Agar Terhindar dari Nyeri pada Persendian, Simak 7 Cara Menjaga Kesehatan

Prolite – Nyeri pada persendian yang dialmi oleh lansia mungkin biasa terjadi, bahkan kebanyakan lansia mengeluhkan nyeri pada persendian dan anggota tubuh lainnya.

Seiring bertambahnya usia maka begitu juga kondisi tulang kita, akan terasa perbedaannya kondisi tulang kita saat masih muda.

Oleh karena itu kita diharapkan untuk selalu memelihara tulang dan persendian, demi untuk mengurangi rasa nyeri pada sendi.

Baca Juga:Apa itu Bipolar dan Skizofrenia ? Kenali 4 Gejala dan Perbedaannya

Bagai mana sih cara agar nyeri pada persendian tidak akan terasa pada usia sudah mencapai 40an?

Berikut ini tujuh tips membantu meningkatkan kesehatan tulang dan sendi untuk umur panjang:

1. Tetap Aktif

Salah satu hal penting yang perlu diingat adalah tetap aktif agar tidak merasakan nyeri pada sendi saat berusia 40an. Sama seperti mesin, jika tidak dirawat dan digunakan, cenderung berkarat dan berhenti bekerja. Demikian pula saat menjaga pergerakan sendi. Hindari duduk di satu tempat dalam satu posisi untuk durasi yang lebih lama. Lebih baik setidaknya terus bergerak sedikit setiap setengah jam hingga satu jam.

2. Menjaga Berat Badan

kumparan.com

Berat badan merupakan peran penting dalam menjaga kesehatan sendi. Sendi kita menanggung beban tubuh kita. Oleh karena itu, kelebihan berat badan atau obesitas sering kali menyebabkan nyeri pada lutut, punggung dan pinggul.

Baca Juga:Gold Final Proliga 2026, Jakarta Lavani Livin' Transmedia Juara Usai Kalahkan Bhayangkara Presisi 3-1

3. Perhatikan Asupan Makanan

telemed.ihc.id

Memperhatikan asupan makana yang dibutuhkan oleh tubuh kita merupakan salah satu cara agaer terhindar dari nyeri pada persendian. Agar tubuh tetap optimal sertakan makanan dengan vitamin D, vitamin C dan lebih banyak protein.

4. Olahraga

ruparupa.com

Berolahraga adalah salah satu aturan utama untuk gaya hidup sehat. Ini membantu menjaga anggota tubuh, otot dan persendian tetap bergerak dan fleksibel.

5. Hidrasi Air

Dengan kita cukup terhidrasi maka penting, tubuh kita menghasilkan cairan sinovial untuk persendian yang menjaganya dari kerusakan tulang rawan sendi.

6. Proses Pemanasan dan Pendinginan

Sebelum melakukan aktivitas fisik, penting untuk melakukan pemanasan. Ini membantu mempersiapkan otot untuk latihan yang akan datang. Pemanasan juga menurunkan risiko cedera. Demikian pula, setelah berolahraga, penting untuk membiarkan tubuh menjadi dingin dan pulih.

7. Pastikan Teknik yang Tepat

Melakukan olahraga, yoga dan kebugaran itu penting, tetapi yang lebih penting adalah tekniknya. Melakukan latihan dengan benar adalah yang paling penting. Jika tidak, hal itu dapat menyebabkan cedera dan menambah ketegangan pada persendian dan tulang.

Baca Selanjutnya
Persib Bandung vs Barito Putera : Pertandingan Berakhir Imbang dengan Skor Sama Kuat 1-1