



Healthy Shoulder

new era of modern **shoulder** treatment

Shoulder arthroscopy & arthroplasty

dr. Jefri Sukmawan, Sp.OT

Orthopaedic surgeon & Shoulder specialist



Big Questions !!!

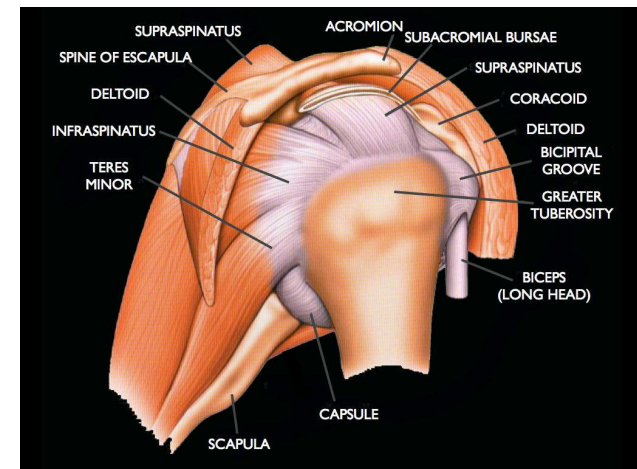
- Sendi apa yg paling sering cedera ?
- Siapa yg pernah mengalami keluhan bahu ?
- Apa yg dilakukan utk mengatasi keluhan bahu ?
- Setelah menyerah... berobat ke “orang pintar” / dokter / spesialis ?
- Siapa yg akhirnya *give up* ?
- **Siapa yg tahu shoulder expert ?**

Epidemiology

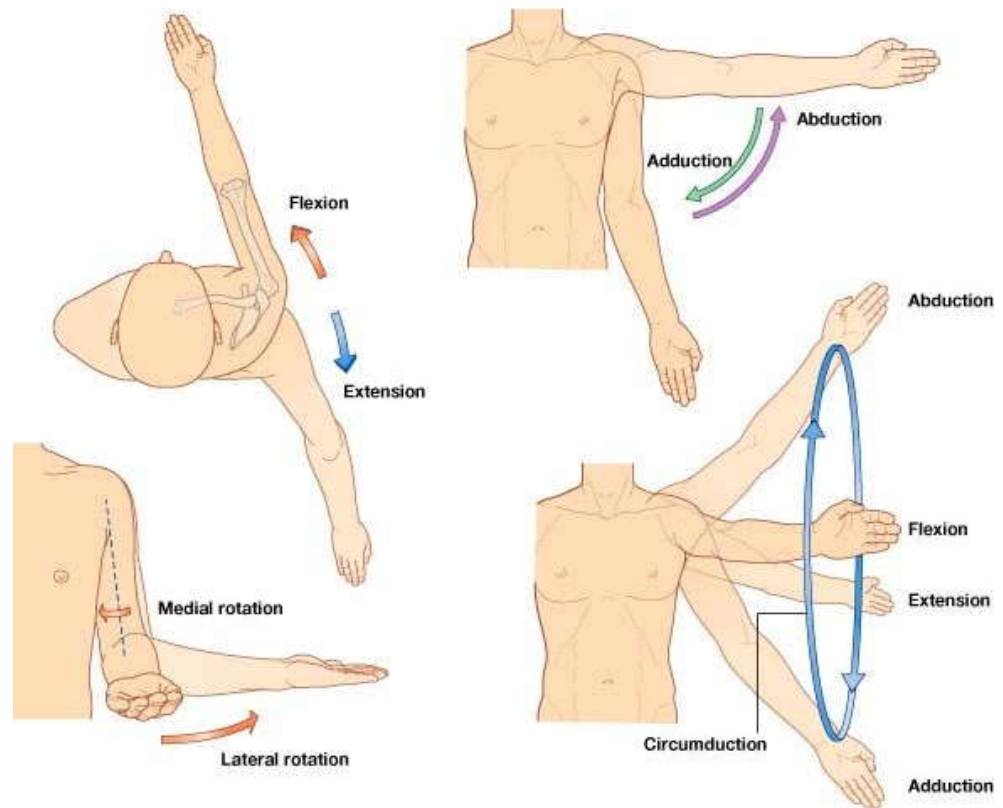
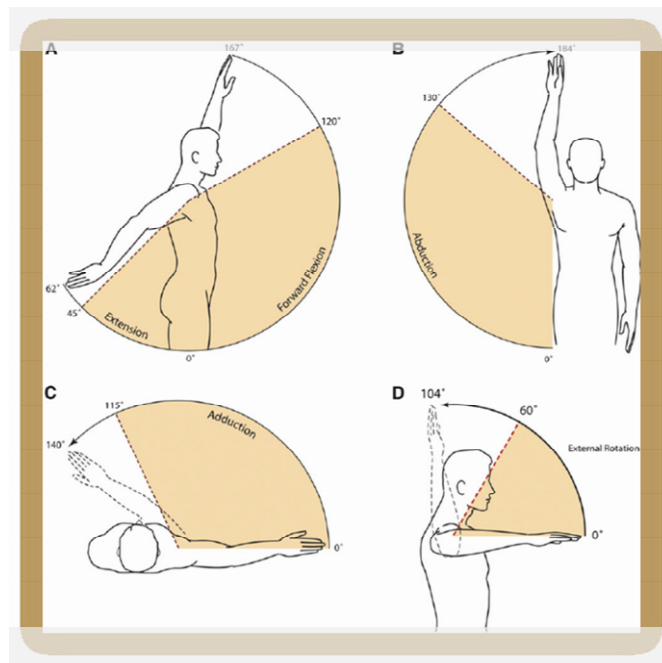
- In 2006, approximately **7.5 million people went to the doctor's office for a shoulder problem**, including shoulder and upper arm sprains and strains.
- **More than 4.1 million of these visits were for rotator cuff problems.**
- **Shoulder injuries are frequently caused by athletic activities** that involve excessive, repetitive, overhead motion, such as swimming, tennis, pitching, and weightlifting.
- Injuries can also occur during everyday activities such washing walls, hanging curtains, and gardening.

Mengenal sendi bahu

- **Sendi dengan ruang gerak paling luas.**
- **Terdiri dari 4 artikulasi.**
- **Sendi yang paling “tidak stabil”.**
- **Terdiri dari berbagai lapisan jaringan:**
 - Tulang beserta cartilage
 - Labrum
 - Kapsul sendi
 - Ligamen
 - Tendon *rotator cuff*
 - Saraf & pembuluh darah
 - Otot
 - Kulit



Movement & Range of Motion



Penyebab Masalah Sendi Bahu



Masalah pada Sendi Bahu

Cedera bahu

Rotator cuff tear

Fracture

Shoulder dislocation

Peradangan sendi bahu

Shoulder impingement

Subacromial bursitis

Shoulder osteoarthritis

Frozen shoulder

Terapi yg salah (pengobatan alternatif)

Diagnosis

Anamnesis:

Nyeri, kaku atau tidak stabil pada sendi bahu.

Durasi keluhan.

Mengalami perburukan.

Mekanisme cedera.

Pemeriksaan fisik:

Bentuk bahu. Bandingkan dengan bahu yg sehat.

Bengkak atau memar.

Lokasi nyeri.

Range of motion.

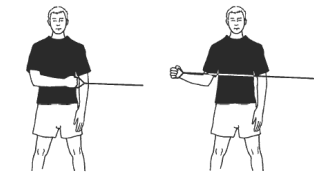
Radiologis:

X-ray

CT-scan

MRI

Terapi Konservatif



Pilihan Terapi

Terapi Konservatif

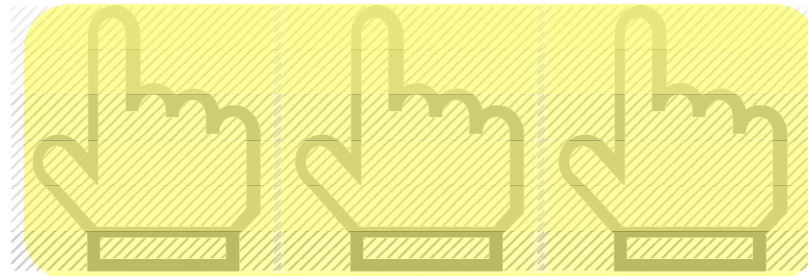
- Istirahat & kompres dingin.
- Fisioterapi
 - Sesuai gangguan
- Obat NSAID
- Injeksi
 - Subacrmial
 - Intra-artikular
- Alat bantu
 - Arm sling



Terapi Operatif

- Manipulation under anaesthesia (MUA)
- Open surgery (conventional surgery)

- **Shoulder Arthroscopy**
- **Shoulder Arthroplasty**

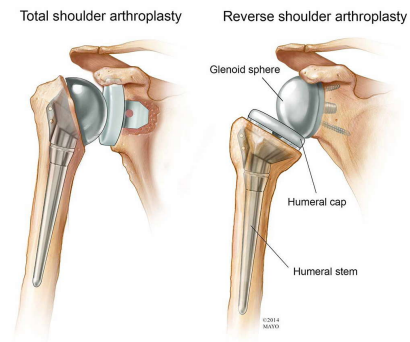
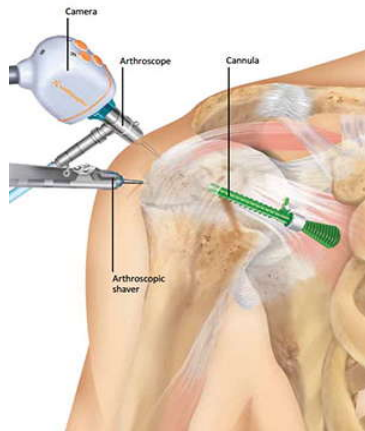


Terapi Operatif

- Pembaharuan teknik operasi dalam beberapa dekade terakhir.
- Pergeseran paradigma: tindakan yg “menakutkan” → tindakan yg “ramah” terhadap pasien.
- Bedah konvensional VS Bedah minimal invasive → **Arthroscopic surgery.**
- Irreparable damage VS Reparable damage → **Arthroplastic surgery.**

Teknik Operasi Bahu Modern

Shoulder ARTHROSCOPY & Shoulder ARTHROPLASTY



Kelebihan *Shoulder Arthroscopy*

Luka operasi lebih kecil.

Jaringan yang rusak saat operasi lebih minimal.

Nyeri pasca operasi lebih ringan.

Risiko perdarahan saat operasi lebih rendah.

Proses pemulihan lebih cepat.

Memungkinkan operasi yg sulit dilakukan pd open surgery

Kelebihan *Shoulder Arthroplasty*

Mengatasi nyeri bahu akibat kerusakan sendi bahu yg *irreversible*.

**Memperbaiki fungsi sendi bahu yg mengalami kerusakan rotator cuff
yg massive.**

Memperbaiki bentuk sendi bahu yg sudah mengalami deformitas.

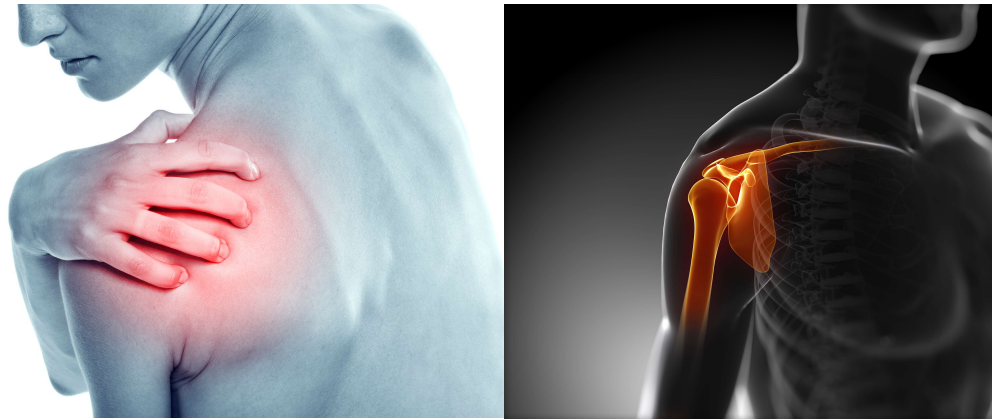
Meningkatkan fungsi sendi bahu yg telah menurun drastis.

Kesimpulan

- Sendi bahu tergolong paling fleksibel & paling rentan cedera.
- Keluhan tersering: NYERI, KAKU, LONGGAR, & LEMAH.
- Penanganan dini & tepat sasaran dapat memperkecil komplikasi.
- Sebagian besar masalah sendi bahu dapat diatasi secara konservatif.
- Pilihan terapi operatif saat ini sudah “ramah” untuk pasien karena kemajuan teknologi & teknik operasi → **Arthroscopy & Arthroplasty**
- Tujuan penanganan: **terapi yg efektif & efisien, komplikasi minimal, pemulihan cepat, dan *outcome* optimal.**

Take home messages

- **Understanding** the shoulder
- Regular exercises / **Building up endurance**
- Exercise the right way / **Warming up** beforehand
- **Cross-train** / Alternating sports
- **Don't strain** to reach what you need
- Listen to your body... **and your doctor**



Terima kasih

