

Bagaimana mengetahui sendi tubuh berkurang pergerakannya?

- Postur tubuh yang tidak simetri, seperti pundak atau pinggang yang tidak sama tingginya.
- Leher yang kaku/tegang
- Rasa sakit atau rasa kaku pada tubuh
- Sakit pada posisi tertentu atau pada waktu melakukan gerakan tertentu
- Sakit pada pagi hari atau terasa sakit walaupun sudah beristirahat cukup lama.

karena kalau sering terjadi, bantalan tulang bisa bergeser. "Di Australia, orang kena *whiplash injuries* sekali saja, langsung menemui *chiropractor*. Di sini sering terlambat. Biasanya, sudah 10 kali mengalaminya, baru berobat," katanya sedikit menyayangkan. Memeriksa diri sesegera mungkin dapat mengurangi kerusakan tulang.

Makanan segar dan olahraga rutin

Sebagai ibu rumahtangga, ia terbiasa menyajikan makanan segar untuk keluarganya. "Saya gemar makan sayur dan buah yang segar. Saya tidak suka menaruh bahan makanan terlalu lama di *freezer*. Paling lama seminggu, semua bahan makanan harus dikeluarkan, karena khawatir berubah bentuk, rasa, dan berkurang kesegarannya," katanya.

Selain membiasakan diri berolahraga (berjalan kaki, main tenis), Tinah juga selalu menyarankan kepada

pasiennya untuk berolahraga. "Olahraga itu harus. Anak-anak kita juga harus dibiasakan berolahraga, sebab pembentukan tulang berlangsung hanya sampai usia 21," katanya. Apabila massa tulang tebal, maka osteoporosis dapat dicegah sedini mungkin.

Melewati usia 21 tahun, massa tulang tidak terbentuk lagi. Jadi menurutnya, apabila kita minum kalsium setelah usia tersebut, tidak terlalu bermanfaat. "Ibu-ibu yang sudah berusia 50 tahun, tidak perlu berlari, cukup melakukan olahraga jalan cepat atau berenang," sarannya. "Orang kita suka salah. Bekerja seperti menyapu, berkebun, atau mengepel itu sering disamakan dengan olahraga, padahal tidak sama, karena *stress level*nya berbeda. Olahraga sangat penting membantu metabolisme," ujarnya.

Begitu pentingnya olahraga, pada saat menerima pasien, ia sering memberi contoh gerakan *stretching*

yang benar. "Saya sering melakukan *stretching*, apabila tidak sempat jalan kaki atau main tenis," katanya.

Mencetak anak pintar

Tinah berharap, satu saat nanti, *chiropractic* bisa dikenal luas seperti terapi-terapi lainnya. Ia mencontohkan di Australia sudah banyak siropraktor yang berasosiasi dengan sekolah-sekolah. Mereka melakukan pemeriksaan tulang belakang (*spinal check*) anak-anak. Setiap murid diperiksa, apakah pundaknya sama atau tidak.

"Menurut penelitian, jika pembentukan tulang sedari kecil sudah dibenahi, sistem kekebalan tubuh mereka akan baik, dan anak-anak akan lebih pintar," sambungnya.

Chiropractic untuk anak-anak

Putri kedua pasangan Ibu Rustina dan Bapak Rusdi ini bertekad akan terus membesarkan kliniknya agar dapat menolong masyarakat banyak. "Cita-cita saya membuka semacam *spinal care*. Biarlah suami saya yang mengelolanya, saya cukup ambil bagian sebagai *chiropractor*-nya. "Saya menggeluti *chiropractic pediatric* untuk bekal masa tua. Saya mencoba menyelesaikan master di bidang itu dengan baik. Kerjanya sangat ringan, tidak usah sekuat tenaga seperti menangani orang dewasa, dengan demikian saya bisa menabung energi," tuturnya (N)

Kapan harus ke Chiropractor?

Tinah memberi beberapa panduan, di antaranya, jika kita mengalami sakit kepala terutama di sekitar tengkuk dan dahi, sakit pinggang, baik yang menjalar sampai ke kaki atau tidak, sakit di tubuh yang tidak ada diagnosanya, kesemutan dan baal (hilang rasa) yang berlangsung lama dan terus-menerus, maka itulah tanda-tandanya kita harus ke kiropaktor.

"Selain itu juga jika mengalami nyeri di sekitar bahu dan bahu bagian belakang, migren, bermasalah di persendian tulang punggung, nyeri di lengan dan kaki, mengalami *sciatica* (nyeri/kaku di daerah bokong), sakit lutut, dan mengalami kerusakan pada persendian," lanjutnya.