

# 5 Tanda Sendi Kaku yang Tidak Boleh Diabaikan

Category: Gaya Hidup

written by Maulya | 09/07/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | **Jakarta** – Penting untuk lebih memperhatikan kesehatan persendian seiring bertambahnya usia. Sendi kaku adalah kondisi umum yang dapat mempengaruhi kehidupan kita sehari-hari. Deteksi dini gejalanya dapat memungkinkan perawatan dan tindakan segera.

Sendi kaku umumnya terjadi pada bagian tubuh yang menahan beban, seperti sendi pinggul atau lutut. Meski demikian, ini juga terkadang dapat terjadi pada jari, ibu jari, leher, dan jari kaki. Sendi kaku disebut artritis degeneratif keausan karena disebabkan tekanan berlebih yang berulang pada persendian normal.

Cedera, kelebihan berat badan, gaya hidup yang tidak sehat, dan kondisi genetik adalah beberapa faktor yang menyebabkan tulang rawan sendi terkikis. Dikutip dari *Times of India*, berikut tanda-tanda umum dari Sendi kaku yang tidak

boleh diabaikan:

## **1. Rasa sakit dan ketidaknyamanan**

“Nyeri yang terus-menerus dan gerakan terbatas adalah gejala khas dari masalah persendian. Ini mungkin merupakan gejala dari masalah mendasar jika Anda mengalami ketidaknyamanan sendi yang terus-menerus atau merasa sulit untuk menggerakkan sendi melalui seluruh rentang geraknya. Satu atau lebih persendian dalam tubuh mungkin mengalami berbagai tingkat nyeri persendian,” kata ahli ayurveda, Anjenay Agarwal

## **2. Pembengkakan dan Sensitivitas**

Masalah sendi sering disertai dengan peradangan. Masalah mendasar dapat diindikasikan dengan pembengkakan di sekitar persendian yang disertai meningkatnya sensitivitas. Kemampuan untuk bergerak dan melakukan aktivitas rutin mungkin terhambat oleh persendian yang meradang dan nyeri. Setiap pembengkakan atau iritasi yang berlangsung atau memburuk dari waktu ke waktu harus diperhatikan.

## **3. Gerakan Terbatas**

“Kekakuan sendi dapat ditandai dengan kesulitan menggerakkan sendi secara bebas atau rentang gerak yang terbatas. Gerakan sederhana seperti membungkuk, meraih, atau berjalan mungkin menjadi sulit saat seseorang mengalami Sendi kaku. Sangat penting untuk menangani situasi segera setelah menyadari penurunan kemampuan untuk menyelesaikan gerakan yang sederhana, termasuk menaiki tangga atau memegang barang,” jelas Agarwal

## **4. Perubahan tampilan persendian**

Deformitas atau ketidaksejajaran yang terlihat dapat muncul dalam kasus yang ekstrem terkait masalah sendi. Peradangan jangka panjang dan kerusakan pada jaringan di sekitarnya dapat mengubah anatomi sendi, mengakibatkan kelainan bentuk, seperti

sendi jari yang menonjol atau jari kaki yang tidak mengarah ke arah yang benar. Sangat penting untuk melihat perubahan pada tampilan sendi sehingga kerusakan dapat dihentikan sebelum menjadi lebih buruk.

## **5. Ketidaknyamanan di pagi hari**

Banyak orang yang memiliki masalah persendian sehingga merasa kaku ketika bangun tidur. Adanya gejala kaku yang berlangsung lebih dari 30 menit di pagi hari atau selama periode tidak aktif yang lama dapat mengindikasikan masalah sendi. Kemampuan Anda untuk memulai hari atau berpartisipasi dalam aktivitas pagi mungkin terhambat oleh rasa nyeri tersebut.

**| Sumber:** Tempo.co