

Penuaan yang Sehat: Penyebab Kelemahan Otot

Reviu oleh: [Michael W. Smith, MD](#)
Reviu pada 1/20/2021

by: eBook Materi
Manajemen/Bisnis



<https://s.id/eBuku>

Memahami Kelemahan Otot

Apakah lebih sulit untuk bangkit dari kursi, menaiki tangga, atau membuka toples daripada sebelumnya? Banyak hal yang dapat membuat otot Anda kehilangan kekuatan dan membuat Anda merasa lemah. Terkadang itu terjadi secara tiba-tiba. Tetapi kelemahan otot lebih mungkin memengaruhi Anda sedikit demi sedikit seiring waktu. Jadi Anda mungkin merasa seperti itu menyelinap pada Anda. Dan perlu diingat: Kelemahan otot berbeda dengan kelelahan atau nyeri.



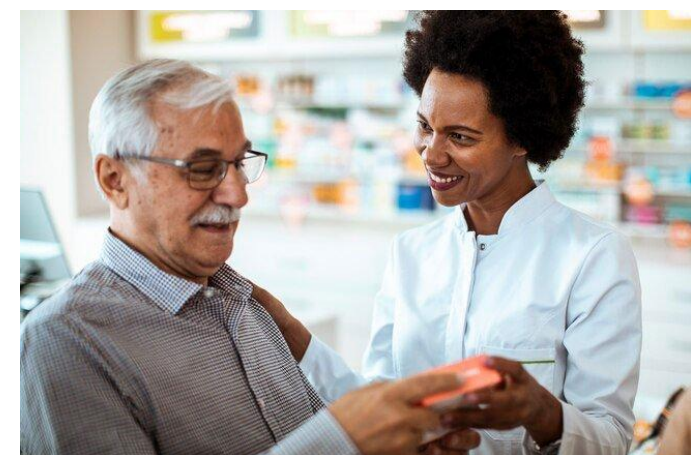
Menua

Kehilangan massa otot dan melemah seiring bertambahnya usia adalah hal yang normal. Dokter menyebut sarcopenia ini. Anda mungkin tidak akan menyadarinya sebelum usia 60-an atau 70-an. Sarkopenia juga bisa datang dengan kondisi kesehatan lain yang membuat Anda tidak aktif. Jika dokter Anda mencurigai sarcopenia, mereka mungkin mengujinya dengan melihat seberapa cepat Anda bisa berjalan.



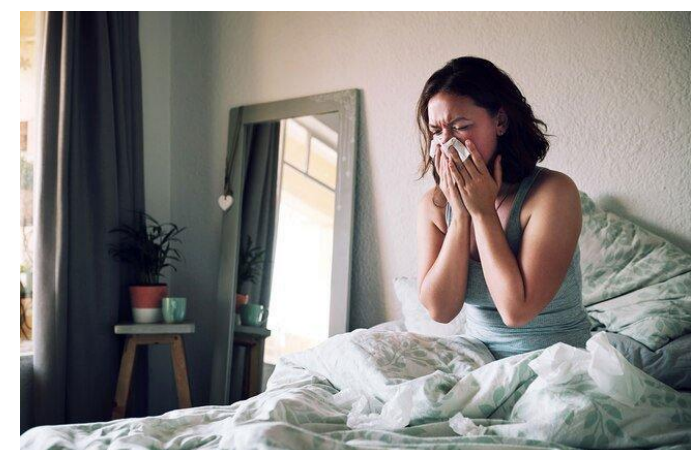
Demam atau flu

Jika Anda mengalami flu yang parah, flu, atau penyakit lain, hal itu dapat membuat Anda merasa lelah dan lemah. Gejala flu bisa bertahan hingga beberapa minggu. Tetapi mereka harus pergi begitu Anda menjadi lebih baik. Beberapa virus dapat menginfeksi otot itu sendiri hingga menyebabkan kelemahan. Ini tidak mungkin terjadi jika Anda sehat.



COVID-19

Tanda-tanda COVID-19 seringkali mirip dengan flu dan termasuk batuk, demam, dan kelelahan. Tapi COVID juga bisa menimbulkan gejala di bagian tubuh lain, termasuk kelemahan otot. Jika kasus COVID yang parah atau penyakit lain **membuat Anda tetap di tempat tidur di rumah atau di rumah sakit selama sehari-hari atau berminggu-minggu, otot Anda juga akan cepat kehilangan kekuatan. Terapi fisik atau latihan yang Anda lakukan di rumah akan membantu Anda mendapatkan kembali kekuatan Anda.**



Cedera Otot

Apakah Anda mengangkat sesuatu yang terlalu berat untuk Anda? Atau apakah pekerjaan Anda melibatkan banyak pengulangan? Jika demikian, penyebab kelemahan otot Anda bisa jadi karena otot tegang atau bahkan robek. Jika tidak terlalu buruk, ikuti R.I.C.E. pendekatan di rumah dapat membantu menyembuhkan cedera Anda:

- (Rest) Istirahat
- (Ice) Es
- (Compression) Kompresi
- (Elevation) Ketinggian

Temui dokter jika cedera Anda semakin parah. Peregangan dan olahraga teratur dapat membantu menjaga otot tetap kuat dan mencegah cedera di masa mendatang.



Multiple Sclerosis

Kelemahan otot bisa menjadi tanda kondisi kesehatan yang serius seperti multiple sclerosis (MS). Ketika Anda terkena, **sistem kekebalan Anda menyerang lapisan pelindung yang mengelilingi serabut saraf Anda**. Hal ini menyebabkan gangguan komunikasi antara otak dan bagian lain dari tubuh Anda. Tanda dan gejala MS sangat bervariasi dari satu orang ke orang lain, tetapi sering kali termasuk **mati rasa atau kelemahan pada satu atau kedua lengan dan tungkai**.

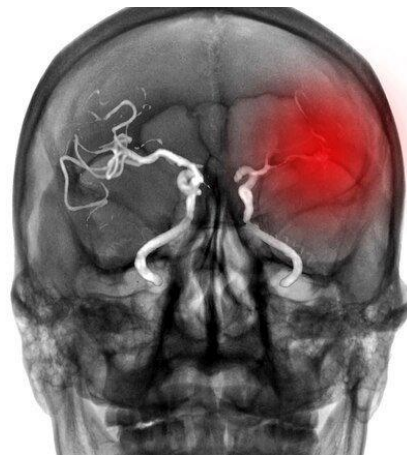


Stroke

Jika otot Anda tiba-tiba² melemah, itu mungkin stroke. Sering kali, kelemahan otot yang terkait dengan stroke akan memengaruhi satu sisi tubuh Anda dan bukan yang lain. Anda mungkin juga:

- Pusing
- Penglihatan kabur
- Kesulitan berjalan atau berbicara
- Kehilangan keseimbangan dan / atau koordinasi
- Kebingungan
- Sakit kepala

Stroke adalah keadaan darurat medis. Jika Anda merasa Anda atau orang lain mungkin mengalami stroke, hubungi 911 (di Indonesia: 112).

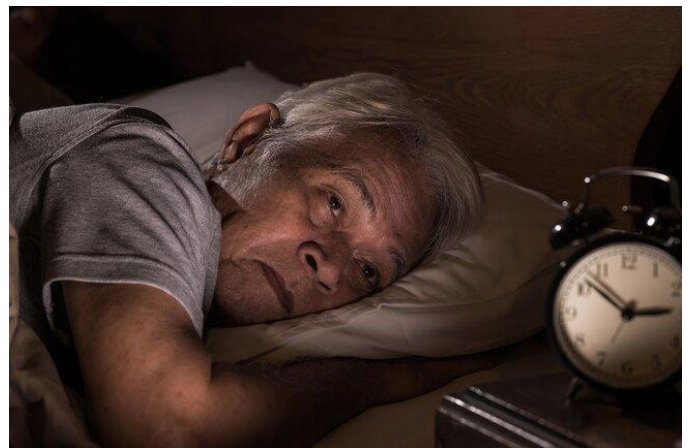


Kondisi lain

Banyak kondisi kesehatan lain bisa datang dengan kelemahan otot. Ini termasuk:

- Gangguan tidur
- Gangguan tiroid
- Sindrom kelelahan kronis
- Dermatomiositis, polimiositis, dan miopati lainnya
- Myasthenia gravis
- Gagal jantung
- Diabetes

Jika Anda merasa kehilangan kekuatan dan tidak tahu mengapa, temui dokter Anda. Ini mungkin pertanda masalah kesehatan yang serius.



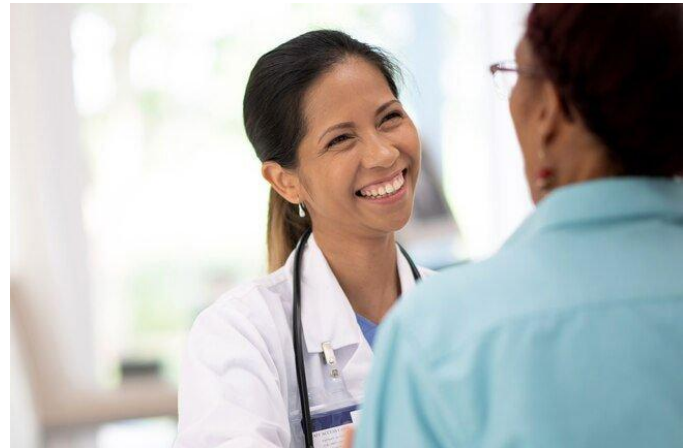
Kehamilan

Ada banyak tanda dan gejala kehamilan, termasuk kelelahan, tetapi kelemahan otot umumnya bukan salah satunya. Jika Anda memiliki kondisi lain seperti miastenia gravis yang melemahkan otot Anda, kehamilan dapat memperburuk keadaan. **Temui dokter Anda jika Anda hamil dan memiliki kelemahan otot yang tidak dapat Anda jelaskan.** Meski jarang, itu bisa menjadi tanda masalah kesehatan seperti sindrom Guillain-Barré.



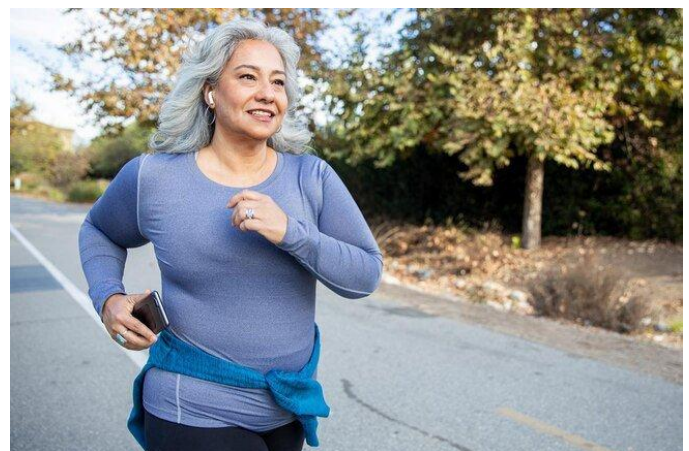
Dokter Anda Dapat Membantu

Jika sulit melakukan hal-hal yang biasanya dapat Anda lakukan karena kelemahan otot, temui dokter Anda. Mereka kemungkinan akan melakukan ujian dan mengajukan pertanyaan kepada Anda. Mereka mungkin memesan tes untuk melihat seberapa kuat otot Anda. Hasilnya dapat membantu mereka mencari tahu apa yang salah. Mereka juga dapat membantu membedakan antara kelemahan otot dan masalah lain yang mungkin Anda alami dengan rasa sakit, keseimbangan, atau daya tahan.



Yang Dapat Anda Lakukan

Terjadinya kelemahan pada otot Anda karena Anda **tidak aktif**, atau karena **usia** atau **masalah kesehatan**, **olahraga teratur dapat membantu Anda mendapatkan kembali kekuatan.** Mintalah nasihat dokter Anda, atau pertimbangkan untuk menemui ahli terapi fisik untuk membantu Anda menemukan rutinitas olahraga yang sehat. **Seiring bertambahnya usia, olahraga teratur juga dapat membantu mencegah atau memperlambat hilangnya dan melemahnya otot.**



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2021 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)

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