



Bisa ngebut lagi.

penyembuhan. Di situlah saya baru mengerti rupanya tulang-tulang yang menumpuk atau saling menekan, bisa ditarik atau diluruskan kembali. Saya mendengar bunyi “kerek-keretek”. Setelah itu tubuh rasanya lebih nyaman.

Lima kali terapi

Tulang belakang yang bergeser itu bisa jadi karena posisi punggung saya ketika mengangkat barang, salah atau karena beban yang saya angkat terlalu berat.

Berobat ke kiropraktor, tidak instan, tetapi butuh kesabaran. Walaupun sekali perawatan tidak lama, paling lama 30 menit untuk konsultasi

dan 20 menit untuk terapi, tetapi harus rutin. Sebelumnya punggung saya dibalur dengan semacam cairan. Setelah dibalur, rasanya nyaman.

Setelah itu, kiropraktor menekan-nekan tulang punggung saya untuk melepaskan penjepitan saraf, agar posisi tulang belakang kembali normal. Dengan normalnya tulang belakang, penyempitan rongga, tidak terjadi lagi.

Setelah mengikuti lima kali terapi, kondisi kesehatan saya mengalami banyak kemajuan.

“Terapi yang saya berikan sudah cukup, giliran ibu berlatih sendiri di rumah melalui senam peregangan yang saya ajarkan.” Demikian pesan dr. Tinah.

Alas tidur keras

Terapi yang diberikan oleh kiropraktor bukan hanya manipulasi tulang, tetapi juga mencakup gaya hidup, seperti pengaturan diet dan olahraga.

Di rumah, saya diberi “pe-er” oleh dr. Tinah untuk melakukan beberapa gerakan senam, khususnya peregangan untuk menguatkan tulang belakang dan kaki. Senam ini harus dilakukan pagi dan malam secara rutin. Saya mengerjakan senam tersebut, setiap pagi dan malam ketika akan tidur.

Senam boleh dilakukan sambil berbaring. Jika duduk terlalu lama, dan kaki mulai terasa mulai mengeras, biasanya saya

melakukan senam peregangan sebentar, setelah itu kaki akan terasa nyaman lagi.

Saya juga diberi glukosamin yang harus diminum tiga kali sehari, yaitu pagi, siang, dan sore. Suplemen tersebut berfungsi untuk menguatkan tulang.

Saran lainnya, saya diminta tidur di atas tripleks. Caranya, tripleks ditaruh di atas kasur, lalu ditutupi dengan selimut. Saya tidur di atas tripleks itu.

Menurut ahli bedah orthopedi umum, tidur di atas tripleks (alas tidur yang keras) bermanfaat untuk menguatkan tulang punggung dari leher sampai ke bokong.

Dokter Tinah juga melarang saya berjongkok serta merebahkan tubuh ke depan secara langsung. Kedua gerakan itu apabila dilakukan juga akan menekan tulang punggung. Apabila dipaksakan jongkok atau menunduk langsung, tulang punggung dan kaki kiri langsung akan terasa sakit. Jika hal itu terjadi, saya berbaring kemudian mengerjakan senam peregangan.

Mandi disarankan air hangat, terutama malam hari. Demikian pula kalau kita sedang bepergian ke tempat dingin, disarankan mandi dengan air hangat.

Makanan yang dipantang adalah jeroan. Beruntung sejak dulu saya tidak suka mengonsumsi jeroan, jadi tidak begitu masalah untuk saya.

Bisa ngebut lagi

Puji Tuhan, setelah diterapi oleh kiropraktor, rajin berenang, dan melakukan beberapa gerakan peregangan, saya bisa menjalankan aktivitas keseharian seperti dulu lagi. Duduk lama, berdiri lama, berjalan tanpa tongkat, bahkan bisa menyetir mobil lagi, walau harus mengenakan korset.

Apabila akan mengangkat barang atau membungkuk, gerakan tersebut harus dilakukan dengan perlahan-lahan, agar tulang tidak cedera lagi.

Selama waktu sakit, saya juga berpikir, mungkin beberapa puluh tahun yang lalu saya pernah jatuh, tetapi tidak langsung ditangani, akibatnya sakit baru terasa saat usia menua. Selain sudah mengalami menopause, tulang-tulang pun sudah mulai rapuh serta kehilangan pelumasnya. Sehingga, untuk meraih kesembuhan, saya perlu bersabar, karena tulang tidak ‘muda’ lagi.

Beruntunglah saya masih diberi jalan kesembuhan melalui pengobatan kombinasi, melalui terapi tulang belakang serta penanganan langsung oleh dokter ahli saraf. Perpaduan pengobatan tersebut mempercepat penyembuhan saya, karena obat yang diberikan dokter saraf, tetap saya minum.

Langkah saya menolak operasi telah membuahkan hasil. Jika ketika itu menurut saja, mana mungkin bisa ngebut lagi?

(N)