



Arthritis: 16 kebiasaan buruk yang menyebabkan nyeri sendi

Reviewed By: Charles Patrick Davis, MD, PhD
Reviewed on 11/16/2021

Menjadi Kegemukan atau Obesitas

Orang yang kelebihan berat badan atau obesitas lebih mungkin untuk terkena radang sendi. Penelitian telah menunjukkan bahwa untuk setiap kg yang Anda timbang, lutut Anda mengalami tekanan 2 kg. Berat ekstra juga membebani persendian di pinggul, punggung, dan kaki Anda. Beban tambahan menambah ketegangan dan keausan pada persendian Anda. Selain stres fisik yang meningkatkan berat badan pada persendian, lemak mengeluarkan bahan kimia peradangan yang juga dapat menyebabkan nyeri sendi dan meningkatkan risiko radang sendi dan kondisi kronis lainnya.



Beberapa jenis molekul inflamasi dapat meningkatkan perkembangan osteoarthritis (OA) dan rheumatoid arthritis (RA), dua kondisi yang mempengaruhi persendian. **Osteoarthritis adalah apa yang disebut jenis arthritis "keausan" di mana tulang rawan rusak pada sendi yang terkena. Rheumatoid arthritis adalah kondisi autoimun di mana sistem kekebalan tubuh menyerang dan merusak persendian.**

Mengirim SMS dengan Jempol Anda

Mengirim SMS menekankan persendian di tangan Anda, terutama ibu jari Anda. Mengirim SMS dengan ibu jari Anda menempatkannya dalam posisi yang canggung dan sering berlebihan yang mengiritasi tendon. Mengirim SMS dengan ibu jari Anda memberikan tekanan 12 kali lipat pada sendi ibu jari daripada di ujung ibu jari. Para ahli mengatakan ibu jari Anda bertanggung jawab atas 60 persen fungsi tangan Anda. Jadi, Anda membutuhkan ibu jari Anda agar berfungsi dengan baik! Minimalkan SMS jempol atau gunakan fungsi suara agar SMS tetap bebas tangan. Mengirim SMS juga bisa berdampak buruk bagi bahu dan leher Anda. **Membungkuk untuk melihat ponsel Anda saat mengirim SMS membuat leher dan bahu Anda stres. Menekuk leher Anda ke depan sehingga dagu Anda menyentuh dada Anda memberikan tekanan yang luar biasa pada leher Anda.**



Mengenakan Sepatu Hak Tinggi

Sepatu hak tinggi menempatkan kaki Anda dalam posisi canggung yang menekan sendi, meregangkan otot, dan dapat membuat punggung Anda tidak sejajar. **Mengenakan sepatu hak membuat otot paha bekerja lebih keras untuk menjaga lutut tetap lurus.** Itu juga menempatkan kekuatan memutar yang berbahaya di lutut Anda. Wanita yang memakai sepatu hak setiap hari dapat meningkatkan risiko terkena osteoarthritis dan nyeri kaki. **Sepatu hak tinggi, sandal, dan selop dianggap sepatu yang buruk karena memberikan dukungan yang tidak memadai untuk kaki.** Tukar sepatu hak tinggi dan model sepatu jelek lainnya dengan sepatu jalan kaki atau sepatu kets yang mendukung untuk mencegah nyeri kaki, lutut, dan punggung.



Mengenakan Sepatu yg tdk Mendukung

Mengenakan alas kaki yang tidak pas, usang, atau tidak mendukung merupakan faktor risiko untuk terkena osteoarthritis, nyeri kaki, nyeri sendi, dan masalah sendi. **Alas kaki yang buruk mencakup semua jenis sepatu yang tidak cukup menopang kaki atau pergelangan kaki Anda.** Ini juga termasuk sepatu yang menempatkan kaki Anda dalam posisi canggung atau tidak nyaman. Pilihan alas kaki yang buruk termasuk sepatu hak tinggi dan sandal. Jika Anda sedang berolahraga, pastikan memilih alas kaki yang sesuai dengan jenis aktivitas yg Anda lakukan. Misalnya, sepatu tenis memiliki penyangga samping yang baik sehingga meminimalkan risiko pergelangan kaki terkilir. Anda dapat memiliki terlalu banyak hal yang baik. Terlalu banyak bantalan atau penopang lengkung dapat menyebabkan rasa sakit karena menempatkan kaki pada posisi yang canggung dan tidak dapat bergerak secara alami. Ini dapat menyebabkan radang sendi.



Membunyikan Buku-buku Jari Anda

Beberapa orang mengembangkan kebiasaan buruk untuk meretakkan buku-buku jari mereka. Suara dihasilkan dari ligamen yang membentur tulang atau dari gelembung cairan yang pecah di sekitar persendian. Adalah mitos bahwa membunyikan buku² jari Anda menyebabkan radang sendi, tetapi itu tetap merupakan kebiasaan buruk yang harus Anda hentikan. Hasil sebuah penelitian menunjukkan bahwa meretakkan buku-buku jari Anda dapat menyebabkan tangan bengkak dan bahkan dapat melemahkan cengkeraman Anda. Cara terbaik untuk menghilangkan kebiasaan buruk adalah menggantinya dengan kebiasaan lain yang lebih sehat. Alih-alih meretakkan buku-buku jari Anda, peras bola stres untuk memperkuat otot di tangan Anda dan mengembangkan kekuatan cengkeraman yang meningkat.



Membawa Ransel atau Tas Berat

Membawa beban berat di punggung Anda, apakah itu ransel, dompet, atau tas selempang, dapat menimbulkan banyak tekanan dan ketegangan pada leher, bahu, dan punggung Anda. Saat Anda membawa beban berat, hal itu memengaruhi keseimbangan Anda dan bahkan cara Anda berjalan. Ini terutama berlaku jika Anda suka membawa ransel atau tas hanya di satu sisi. Hasilnya adalah ia menekan otot dan persendian di sisi tubuh itu dan membuat mereka bekerja terlalu keras sehingga mereka mengalami lebih banyak keausan. Anda mungkin mengalami nyeri otot, nyeri sendi, dan gejala lainnya. **Ringankan bebanmu! Hindari menyeret benda yang tidak perlu. Membawa hanya apa yang Anda butuhkan. Gunakan ransel di kedua bahu untuk mendistribusikan beban yang Anda bawa secara lebih merata.** Jika Anda memang membawa dompet atau tas selempang dengan satu tali, ganti sisi untuk menghindari tekanan yang tidak semestinya hanya pada satu sisi tubuh Anda.



Mengandalkan Otot yang Salah

Anda memiliki otot besar dan kecil di tubuh Anda. Saat Anda mengandalkan otot-otot kecil untuk melakukan gerakan, itu memberi tekanan dan ketegangan yang tidak perlu pada persendian. Lakukan aktivitas fisik dengan cara yang meminimalkan stres pada persendian. **Tekuk lutut Anda saat mengangkat sesuatu yang berat dari lantai sehingga otot paha Anda, bukan otot punggung, yang melakukan sebagian besar pekerjaan. Gunakan otot bahu Anda alih-alih otot jari Anda untuk membuka pintu yang berat.** Saat membawa sesuatu, dekatkan dengan tubuh menggunakan telapak tangan, bukan jari.



Menjadi Penidur Perut

Anda mungkin mendengkur lebih sedikit saat tidur tengkurap daripada telentang, tetapi bagian tubuh Anda yang lain mungkin menderita. Orang yang tidur tengkurap harus memutar kepala dan lehernya ke samping. Ini, pada gilirannya, memberi tekanan pada saraf. Ini juga menekan tulang belakang Anda, menyebabkan penyalarsan tulang belakang yang canggung. Anda ingin tidur dalam posisi netral sehingga kepala dan leher Anda berada dalam satu garis lurus dengan tulang belakang Anda untuk mengurangi risiko ketegangan pada punggung, leher, dan otot Anda. **Hindari tidur tengkurap. Beralih ke tidur miring atau telentang.** Cari bantal khusus untuk tidur menyamping dan tidur telentang yang meningkatkan kesehatan tulang belakang.



Melewatkan Peregangan Itu Buruk

Peregangan teratur meningkatkan fleksibilitas dan meredakan nyeri sendi. **Jika Anda tidak melakukan pemanasan atau peregangan sebelum berolahraga, sekaranglah waktunya untuk memulai. Ini akan memperkuat otot dan tendon, melumasi sendi, dan meningkatkan kemampuan Anda untuk memiliki rentang gerak yang normal.** Pada akhirnya, otot yang kuat mendukung stabilitas sendi, jadi peregangan adalah cara yang baik untuk menjaga kesehatan sendi Anda. **Lakukan pemanasan sebelum berolahraga dengan melakukan peregangan dinamis atau aktif.** Ini melibatkan melakukan gerakan yang serupa dengan yang digunakan dalam aktivitas atau olahraga yang akan Anda lakukan. Peregangan aktif meningkatkan aliran darah, meningkatkan suhu otot, dan menyiapkan otot untuk aktivitas.



Mengabaikan Latihan Kekuatan

Setelah usia 40 tahun, tulang mulai menjadi sedikit lebih tipis. Mereka juga lebih cenderung untuk istirahat. **Latihan kekuatan, atau latihan ketahanan, meningkatkan kepadatan mineral tulang sekitar 1 sampai 3 persen. Berolahraga dengan beban menekan tulang dan memicu pertumbuhan tulang baru. Ini juga memperlambat laju keropos tulang. Kombinasi otot yang kuat dan tulang yang padat menyebabkan peningkatan stabilitas sendi. Hal ini, pada gilirannya, memperkecil kemungkinan Anda mengalami cedera.** Tanyakan kepada dokter Anda sebelum memulai program latihan kekuatan untuk pertama kalinya, terutama jika Anda menderita nyeri artritis, nyeri lutut, atau nyeri punggung. Anda ingin memastikan bahwa Anda memiliki izin medis dari dokter Anda sebelum memulai program olahraga.



Merokok dan Penggunaan Tembakau

Produk tembakau tidak baik untuk bagian mana pun dari Anda dan itu termasuk persendian Anda. **Nikotin menurunkan aliran darah ke tulang, jaringan, dan cakram di tulang belakang Anda yang memberikan bantalan di antara tulang belakang. Nikotin menurunkan penyerapan kalsium.** Penggunaan tembakau juga mengganggu estrogen dalam tubuh. Wanita membutuhkan estrogen untuk menjaga kesehatan tulang. **Merokok menghambat pembentukan tulang baru, sehingga tulang tidak sepadat jika seseorang tidak menggunakan tembakau.** Semua ini menghasilkan persendian yang lebih lemah dari yang seharusnya dan termasuk peningkatan kemungkinan menderita patah pinggul atau cedera persendian lainnya. Alasan lain untuk berhenti merokok; **penggunaan tembakau menekan fungsi sistem kekebalan tubuh.**



Mendapatkan Kualitas Tidur yang Tidak Cukup atau Buruk

Sebagian besar orang yang menderita radang sendi, sekitar 80 persen, mengalami kesulitan tidur. Saat persendian Anda sakit atau Anda mengalami peradangan atau kekakuan sendi, itu bisa membuat Anda lebih sulit tidur. Para peneliti telah menemukan bahwa kebalikannya juga benar. **Jika Anda menderita masalah tidur, hal itu justru dapat memperparah nyeri sendi (arthralgia) dan gejala sendi. Kesulitan tidur memicu peradangan, yang dapat memperburuk nyeri sendi dan kondisi peradangan** seperti beberapa jenis penyakit autoimun, sindrom kelelahan kronis, fibromyalgia, ankylosing spondylitis, artritis idiopatik, artritis psoriatik, nat, osteoarthritis, dan artritis reumatoid.



Memiliki Postur Tubuh yang Buruk

Ibumu selalu menyuruhmu berdiri tegak. Dia benar! Memiliki postur tubuh yang buruk membuat tulang belakang Anda tidak sejajar dan meningkatkan tekanan pada otot dan persendian. Ini juga dapat mengurangi rentang gerak dan fleksibilitas Anda dan dapat menghilangkan keseimbangan Anda. Memiliki postur tubuh yang buruk dapat menghambat kemampuan Anda untuk melakukan sesuatu untuk diri sendiri. Ini juga meningkatkan risiko jatuh. **Dasar-dasar postur tubuh yang baik itu sederhana. Berdiri tegak dengan bahu ke belakang dan kepala terangkat tinggi.** Kencangkan otot perut Anda dan pertahankan inti Anda tetap kuat. Jika Anda bekerja di meja, pastikan Anda memiliki pengaturan ergonomis yang baik (misalnya, kursi yang dapat disesuaikan) yang mendukung postur tubuh yang baik.



Mengabaikan Nyeri Sendi

Nyeri sendi bukanlah gejala yang harus diabaikan. **Jika Anda menderita rheumatoid arthritis, osteoarthritis, atau jenis kondisi sendi degeneratif lainnya, menunggu untuk menemui dokter dapat menyebabkan kerusakan dan kecacatan sendi permanen.** Bagaimana Anda tahu bila nyeri sendi merupakan tanda sesuatu yang berpotensi lebih serius? **Temui dokter Anda jika persendian Anda merah, bengkak, kaku, nyeri, atau hangat saat disentuh.** Buatlah janji dengan dokter Anda jika nyeri sendi atau gejala lain membuat Anda sulit melakukan aktivitas sehari-hari. Jika Anda mengalami nyeri sendi atau gejala yang berlangsung selama tiga hari atau lebih, temui dokter Anda. Jika Anda menderita beberapa serangan gejala sendi dalam waktu 30 hari, temui dokter Anda.



Untuk sakit dan nyeri ringan, tanyakan kepada dokter Anda apakah aman bagi Anda untuk mengonsumsi obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) yang dijual bebas seperti ibuprofen atau naproxen untuk meredakan nyeri dan kekakuan sendi. Dokter Anda dapat meresepkan obat COX-2 yang lebih kuat atau obat lain jika Anda memerlukan perawatan pereda nyeri yang lebih kuat. NSAID mungkin tidak sesuai untuk Anda gunakan untuk menghilangkan rasa sakit jika Anda menderita pendarahan atau bisul gastrointestinal.

Duduk Terlalu Lama di Depan Komputer

Duduk terlalu lama saat bekerja di depan komputer dapat menyebabkan nyeri pada leher, pergelangan tangan, siku, bahu, dan punggung. **Postur tubuh yang buruk adalah salah satu penyebab yang dapat menghasilkan rasa sakit.** Bekerja terlalu lama sambil duduk dalam satu posisi adalah masalah lain. Otot menjadi terlalu banyak bekerja dan duduk dalam waktu lama juga meningkatkan tekanan pada cakram di punggung Anda. Gunakan tindakan suportif untuk menghilangkan ketegangan dari tubuh Anda. Belilah kursi meja yang ergonomis. Gunakan bantalan gel yang empuk di bawah lengan bawah dan pergelangan tangan saat Anda mengetik, menulis, atau menggunakan mouse. Setel alarm dan bangun serta bergerak setidaknya selama beberapa menit setiap jam. Duduk terlalu lama tidak hanya buruk untuk persendian Anda, tetapi juga merupakan faktor risiko peningkatan kematian.



Memiliki Formasi yang Buruk

Bermain olahraga melibatkan melakukan gerakan yang sama berulang kali. Jika Anda memiliki formasi yang buruk, Anda akan membuat sendi dan otot Anda stres, meningkatkan risiko potensi cedera. Siku tenis adalah contoh umum dari cedera akibat penggunaan berlebihan. Jadi, jika Anda memulai olahraga atau mempelajari cara melakukan aktivitas fisik jenis baru, dapatkan pelatih atau ikuti pelajaran. Pelajari teknik yang benar saat pertama kali melakukan olahraga atau hobi baru. Dengan begitu Anda akan menggunakan bentuk yang tepat dan meminimalkan risiko mengembangkan kebiasaan buruk yang dapat merugikan Anda di kemudian hari.



Sources:

This tool does not provide medical advice. **See additional information:**
© 1996-2022 WebMD, LLC. All rights reserved.
Source slideshow on OnHealth

https://www.medicinenet.com/arthritis_joint_pain_bad_habits/article.htm