

PARKINSON

APA ITU PARKINSON?

Parkinson adalah suatu jenis penyakit yang terjadi akibat gangguan pada bagian otak, dimana kondisi sel-sel saraf yang mengatur dan mengontrol pergerakan tubuh mengalami penurunan. Sel-sel saraf menghasilkan suatu zat yang disebut dopamin yang membawa pesan dari satu bagian otak ke bagian otak yang lain, untuk memberitahukan bagaimana mengontrol pergerakan. Dengan menurunnya kondisi sel-sel ini, jumlah dopamin berkurang dan otak hanya menerima sedikit pesan tentang bagaimana mengontrol pergerakan pada tubuh.

Penyakit ini bersifat progresif, yang artinya akan bertambah buruk seiring waktu dan belum ada obatnya. Gejalanya terkadang dapat dikontrol dengan pengobatan jika hal ini tersedia.

BAGAIMANA GEJALANYA?

Terdapat tiga gejala utama pada parkinson, yaitu:

- Tremor
- Rigiditas
- Bradikinesia

Selain itu terdapat gejala-gejala lainnya seperti depresi, sulit buang air besar, nyeri, gangguan sistem organ reproduksi, dan gangguan tidur.

TREMOR

Tremor adalah gerakan gemetar yang terjadi terus menerus pada tubuh. Biasanya terjadi ketika beristirahat, tetapi juga kadang-kadang ketika memulai aktivitas. Tremor biasanya buruk saat sedang beristirahat, tetapi akan membaik ketika melakukan sesuatu. Seringkali tremor menghilang ketika tidur. Orang dengan parkinson mungkin akan mengalami kesulitan saat duduk atau berbaring dan perlu untuk berdiri dan berjalan.

RIGIDITAS

Rigiditas adalah kekakuan pada otot-otot, dimana kekakuan ini menimbulkan kesulitan pergerakan dan ketidakmampuan untuk melemaskan otot. Umumnya terdapat kesulitan untuk bergerak dan terdapat kekakuan sendi. Hal ini seringkali

terjadi saat seseorang ingin mencoba memulai gerakan, tetapi tidak mampu untuk memulai atau berhenti. Kesulitan untuk melakukan posisi memutar/miring saat tidur. Beberapa orang dengan parkinson juga akan merasa nyeri pada area tangan atau kaki. Postur tubuh terlihat kaku dan kurang ekspresi wajah.

BRADIKINESIA

Bradikinesia adalah gerakan yang lambat. Hal ini terjadi karena otak tidak mampu mengendalikan gerakan halus. Terdapat kesulitan untuk memulai suatu gerakan dan melakukan gerakan motorik halus menggunakan tangan. Misalnya, mengancing baju, bercukur, dan menulis. Selain itu, orang dengan parkinson memiliki langkah yang pendek dan menyeret, terkadang berhenti tiba-tiba meskipun mereka tidak mau berhenti. Keseimbangan menurun dan resiko jatuh meningkat. Kekuatan otot-otot bicara dan menelan menurun yang menyebabkan adanya kesulitan berbicara dan menelan.

PENATALAKSANAAN

PENGOBATAN

Penggunaan obat-obatan berfungsi untuk mengendalikan gejala-gejala yang muncul, umumnya pada tahap awal penyakit. Obat-obatan ini kemudian akan ditingkatkan dosisnya bila diperlukan.

LATIHAN

Penelitian menunjukkan latihan yang teratur dapat menguntungkan orang-orang dengan penyakit parkinson. Misalnya, mampu menurunkan kekakuan, meningkatkan mobilitas, postur, keseimbangan dan langkah.

Latihan aerobik mampu meningkatkan penyaluran oksigen dan persarafan untuk menjaga hati, paru-paru dan sistem saraf tetap sehat. Latihan yang teratur juga dapat menurunkan tingkat depresi.