



tip tinah

Untuk orang tua:

Jika ingin membawa balita bepergian, sediakan *baby sit* di dalam mobil, agar ketika mobil mengerem, ia tidak mengalami *whiplash injuries*.

Untuk para profesional muda:

Biasakan istirahat beberapa menit setelah 45 menit mengetik di depan layar komputer. Berdiri, dan lakukan *stretching* dengan mengatupkan telapak tangan kiri dan kanan di belakang tubuh, tarik ke belakang/atas, dengan posisi bahu yang tegak. (berlaku pula untuk mereka yang sering masak di dapur)

sendinya sudah di-buatkan cetakan yang baru. Beranjak dewasa, ia tidak sanggup duduk lama. Duduk sebentar saja, sudah gelisah," katanya. Setelah ditangani Tinah, Daud mengalami banyak kemajuan.

Antara Jakarta dan Melbourne

Ruang praktik Tinah tidak terlalu luas namun bersih. Selain memasang

izin praktik dari Depkes, di bagian dinding yang lain, terpampang beberapa pigura berisi sertifikat yang dikeluarkan antara lain oleh *Royal Melbourne Institute of Technology* serta *Chiropractic & Osteopathic College of Australasia*, tempat ia memperdalam pengetahuan tentang tulang belakang.

Apabila ingin berobat pada Tinah, setiap pasien harus membuat janji dengan Ibu Meliana, yang tidak lain adalah ibu mertuanya. Bukan apa-apa, karena waktu praktiknya masih terbatas. "Saya masih pulang pergi Jakarta-Melbourne, menemani suami yang bekerja di sana (Australia-Red.). Jadi, kalau pasien datang saya tidak ada, *kan* kasihan," begitu alasannya.

Ketika masih berputera satu orang, Tinah masih sempat bekerja paruh waktu di dua tempat, yaitu di klinik kesehatan dan di tempat temannya.

beberapa pasiennya datang kembali menemuinya mengeluh karena tidak sembuh. "Padahal, pada waktu ujian, saya harus memberi terapi kepada 350 pasien," katanya serius. Tetapi untunglah Dr. Neil Davies, terus memberi semangat dengan mengatakan kepadanya bahwa tidak semua pasien bisa ditangani. "Yang penting sebagai pengobat kita harus melakukan yang terbaik untuk pasien," ujarnya menirukan ucapan Neil.

"Saya pelajari ucapan Neil. Kini jika pasien tidak bisa sembuh setelah beberapa kali diterapi, saya akan merujuknya ke pengobat lain. Saya tidak mau menahannya di sini lama-lama, tanpa ada hasil," lanjutnya. Setelah 6 bulan praktik, perasaan bersalah itu lambat laun hilang.

Pasien sering terlambat memeriksakan diri

Praktik di dua tempat, membuat Tinah sempat membanding-bandingkan kebiasaan para pasiennya. Di Australia, menurutnya, pasien lebih peduli akan kesehatannya dibanding dengan pasien di sini. "Tidak mengherankan kalau pasien saya di sini 'kelas berat' semua. Mereka datang ke sini setelah sakitnya parah," lanjutnya.

Memang tidak bisa dipersalahkan karena pertama, dokter ahli *chiropractic* memang jarang. Kedua, penderita lebih suka dipijat jika merasa pegal di punggung atau ketika muncul ketidaknyamanan lain di tulang lehernya. "Contohnya seperti *whiplash injuries* (cedera tulang belakang, biasanya pada hubungan tulang leher yang keempat dan kelima, disebabkan karena gerakan hentakan kepala yang tiba-tiba, seperti ketika mobil mengerem mendadak)," sambungnya.

Menurut Tinah, sebenarnya *whiplash injuries* tidak boleh disepelekan,

Tetapi, setelah kelahiran putera keduanya yang kini baru berusia 1,5 tahun, ia sementara tidak bekerja. "Daripada banyak menganggur, saya kuliah lagi untuk mengambil Master di bidang *chiropractic pediatric* (*chiropractic* untuk anak-anak)," sambungnya.

Belajar dari pengalaman

Pada awal-awal praktik, Tinah sering merasa bersalah karena