

BEBAS OBAT

atau obat pereda sakit lainnya, tapi sebaiknya carilah penyebab sakit tersebut. Tidak bisa hanya dengan menyembuhkan *symptom* atau gejalanya saja, tetapi harus dibasmi juga penyebabnya," terang dokter yang juga anggota Chiropractor's Association of Australia (Victoria) Ltd. ini.

Nah, jika sistem yang terdapat dalam tubuh kita sudah bekerja dengan harmonis, maka tubuh pun dapat menyembuhkan diri sendiri (*self healing*) dari dalam. Dengan kata lain, metode penyembuhan ini harus dilakukan secara alami. Karena itulah, *chiropractic* hanya menggunakan tangan sebagai alat bantu alami, serta tidak menggunakan obat, apalagi tindakan operasi, dalam terapi pengobatannya.

WANITA HARUS LEBIH HATI-HATI

Saat melakukan diagnosis, seorang *chiropractor* akan melakukan pemeriksaan menyeluruh dan seksama untuk mengetahui fungsi sendi/pergerakan, serta fungsi otot dan saraf. Jika dari hasil pemeriksaan menunjukkan adanya *subluxation*, maka perlu diadakan koreksi secara *chiropractic* agar tulang dan sendi kembali ke posisi normal, yang sekaligus juga menormalkan gerakan dan menghilangkan iritasi yang kadang-kadang menimbulkan rasa sakit dan malfungsi organ.

Melihat seorang ahli *chiropractic* sedang beraksi, sepiantas lalu memang kelihatan agak mengerikan, mirip tukang urut kampung. Misalnya, kepala Anda 'diputar' hingga 90 derajat, bahkan 180 derajat, sampai terdengar bunyi *kretak* yang mendirikan bulu roma. Atau, lengan Anda ditarik atau diteukuk ke belakang sedemikian rupa. Yang membedakan dengan tukang urut biasa, terapi ini dilakukan dengan halus, terfokus, dan tanpa menimbulkan rasa sakit.

JAGA TULANG BELAKANG ANDA!

- Sesuaikan tempat duduk untuk menyetir dengan kenyamanan tubuh Anda. Jika memegang setir, tangan jangan terlalu tegang dan posisi duduk relaks. Posisi kaki saat menginjak pedal gas atau persneling harus pas letaknya, tidak terlalu jauh dan tidak terlalu dekat.
- Jangan membawa tas dengan beban berat di satu bahu saja.
- Perhatikan sol sepatu. Paling baik adalah sepatu dengan sol empuk, tetapi mampu menyangga berat badan dengan sempurna.
- Jika Anda gemar berolahraga, jangan lupa pemanasan dan pendinginan agar otot-otot tidak kaget dan menegang secara drastis.
- Jangan membungkuk ke depan atau berputar saat mengangkat beban berat. Tekuk kaki Anda, bukan punggung Anda.
- Berdirilah dengan tegap, jangan membungkuk, kepala tegak dan punggung lurus.
- Jangan berdiri terlalu lama dalam satu posisi.
- Ketika duduk di depan meja kerja, pastikan postur tubuh dalam keadaan tegak, dan bergeraklah sesering mungkin. Hindari posisi yang sama dalam jangka waktu lama.
- Hindari tidur menelungkup karena punggung akan melengkung dan tegang. Hindari berbaring di matras yang tidak mampu menyangga tubuh dengan baik.