

Flex-free Bisnis Edukasi

Obat anti inflamasi atau peradangan (NSAIDs = Non Steroidal Anti-Inflammatory Drugs)

Obat ini untuk mengurangi peradangan yang terjadi, dan merupakan pilihan nyeri. Dengan berkurangnya peradangan secara tidak langsung nyeri akan berkurang dan hilang. Obat ini tidak boleh diberikan jangka panjang karena memiliki banyak efek samping dan penggunaannya harus dalam pengawasan dokter. Makin lama penggunaannya adalah 3 minggu.

Injeksi Kortikosteroid

Kortikosteroid adalah obat anti peradangan yang poten. Injeksi kortikosteroid harus dilakukan oleh seorang dokter yang kompeten dalam hal injeksi musculoskeletal (tulang, tendon, sendi) karena injeksi ini juga mempunyai banyak efek samping bisa tidak dipergunakan dengan benar. Injeksi makrolam hanya boleh dilakukan sebanyak 2 kali dalam setahun dengan interval minimal 3 bulan.

Pada kasus 'Trigger finger' yang berat atau sudah lama, injeksi hanya bersifat sementara dalam menghilangkan peradangan dan nyeri, dan tidak dapat menghilangkan ketahanan mekanik akibat adanya nodul pada tendon yang sudah terbentuk, sehingga bunyi click dan terasa menyakut pada saat meluruskan jari tetap ada meskipun nyeri sudah berkurang atau hilang. Bila dengan 2 kali injeksi tetap tidak ada perubahan maka harus dilakukan terapi operasi.

Kompres Hangat

Kompres hangat dengan cara merendam tangan ke dalam air hangat pada pagi hari dan malam sebelum tidur akan membantu mengurangi kelelahan.

Program Rehabilitasi Medik

- Rikoterapi dengan menggunakan ultrasound, laser, terapi dingin, stimulasi listrik, serta massage dan latihan jari-jari untuk menghilangkan peradangan, nyeri dan memperbaiki ketentuan tendon dan jari-jari selanjutnya.
- Terapi okupasi untuk mempersusukan aktifitas sehari-hari yang tidak membebani jari-jari dan tangan, latihan menggunakan jari-jari dalam aktivitas sehari-hari.

Flex-free Musculoskeletal Rehabilitation Clinic

Terapi ortosis/prostesis untuk pembuatan hand splint yang sesuai.

2. Terapi Operasi

'Trigger finger' bukan merupakan suatu kondisi yang berbahaya sehingga keputusan untuk terapi operasi bersifat individual, tidak perlu terlalu-gesa, tergantung beratnya gejala dan bila siangat mengganggu aktifitas fungsional seorang.

Operasi dilakukan bila sudah terjadi kelakuan yang hebat sehingga jari-jari tetap menekuk muskul dalam keadaan istirahat / kelakuan permanen dan bila terapi non operatif dalam waktu 3 bulan tidak berhasil.

Tujuan dari operasi adalah membuat terowongan pembungkus tendon yang sempit sehingga tendon dapat bergerak leluasa.

Operasi ini dapat dilakukan dengan bus lokai, tidak perlu rawat inap, dapat hanya dengan menggantai jari (teknik ini disebut *percutaneous release*).

Komplikasi dari terapi operasi adalah jari tetap tidak dapat lurus penuh, bunyi tidak hilang sepenuhnya, jari berbentuk seperti busur akibat pelepasan yang berlebihan dan infeksi.

TRIGGER FINGER (JARI PISTOL)

Kunjungi website & alamat sosial media kami

- <https://flexfreeclinic.com>
- @flexfreeclinic
- @flexfreeclinic
- Klinik Flex-Free

Flex-free Bisnis Edukasi

APAKAH 'TRIGGER FINGER' ITU?

Trigger finger adalah suatu keadaan dimana salah satu jari tersangkut atau terjepit dalam posisi menekuk dan pada saat suntut, akan melakukannya akan terdengar bunyi yg keras / bunyi click seperti pelatuk pistol yang telah ditarik dan posisi jari akan kembali ke asalnya (sehingga keadaan ini disebut trigger finger).

JARI MANA SAJA YANG BISA TERKENA 'TRIGGER FINGER' ?

Trigger finger biasanya mengenai jari-jari dari lengan yang sering digunakan dan paling sering mengenai ibu jari (trigger thumb), jari ketiga dan jari manis. Lebih dari satu jari dapat terkena dalam waktu yang bersamaan dan dapat mengenai kedua tangan juga.

APA PENYEBAB TERJADINYA 'TRIGGER FINGER' ?

Penyebab pasti tidak diketahui, tetapi ada beberapa faktor risiko yang dapat memicu seseorang mendapat 'Trigger finger', yaitu :

- Wanita lebih banyak terkena dibandingkan pria, biasanya mengenal sejak 40-60 tahun.
- Sering didapatkan pada individu dengan penyakit tertentu seperti celiacos, rheumatoid arthritis, amiodaros, infeksi tertunda seperti TBC dan hypothyroid. Yang paling sering adalah pada penderita diabetes con rheumatoid arthritis.

APA GEJALA DARI 'TRIGGER FINGER' ?

Kelainan 'Trigger finger' terjadi pada tendon di jari-jari dan ibu jari. Tendon adalah jaringan yang menghubungkan otot dengan tulang, jadi tendon adalah ujung dari otot.

Keluhan berupa penebalan pada tendon jari-jari dan penebalan serta pernyangan pada terowongan pembungkus tendon. Kedua hal ini diklasifikasikan karena penebalan berlebihan turut menerus dari jari-jari, sehingga memicu terjadinya iritasi dan peradangan yang akan berakibat dengan penebalan.

Penebalan pada tendon akan membentuk semacam benturan yang disebut nodul.

Hal ini yang menyebabkan tendon yang menekuk (nodul) sulit masuk ke dalam terowongan tendon yang sempit. Tendon dapat masuk ke dalam terowongan tendon, namun tendon akan sulit keluar. Akibatnya kita dapat menekuk jari-jari kita tetapi pada saat akan diluruskan akan terasa sulit, terasa ada yang menyakut dan harus dibantu dengan tangan sebelahnya hingga terdengar bunyi click saat kita meluruskan kembali.

BAGAIMANA TERAPI 'TRIGGER FINGER' ?

Terapi 'Trigger finger' meliputi tindakan non operasi untuk kasus yang ringan dan tindakan operasi untuk kasus yang berat.

1. Terapi Non Operasi

Istriahat

Istriahatkan jari-jari yang terkena dari aktifitas yang banyak mengganggu jari-jari dalam jangka waktu lama, misal : gerakan menggantung atau menekuk jari-jari berulang, menggunakan jari-jari dengan mesin, yang mempunyai getaran tinggi dsb. Istriahatkan jari-jari selama 4-6 minggu untuk memberikan terjadinya pemulihan atau hilangnya peradangan.

Hand splint :

Hand splint adalah alat bantu yang berfungsi untuk menahan jari-jari pada posisi raksasa, dengan tujuan mengistriahatkan jari-jari, dan juga berfungsi untuk menghindari posisi jari-jari menekuk yang tidak disadari pada saat istirahat. Hand splint diberikan pada keadaan aktif dimana terdapat nyeri dan bengkak yang berat dan pada pendeknya yang sangat aktif, yang tidak dapat mengistriahatkan jari-jarinya.