau ketika ada benjolan pada cakram yang menekan saraf (herniasi nukleus pulposus/herniasi diskus).

3. Spondylolisthesis Low Grade

Prosedur ini juga sesuai untuk pasien yang mengalami pergeseran ringan pada tulang belakang dan menekan saraf. Namun, jika pergeseran tulang belakang yang dialami lebih parah, dokter biasanya akan menyarankan metode lain.



Fakta Penting Osteoporosis, Kenali Risiko, dan Solusinya untuk Tulang Sehat

Sebagai kerangka tubuh, tulang memiliki peran penting dalam menjaga postur, melindungi organ, dan mendukung mobilitas. Namun, seiring waktu, kepadatan tulang dapat menurun secara perlahan tanpa disadari.

Kondisi ini dinamakan osteoporosis yang menyebabkan tulang menjadi keropos, rapuh, dan berisiko tinggi patah meski tanpa benturan keras.

Penyebab Utama

Tulang dapat kehilangan kekuatannya ketika proses pembentukan dan penghancuran tulang tidak lagi seimbang. Ketika penguraian tulang terjadi lebih cepat daripada pembentukannya, struktur tulang pun menjadi rapuh.

Beberapa hal yang bisa mempercepat kondisi ini mencakup:

- » Penuaan, khususnya setelah usia 50 tahun
- » Perubahan hormonal, seperti turunnya kadar estrogen pasca-menopause

- » Asupan nutrisi yang tidak mencukupi, terutama kekurangan kalsium dan vitamin D secara berkepanjangan
- » Gaya hidup tidak sehat seperti kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol
- » Faktor genetik, apabila memiliki anggota keluarga dengan riwayat tulang keropos
- » Penggunaan obat tertentu, misalnya penggunaan jangka panjang obat kortikosteroid

Meski lebih umum menyerang wanita setelah menopause, pria pun bisa mengalaminya. Gaya hidup sehat dan pola makan yang seimbang berperan penting dalam memperlambat kerusakan tulang dan menjaga kepadatannya.



Pemeriksaan dan Diagnosis

Untuk mengetahui kondisi tulang, dokter biasanya akan menyarankan pemeriksaan kepadatan tulang menggunakan alat khusus yang disebut *Bone Densitometry*.

Pemeriksaan ini mengukur kadar mineral di tulang, khususnya di bagian pinggul dan tulang belakang.

Hasil dari tes ini akan menentukan apakah seseorang memiliki massa tulang normal, berkurang, atau sudah masuk dalam kategori keropos.

Penanganan Osteoporosis

Pada kondisi yang lebih serius, penanganan medis diperlukan. Biasanya, dokter akan merekomendasikan beberapa jenis pengobatan untuk memperlambat kerusakan atau membantu proses pembentukan tulang kembali.

Pilihan terapinya bisa meliputi:

- » Obat yang memperlambat proses penghancuran tulang sehingga tulang tetap kuat lebih lama.
- » Obat perangsang pertumbuhan tulang baru, untuk meningkatkan massa dan kekuatan tulang.
- » Terapi hormon, terutama bagi pasien dengan gangguan hormon yang memengaruhi kesehatan tulang.

Dokter akan menentukan jenis terapi atau obat yang paling sesuai berdasarkan usia pasien, kondisi medis yang menyertainya, serta tingkat keparahan pengeroposan yang dialami.



Gejala Awal

Beberapa tanda awal osteoporosis yang bisa diwaspadai meliputi:

- » Nyeri punggung akibat keretakan tulang belakang
- » Tinggi badan yang semakin berkurang
- » Postur tubuh membungkuk
- » Tulang mudah patah bahkan akibat benturan ringan

Komplikasi Osteoporosis

Selain menyebabkan patah tulang, penyakit ini juga berdampak serius pada kualitas hidup. Contohnya, seseorang yang mengalami patah panggul bisa kehilangan kemampuan berjalan atau memerlukan bantuan dalam aktivitas sehari-hari.

Rasa nyeri juga bisa berlangsung lama dan mengganggu tidur serta mobilitas.



Langkah Pencegahan Sejak Dini

Berikut beberapa cara yang bisa membantu menjaga kekuatan tulang:

- » Konsumsi kalsium sesuai kebutuhan harian (sekitar 1000-1200 mg untuk dewasa)
- » Lakukan aktivitas fisik secara teratur untuk menjaga kesehatan tulang
- » Konsumsi suplemen vitamin D bila perlu, sesuai anjuran dokter
- » Lakukan pemeriksaan tulang jika memiliki faktor risiko, terutama setelah usia 50 tahun

Jaga Kesehatan Tulang Mulai Sekarang!

Kerusakan tulang akibat osteoporosis dapat dicegah jika diketahui lebih awal. Perubahan gaya hidup dan pemeriksaan kesehatan tulang adalah kunci untuk mencegah risiko tulang keropos.

Jika Anda mulai merasakan tanda-tanda osteoporosis, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter di Rumah Sakit Medistra untuk mendapatkan pemeriksaan dan penanganan yang tepat.

Dokter Kami



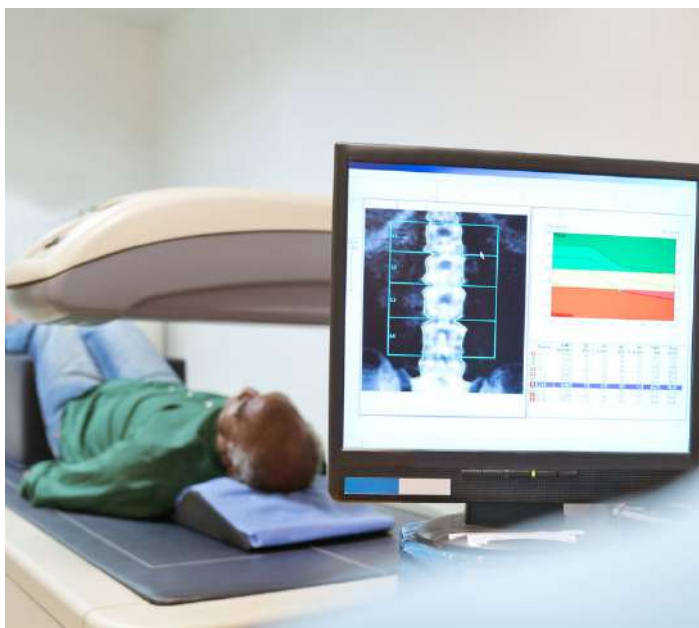
dr. Cynthia Camelia
Dokter Umum - Khusus Osteoporosis

Jadwal Praktek

Rabu 09:00 - 15:00

Kamis 09:00 - 15:00

Sabtu 08:00 - 12:00





Proses Tindakan BESS

Oleh dr. Dimas Rahman Setiawan, Sp.BS, MARS, FINSS & Tim

Tim Dokter Spesialis Ortopedi



Prof. Dr. dr. Nicolaas C. Budhiparama,
PhD (LUMC, NL), Sp.OT(K), FICS
Dokter Spesialis Ortopedi

Jadwal Praktek

Senin 09:00 - 13:00
Rabu 11:00 - 15:00
Kamis 09:00 - 13:00
Jumat 11:00 - 15:00



Dr. dr. IFRAN SALEH, SpOT (K), FICS
Dokter Spesialis Ortopedi

Jadwal Praktek

Selasa 14:00 - 17:00
Kamis 14:00 - 17:00



dr. UCOK SIREGAR, FICS, Sp.B, Sp.OT (K)
Dokter Spesialis Ortopedi

Jadwal Praktek

Selasa 14:00 - 15:00
Kamis 17:00 - 19:00
Sabtu 13:00 - 16:00



dr. DIDIK LIBRIANTO, Sp.OT(K)
Dokter Spesialis Ortopedi

Jadwal Praktek

Senin 13:00 - 15:00
Rabu 15:30 - 18:00



Dr. Kiki Novito, Sp. OT (K)
Dokter Spesialis Ortopedi

Jadwal Praktek

Senin 19:00 - 20:00
Selasa 11:00 - 13:00
Kamis 11:00 - 12:00
Sabtu 09:00 - 11:00



dr. HENDY HIDAYAT Sp.OT
Dokter Spesialis Ortopedi

Jadwal Praktek

Senin 10:00 - 12:00
Rabu 10:00 - 12:00
Jumat 10:00 - 12:00



dr. Nadia Nastassia P. Putri Shah Ifran,
Sp.OT(K)
Dokter Spesialis Ortopedi

Jadwal Praktek

Senin 16:00 - 18:00
Rabu 09:00 - 10:30
Jumat 14:00 - 16:00



dr. WIDYASTUTI SRIE UTAMI, Sp.OT(K)
Dokter Spesialis Ortopedi

Jadwal Praktek

Senin 13:00 - 15:00
Rabu 13:00 - 15:00
Sabtu 13:00 - 15:00

Informasi Jadwal Dokter & Appointment

Scan Me



Melalui website:

www.medistra.com

Tim Dokter Bedah Saraf Kami



Prof. dr. R.M PADMOSANTJOJO, Sp.BS (K)
Dokter Spesialis Bedah Saraf

Jadwal Praktek

Selasa 10:00 - 12:00

Jumat 10:00 - 12:00



dr. DJOKO RIADI, Sp.BS (K)
Dokter Spesialis Bedah Saraf

Jadwal Praktek

Senin 16:00 - 18:00

Rabu 16:00 - 18:00

Jumat 17:00 - 19:00



**dr. Dimas Rahman Setiawan, Sp.BS,
MARS, FINSS**
Dokter Spesialis Bedah Saraf

Jadwal Praktek

Senin 13:00 - 15:00

Selasa 13:00 - 15:00

Rabu 13:00 - 15:00

Kamis 13:00 - 15:00

Jumat 13:00 - 15:00

Sabtu 10:00 - 12:00

Informasi Jadwal Dokter & Appointment

Scan Me



Melalui website:

www.medistra.com

Tim Dokter Khusus Osteoporosis Kami



dr. GUNAWAN TIRTARAHARDJA
Dokter Umum - Khusus Osteoporosis

Jadwal Praktek
Selasa 08:00 - 11:00
Jumat 08:00 - 11:00



dr. ARIYANI SURYAWAN
Dokter Umum - Khusus Osteoporosis

Jadwal Praktek
Senin 09:00 - 15:00



dr. Cynthia Camelia
Dokter Umum - Khusus Osteoporosis

Jadwal Praktek
Rabu 09:00 - 15:00
Kamis 09:00 - 15:00
Sabtu 08:00 - 12:00

Informasi Jadwal Dokter & Appointment

Scan Me



Melalui website:

www.medistra.com

NEWSLETTER

Health, Vol.1 - Edisi 5 / Juni 2025



Kenali Demensia Lebih Dulu Perawatan

Demensia adalah kondisi yang menyebabkan penurunan fungsi kognitif secara bertahap. Gejala yang muncul tidak hanya berupa lupa, tapi bisa berkembang menjadi gangguan berpikir, berbicara, bahkan mengubah kepribadian penderitanya.

Perubahan ini bisa berdampak besar pada kehidupan seseorang dan keluarganya. Menurut data dari Sullivan et al (2024), jumlah orang yang hidup dengan demensia diperkirakan terus meningkat dari tahun ke tahun.

Oleh karena itu, penting untuk memahami gejala, penyebab, serta strategi penanganannya secara tepat.

Penyebab Demensia

Kondisi ini disebabkan oleh beberapa kondisi medis, terutama yang menyerang jaringan otak. Jenis-jenisnya termasuk:

- » Demensia vaskular: terjadi akibat gangguan aliran darah ke otak.

www.medistra.com

NEWSLETTER

Health, Vol.1 - Edisi 6 / Juli 2025



Pentingnya Nutrisi dan Peran Orang Tua dalam Tumbuh Kembang Anak

Anak-anak belajar, tumbuh, dan berkembang sesuai dengan potensinya. Proses tumbuh kembang anak tidak hanya soal pertumbuhan fisik, tetapi juga mencakup perkembangan kemampuan berpikir, berbicara, bergerak, dan berinteraksi.

Orang tua memiliki peran sangat penting untuk mengamati, mengenali, dan menanggapi setiap perubahan yang terjadi dengan bijak dan penuh perhatian.

Tahapan Penting dalam Tumbuh Kembang Anak

Pertumbuhan merujuk pada perubahan ukuran fisik seperti tinggi, berat badan, dan lingkaran kepala. Sementara itu, perkembangan lebih berkaitan dengan kemampuan anak dalam hal motorik, bicara, emosi, dan sosial.

Sebelum memahami lebih jauh tentang gangguan dan faktor yang memengaruhi, berikut adalah tahapan tumbuh kembang anak yang penting untuk diketahui.

www.medistra.com

1. Bayi (Usia 0-12 Bulan)

Pada tahun pertama, bayi mengalami lonjakan pertumbuhan yang cepat. Berat badan bayi biasanya naik dua kali lipat pada usia empat sampai enam bulan dan tiga kali lipat pada usia 1 tahun.

Perkembangan motorik halus dan kasar juga mulai terbentuk, seperti menggenggam, duduk, merangkak, dan berjalan.

2. Balita (Usia 1-3 Tahun)

Pada usia ini, anak mulai berjalan, berbicara, dan mengenal emosi. Meski pertumbuhan tinggi badan melambat, namun perkembangan otak dan sosial meningkat.

Stimulasi yang cukup sangat penting, karena jika anak terlambat bicara atau belum bisa berjalan, bisa jadi ada gangguan pada anak.



Newsletter Medistra Hospital

Information & Registration

☎ (021) 5210-200 📞 0817-5210-200

#SobatMedistra



www.medistra.com

@medistra.hospital

 **Ambulans**
(021) 5210-201

Jl. Gatot Subroto Kav. 59,
Jakarta 12950, Indonesia