

pendapat ahli

FOTO: DANU BAHARUDDIN

BANYAK orang berpendapat bahwa saraf yang terjepit harus dioperasi. Setelah mendengar kata operasi, mereka langsung mundur teratur, berusaha mencari terapi alternatif yang tidak memakai kata "operasi"

Kiropraktik adalah suatu *complementary medicine* yaitu ilmu kedokteran modern yang dalam sehari-harinya tidak menggunakan obat atau operasi. Kiropraktik eksis karena melihat bahwa tubuh manusia mempunyai daya *self healing*, dengan memaksimalkan fungsi saraf dan sendi, tubuh bisa berfungsi secara maksimal.

Pertama-tama kiropraktik akan melihat bagaimana atau mengapa saraf tulang belakang bisa terjepit.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan saraf terjepit.

Susunan saraf di leher (*cervical*) sampai pinggang (*sacral*) harus melewati yang dinamakan *vertebra foramen* dan *intra vertebra foramen* (IVF). Foramen (lubang) ini bisa berubah atau mengecil dikarenakan adanya:

1. Degenerative joint disease, yang dalam bahasa awam dikenal dengan pengapuran. Kategori pertama ini pengapuran yang sesuai dengan usia, biasanya tubuh sudah beradaptasi, sehingga meskipun terjadi tetapi tidak menimbulkan masalah yang signifikan. Tubuh sudah beradaptasi dengan adanya perubahan.

2. Perubahan posisi dari *vertebra* yang kita kenal dengan *misalignment*. Bisa terjadi karena seseorang jatuh, mengangkat barang tidak dengan posisi yang benar, postur tubuh yang tidak baik, sehingga mengakibatkan sendi tidak berfungsi dengan maksimal, menyebabkan pengapuran.

3. Bentuk tulang belakang dari bawaan (*anomaly congenita*) contoh lumbal sakralisasi (bersatunya ruas-ruas tulang belakang). Mereka yang memiliki kasus ini

akan merasa lebih cepat pegal dari orang biasa. Hal ini bisa diantisipasi dengan olahraga yang sesuai.

4. Disc bulging atau HNP (*Hernia Nucleus Pulposus*) yang biasanya disebabkan trauma (jatuh).

5. SOL (Space Occupying Lesions) seperti kista, tumor.

Ibu Uli datang pertama kali ke klinik kiropraktik dengan keluhan sakit di punggung dan pinggang terutama di sisi kiri. Ia mengatakan tidak mau dioperasi, dan menanyakan terlebih dahulu apa benar dengan mengikuti terapi ini, ia tidak perlu dioperasi. Ia juga membawa hasil pemeriksaan menggunakan MRI yang menunjukkan adanya *misalignment* dan *disc bulging* ringan (*mild*) di *vertebra* L4-L5, *degenerative disc* L5S1.

Sewaktu pemeriksaan didapat bahwa pada sendi-sendi tulang belakang tersebut, pergerakannya berkurang, ada beberapa peradangan pada saraf. Saya memprogramkan *chiropractic care* dengan tujuan menurunkan peradangan yang masih ada, disertai pembetulan/pergerakan pada sendi lumbal *vertebra*, *stretching* (peregangan), *exercise* (olahraga) dan suplemen (penunjang).

Setelah satu bulan diterapi, Ibu Uli tampak lebih yakin untuk bergerak, sakitnya pun jauh berkurang dan sudah tidak mengandalkan obat lagi.

Pada kasus Ibu Uli adanya *misalignment* lumbal *vertebra* yang menyebabkan tulang belakang agak bengkok ke satu arah, sehingga IVF mengecil, *mechanical* tulang belakang tidak maksimal. Sendi kalau digerakkan ada rasa yang terhambat atau asimetris pada tubuh. Hal tersebut menyebabkan saraf meradang dan sakit. Jika dibiarkan, akan menimbulkan osteoarthritis sehingga IVF semakin mengecil.



Tinah Tan,
B.Med. B.App. Sc.B. Chiro Sc.

Ada beberapa yang perlu diperhatikan agar sendi tulang belakang berfungsi secara maksimal:

1. Sikap tubuh yang bagus (*good posture*).

2. Kebiasaan yang baik, duduk tegak dengan *support* yang bagus (*good habit*).

3. Hindari kebiasaan buruk, seperti mengangkat barang dengan membungkuk.

4. Periksa pergerakan kita secara rutin.

5. Minum air putih yang cukup, minimal 2 liter sehari.

6. Berolahraga atau bergerak. Banyak orang berpendapat bahwa bekerja adalah sama dengan bergerak, padahal itu dua hal yang berlainan.

Pada orang yang sarafnya terjepit, mereka takut bergerak atau beraktivitas, karena membayangkan kalau digerakkan akan makin terjepit. Pada prinsipnya kalau sendi tidak digerakkan akan menjadi makin kaku dan pengapuran makin terbentuk. Untuk mengetahui pergerakan yang boleh dilakukan, bisa ditanyakan pada waktu Anda konsultasi dengan kiropraktor.

Hindari sedini mungkin agar tidak perlu dioperasi. Umumnya mereka yang perlu operasi sudah merasa sakit pinggang cukup lama atau ada luka yang lama pada tulang belakang. **(N)**