



- ♦ Kurang asupan nutrisi, terutama kalsium dan vitamin D
- Memiliki gaya hidup yang kurang aktif bergerak atau *sedentary lifestyle*
- ♦ Memiliki kebiasaan merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol
- ♦ Mengonsumsi obat kortikosteroid dalam jangka waktu yang lama
- ♦ Menderita rheumatoid arthritis, diabetes mellitus, gangguan saluran pencernaan, atau gangguan pada kelenjar endokrin

Penanganan

- Segera ke dokter bila.....**
- ♦ Terjadi perdarahan hebat
 - ♦ Tulang mencuat keluar dari kulit
 - ♦ Muncul nyeri hebat meski hanya sedikit bergerak
 - ♦ Area yang mengalami patah tulang rusak parah
 - ♦ Patah tulang terjadi di kepala, leher, atau punggung
 - ♦ Patah tulang menyebabkan hilang kesadaran

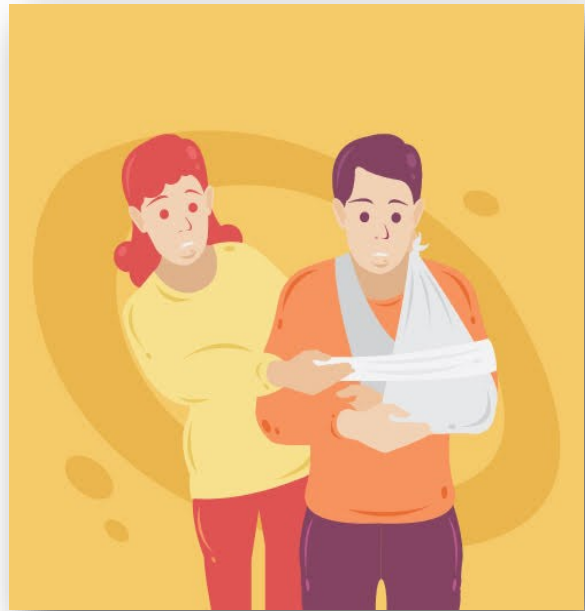
Pencegahan

- ♦ Menggunakan alat keselamatan saat berkendara, seperti sabuk pengaman saat mengemudikan mobil atau helm saat mengendarai motor
- ♦ Menciptakan lingkungan rumah yang aman untuk seluruh anggota keluarga
- ♦ Mengenakan alat pelindung tubuh saat melakukan olahraga yang melibatkan benturan atau olahraga yang memiliki risiko tinggi terjatuh
- ♦ Melakukan latihan secara rutin untuk menjaga keseimbangan tubuh dan meningkatkan kekuatan tulang, terutama pada penderita osteoporosis
- ♦ Berkonsultasi dengan dokter mengenai kebutuhan terhadap nutrisi atau suplemen untuk menjaga kesehatan tulang



Semoga Cepat Sembuh

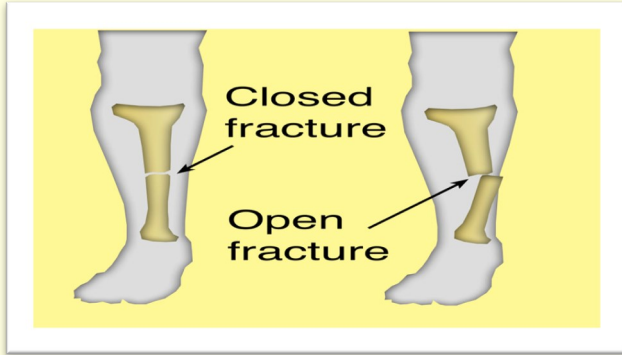
FRAKTUR/ PATAH TULANG



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG**

APA ITU FRAKTUR???

FRAKTUR/PATAH TULANG



Adalah kondisi ketika tulang patah sehingga bentuk atau bahkan posisinya berubah. Patah tulang dapat terjadi jika tulang menerima tekanan atau benturan yang kekuatannya lebih besar daripada kekuatan tulang.

Jenis Patah Tulang

◆ Patah tulang tertutup

Patah tulang tertutup adalah jenis patah tulang di mana tulang yang patah tidak sampai merobek kulit.

◆ Patah tulang terbuka

Bagian ujung dari tulang yang patah sampai merobek kulit sehingga jaringan di bawah kulit dan tulang yang patah menjadi terlihat.

PENANGANAN FRAKTUR YANG TEPAT MEMPERCEPAT PENYEMBUHAN

◆ Patah tulang tidak lengkap

Merupakan kondisi tulang yang tidak patah sepenuhnya atau tidak sampai membagi tulang menjadi dua bagian atau lebih, melainkan hanya retak

◆ Patah tulang lengkap

Patah tulang lengkap adalah kondisi tulang patah menjadi dua bagian atau lebih

Gejala

- ◆ Nyeri hebat di area patah tulang
- ◆ Memar dan bengkak pada area yang mengalami cedera
- ◆ Tulang mencuat keluar dari kulit, pada patah tulang terbuka
- ◆ Kesemutan dan mati rasa di area yang mengalami patah tulang
- ◆ Sulit menggerakkan bagian tubuh yang mengalami patah tulang
- ◆ Deformitas atau adanya perbedaan bentuk pada area yang mengalami patah tulang



Penyebab



- ◆ Cedera akibat terjatuh, kecelakaan, atau perkelahian
- ◆ Cedera akibat hentakan berulang, misalnya saat baris-berbaris atau berolahraga
- ◆ Penyakit yang dapat melemahkan tulang, seperti osteoporosis, kelainan genetik yang menyebabkan tulang rapuh (osteogenesis imperfekta), infeksi tulang (osteomielitis), dan kanker tulang

Faktor Risiko

- ◆ Berusia lanjut
- ◆ Berjenis kelamin wanita, terutama yang sudah berusia di atas 50 tahun