



Kemenkes
RS Mohammad Hoesin



**KOK JARI KU TIBA-TIBA KAKU
DAN NYERI JIKA DITEKAN.**

**TRIGGER FINGER??
BAGAIMANA PENANGANANNYA**





TRIGGER FINGER ADALAH

Kondisi ketika jari terasa kaku saat menekuk atau meregang. Kondisi ini biasanya dialami saat terlalu lama mengetik atau menggunakan gawai. Trigger finger dapat ditangani dengan berbagai cara, tergantung tingkat keparahannya, mulai dari istirahat hingga tindakan pembedahan. Hal tersebut sering terjadi pada perempuan di atas 50 tahun.

Trigger finger terjadi saat selubung pelindung yang mengelilingi tendon jari mengalami peradangan.





PENYEBAB TRIGGER FINGER

- Melakukan aktivitas yang membuat ibu jari atau jari mendapat tekanan kuat
- Menggenggam objek dengan sangat kuat dalam waktu lama
- Memiliki riwayat cedera di bagian telapak tangan atau pangkal jari
- Memiliki kondisi medis tertentu, seperti rheumatoid arthritis, diabetes, asam urat, infeksi, dan kista di telapak atau jari tangan





FAKTOR RISIKO TRIGGER FINGER :

1. Berjenis kelamin wanita
2. Melakukan gerakan yang sama berulang kali misalnya mengetik
3. Menderita penyakit tertentu seperti arthritis (radang sendi) atau diabetes
4. Memiliki pekerjaan yang banyak menggunakan pergerakan jari
5. Operasi. Pasalnya trigger finger adalah salah satu komplikasi yang bisa terjadi akibat operasi carpal tunnel syndrome





GEJALA TRIGGER FINGER

1. Jari bengkak dan terasa nyeri
2. Timbulnya benjolan yang disertai rasa nyeri pada telapak tangan
3. Keterbatasan gerak jari: sulit meluruskan jari atau jari terkunci di posisi tertekuk, timbul sensasi popping (adanya gelembung udara) di jari tangan. Ketika jari terkunci biasanya harus ada seseorang yang meluruskan atau mengubah posisinya.





PENGOBATAN TRIGGER FINGER



1. ISTIRAHAT

Istirahatkan jari tangan dari aktivitas yang sifatnya berulang dan terlalu lama, seperti mengetik atau menggenggam ponsel. Hal ini dimaksudkan untuk meredakan peradangan pada tendon jari. Batasi kegiatan tersebut setidaknya selama 3-4 minggu.

2. KOMPRES DINGIN

Untuk mengurangi rasa nyeri dan benjolan di pangkal jari akibat trigger finger, Anda bisa memberikan kompres dingin selama 10–15 menit secara rutin hingga gejala mereda. Selain itu, Anda pun dapat merendam jari yang terkena trigger finger ke dalam air hangat untuk mengurangi kekakuannya.





3. HAND SPLINT

Alat ini digunakan untuk menjaga agar jari tangan yang mengalami trigger finger tidak menekuk saat Anda tidur. Tak hanya itu, penggunaan hand splint juga bertujuan untuk mengistirahatkan selubung tendon yang meradang supaya cepat kembali normal. Penggunaan hand splint biasanya dilakukan selama 6 minggu.

4. OBAT PEREDA NYERI DAN RADANG

Konsumsi obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) dan obat pereda nyeri, seperti ibuprofen atau paracetamol, bisa menjadi solusi jangka pendek untuk meredakan rasa sakit dan peradangan pada jari Anda.





5. OBAT STEROID SUNTIK

Penyuntikan obat steroid ke selubung tendon juga bisa menjadi cara untuk mengatasi trigger finger. Biasanya dibutuhkan dua kali suntikan untuk mengurangi peradangan di selubung tendon jari. Meski begitu, pengobatan ini umumnya kurang efektif bila penderita trigger finger menderita diabetes.

6. OPERASI

Apabila cara-cara di atas tidak efektif untuk mengatasi trigger finger, dokter akan menyarankan tindakan pembedahan.

Ada dua jenis pembedahan

1. bedah terbuka adalah Bedah terbuka dilakukan dengan membuat sayatan kecil di bagian pangkal jari dan memotong bagian selubung tendon yang meradang.
2. Bedah perkutan adalah bedah yang dilakukan dengan cara memasukkan jarum ke dalam jaringan di sekitar tendon yang meradang dan menggerakkannya untuk melebarkan penyempitan.





Kemenkes
RS Mohammad Hoesin



"Agar tidak mudah terkena trigger finger, Anda disarankan untuk melakukan peregangan jari sebelum melakukan kegiatan yang banyak menggunakan tangan dan jari, apalagi yang sifatnya berulang".

**TERIMA KASIH
PROMKES**

