Penyebab Otot Belakang Lutut Sakit dan Pengobatannya



Nyeri pada otot belakang lutut bisa menjadi masalah yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan mengurangi kualitas hidup penderitanya. Meskipun sering dianggap sebagai masalah sepele, kondisi ini sebenarnya dapat mengindikasikan berbagai gangguan yang memerlukan perhatian khusus. Lantas, apa saja yang bisa menjadi penyebab otot belakang lutut sakit? Mari simak ulasan selengkapnya di bawah ini.

Penyebab Otot Belakang Lutut Sakit

Lutut adalah sendi terbesar dalam tubuh yang juga menjadi salah satu sendi yang mudah cedera. Beberapa cedera lutut bisa sembuh dengan sendirinya melalui istirahat dan perawatan. Namun, jika otot belakang lutut sakit, hal ini mungkin mengindikasikan kondisi tertentu yang memerlukan intervensi medis. Adapun beberapa kondisi yang berpotensi menjadi penyebab otot belakang lutut sakit adalah sebagai berikut:

1. Kram Kaki

Salah satu penyebab umum otot belakang lutut sakit adalah kram kaki. Kram adalah pengencangan otot yang kerap terjadi pada betis, namun otot kaki lainnya juga bisa mengalami kram, termasuk otot di bagian belakang paha dekat lutut. Kondisi ini biasanya terjadi ketika seseorang sedang olahraga atau selama kehamilan.

2. *Jumper's Knee*

Jumper's knee adalah nama lain untuk *patellar tendonitis* atau *patellar tendinopathy.* Ini merupakan peradangan atau cedera pada tendon yang menghubungkan tempurung lutut (*patella*) dengan tulang kering. Sering kali, *jumper's knee* disebabkan oleh kelebihan beban atau penggunaan *tendon patella* yang berlebihan, misalnya gerakan melompat berulang hingga menyebabkan robekan pada tendon. Alhasil, tendon membengkak dan melemah.

Gejala utama *jumper's knee* adalah rasa nyeri pada tempurung lutut bagian depan maupun belakang dan semakin memburuk dari waktu ke waktu. Adapun gejala lain yang dapat menyertai kondisi ini adalah kelemahan, kekakuan, dan kesulitan menekuk atau meluruskan lutut sesuai rentang geraknya.

3. Cedera *Tendon Hamstring*

Penyebab nyeri pada otot bagian belakang lutut berikutnya adalah cedera pada *tendon hamstring.* Sebagai informasi, hamstring terdiri dari tiga otot yang membentang di bagian belakang paha, yaitu otot *semi tendinosus, semi membranosus,* dan *bisep femoris* yang memungkinkan lutut bisa ditekuk.

Cedera pada salah satu dari ketiga otot tersebut disebut juga dengan *hamstring strain* atau *pulled hamstring. Hamstring strain* terjadi ketika otot tersebut diregangkan terlalu jauh sehingga mengalami robekan. Kondisi ini mungkin memerlukan pembedahan dan masa pemulihannya bisa memakan waktu berbulan-bulan.

4. Kista *Baker*

Kista *baker* adalah kista atau kantong berisi cairan yang terbentuk di belakang lutut. Normalnya, cairan tersebut merupakan cairan *sinovial* yang biasanya berfungsi sebagai pelumas untuk sendi lutut. Namun, ketika terjadi peradangan atau cedera, lutut akan menghasilkan lebih banyak cairan *sinovial*. Penumpukan yang terus-menerus dapat memicu terbentuknya kista.

Selain muncul rasa sakit pada otot belakang lutut, gejala lain yang menyertai kista *baker* adalah pembengkakan dan kekakuan di belakang lutut, serta sensasi bunyi "klik" pada lutut. Kista ini terkadang bisa hilang dengan sendirinya, namun akan lebih baik bila berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan saran perawatan yang tepat.

5. Robekan *Meniskus*

Robekan pada *meniskus (meniscus tear)* juga bisa menjadi penyebab otot belakang lutut terasa sakit. Meniskus adalah bagian tulang rawan berbentuk baji yang menjadi bantalan dan menstabilkan sendi lutut. Seorang atlet terkadang mengalami robekan pada *meniskus* ketika sedang berjongkok dan memutar lutut.

Pada mulanya, cedera ini mungkin tidak menimbulkan gejala apa pun. Namun, setelah beberapa hari, penderita dapat merasakan nyeri di bagian belakang lutut disertai dengan gejala lain, seperti lutut kaku, bengkak, lemah, dan nyeri tekan. Istirahat, kompres es, dan elevasi lutut dapat membantu meredakan gejala ini.

6. Cedera ACL

Cedera ACL juga dapat menyebabkan otot belakang lutut sakit. ACL adalah pita jaringan yang membentang di bagian sendi lutut dan menghubungkan tulang paha ke tulang kering. ACL juga memberikan stabilitas dan membantu gerakan depan serta belakang lutut.

Sebagian besar kasus cedera ACL terjadi ketika seseorang melambat, berhenti, atau mengubah arah secara tiba-tiba ketika berlari. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan dan robekan pada ACL sehingga lutut terasa sakit dan membengkak. Perawatan untuk ACL bermacam-macam, mulai dari terapi fisik hingga operasi rekonstruksi.

7. *Chondromalacia Patella*

Chondromalacia patella adalah kondisi ketika tulang rawan di dalam sendi lutut mengalami kerusakan. Kondisi ini paling umum terjadi pada lutut dan dapat menyebabkan nyeri tumpul di bagian belakang tempurung lutut (*patella*). Kondisi ini hanya bisa diatasi dengan pembedahan untuk memperbaiki tulang rawan yang rusak.



Artikel ini bersumber dari **siloamhospitals.com**