

MANAJEMEN OSTEOPOROSIS

1 Modifikasi Gaya Hidup



Olahraga Rutin
2-3x seminggu

2 Obat dan Asupan Nutrisi



Obat sesuai indikasi

Asupan Kalsium dan Vitamin D

3 Monitoring Jangka Panjang



4 Mencegah jatuh



Mecegah lebih baik daripada mengobati.
Mari bersama berbagi informasi kesehatan,
rutin berolahraga dan mengkonsumsi makanan
dengan gizi seimbang.

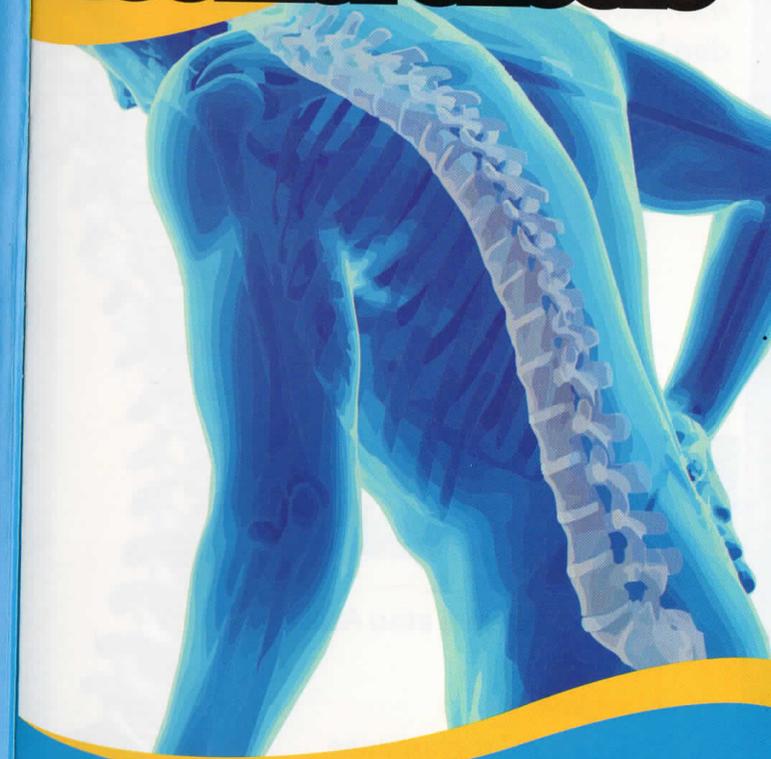


KSM Orthopaedi dan Traumatologi
RSUP DR. Sardjito Yogyakarta
Telp. (0274) 515054, Fax. (0274) 553143
Email: orthougmm@indo.net.id

SEMOGA LEKAS SEMBUH
RSUP Dr. SARDJITO - YOGYAKARTA
"Mitra Terpercaya Menuju Sehat"



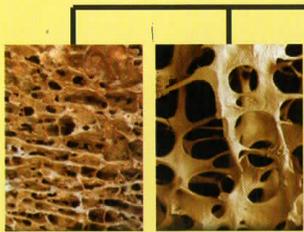
Ayo kenali OSTEOPOROSIS



UNIT PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (UPKRS)
RSUP Dr. SARDJITO
Jl. Kesehatan No. 1 Sekip, Bulaksumur, Yogyakarta 55284
Telp. (0274) 587832 / 587333 / 631190 ext. 359
Email : pkrs.sardjitohospital@gmail.com

PENGERTIAN

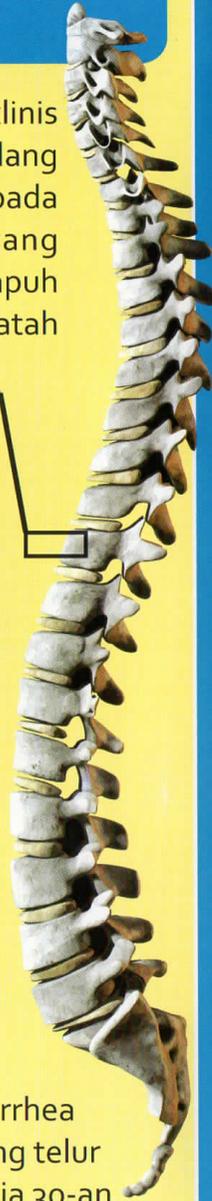
Osteoporosis adalah gangguan klinis yang ditandai dengan massa tulang yang rendah dan abnormalitas pada struktur tulang, kombinasi yang menyebabkan tulang menjadi rapuh dan beresiko lebih tinggi untuk patah



tulang normal tulang dengan osteoporosis

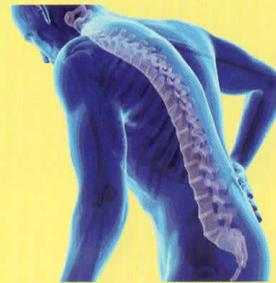
FAKTOR RESIKO

- Etnis kaukasoid atau Asia
- Kurang gizi
- Merokok
- Onset awal menopause
- Riwayat konsumsi alkohol
- Riwayat anorexia dan amenorrhea
- Riwayat operasi angkat indung telur
- Massa tulang rendah pada usia 30-an
- Kurang aktivitas fisik berkepanjangan
- Riwayat keluarga dengan osteoporosis
- Riwayat operasi angkat rahim usia muda

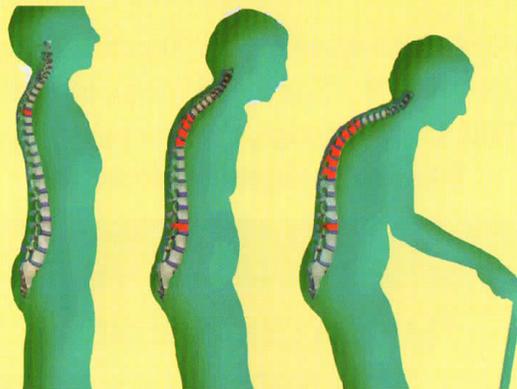


BAGAIMANA GEJALA DAN TANDA?

Osteoporosis cenderung tidak menunjukkan gejala sampai terjadinya patah tulang. Patah tulang yang terjadi pada trauma dengan energi rendah banyak terjadi pada pergelangan tangan, tulang belakang, pinggul dan ankle. Pada wanita usia menopause akan muncul nyeri punggung dan peningkatan kelengkungan tulang punggung ke arah depan.



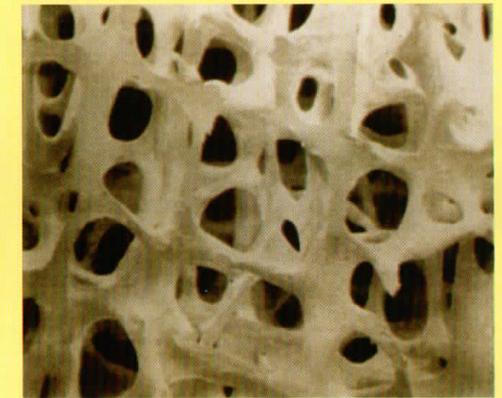
Nyeri punggung



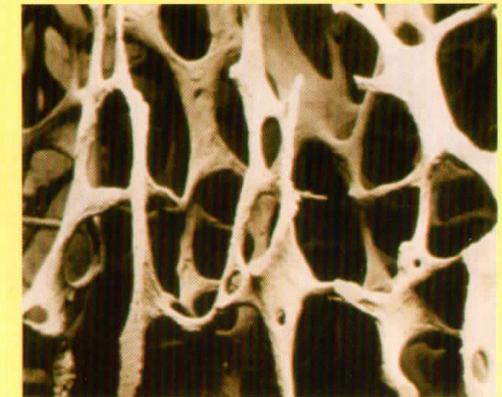
Punggung bungkuk

PEMERIKSAAN

Pemeriksaan kepadatan tulang dengan xray atau yang lebih sering disebut dengan Bone Mineral Densitometry (BMD) adalah pemeriksaan terbaik untuk mendiagnosa osteoporosis. Salah satu teknik paling akurat saat ini adalah Dual Energy X-ray Absorptiometry (DEXA).



Tulang Sehat



Tulang Osteoporosis