

mencari kolam renang yang tidak terlalu ramai di daerah Danau Sunter.

Teman les saya anak-anak kecil, dan saya harus rela dipanggil dengan sebutan "Oma" oleh mereka. Sesekali mereka menyebut saya "ikan hiu", karena badan saya paling besar di antara mereka. Saya hanya bisa tersenyum, memang bukan salah mereka berada dalam satu kolam renang dengan saya.

Oleh guru renang, pertama kali saya diajarkan gaya dada. Tetapi menurut

sudah saya lakukan ke beberapa tempat. Ada teman yang menyarankan agar mengikuti pijat *Tu ina* (akupresur Cina). Setelah dipijat memang enak, tetapi pengobatan dengan cara itu tidak mengobati akar penyakit saya.

Jadi, apabila tulang saya mulai sakit, sebelum tidur saya punya ritual khusus yaitu menggosok badan dengan minyak gosok agar tulang tidak terasa linu.

Seorang teman lain yang pernah membaca *Nirmala* mengenai kebera-

mengatakan mereka menderita saraf terjepit, padahal terjadi pengapuran yang menjepit saraf. Itu masalah yang berbeda.

Hasil foto (MRI) menunjukkan bahwa ada pergeseran tulang, dan tampak saraf keluar dari bongkolnya.

Oleh dokter, tulang belakang saya disinari menggunakan alat yang disebut dengan ultrasonografi. Kemudian ia memanipulasi tulang belakang yang bisa mengurangi rasa sakit dan mempercepat



saya, setelah berlatih berbagai gaya renang, gaya yang pas adalah gaya bebas. Gaya bebas mengharuskan badan kita lurus di air, tangan mengayun, dan kaki bergerak. Selagi berenang, kita mengambang, tidak ada pembebanan pada satu sendi pun.

Saya amati, setelah dibantu dengan terapi berenang, nyeri pada tulang belakang dan kaki sebelah kiri, banyak berkurang.

Dokter juga memberi berbagai vitamin untuk saraf, agar saraf tidak mengerut.

"Jika saraf sampai mengerut, tulang akan lebih nyeri lagi," begitu katanya.

Terapi lain yang harus saya ikuti adalah terapi pemanasan dengan listrik. Setelah mengikuti terapi tersebut beberapa kali, saya tidak melihat adanya kemajuan yang berarti.

Menemui kiropraktor

Usaha mencari pengobatan lain

dan kiropraktor di Jakarta, menyarankan agar saya mencoba terapi kiropraktik, yang mengatasi penyakit dengan memanipulasi tulang belakang (*spine*).

Semula ada rasa takut, dengan terapi ini saya diapakan? Namun membaca bahwa kiropraktor yang akan saya temui itu seorang dokter, perasaan agak tenang. Paling tidak, dia mengerti medis, jadi tidak sembarangan melakukan terapi.

Bulan Juni 2004, saya menemui kiropraktor, dr. Tinah Tan. Ketika itu, kondisi kaki saya sedang parah-parahnya, karena kebetulan baru pulang dari bepergian jauh.

Pertama kali ke tempat praktik dr. Tinah, saya diminta untuk mengisi daftar riwayat hidup dan riwayat kesehatan. Kemudian saya diminta untuk memfoto kembali tulang belakang, untuk memperjelas, karena menurut dr. Tinah kadang-kadang banyak orang yang



Beberapa gerakan peregangan yang harus dilatih.