



TERAPI: Alat 3D Newton di MRCCC Siloam Hospitals Semanggi berfungsi untuk menguatkan otot inti setelah melakukan operasi.

## Bisa di Kompres, Operasi Jika Parah

**PEMERIKSAAN** untuk memastikan penyebab sakit tulang belakang sangatlah penting. Pemeriksaan juga harus dilakukan sejak dini agar keadaan tidak makin buruk. Sebab, menurut dr Dohar A.L. Tobing SpOT K-Spine, penyakit di punggung atau tulang belakang bisa juga disebabkan tumor atau kanker.

Apabila penyebab sakit adalah saraf atau sendi, penyembuhan bisa dilakukan secara komprehensif. Saraf terjepit maupun *kecetit* tahap ringan bisa disembuhkan dengan mengompres menggunakan air dingin, memberikan obat oles, obat *analgetic*, atau pijatan ringan.

Sementara itu, apabila pada pemeriksaan klinis dan radiologis ditemukan kasus yang lebih berat atau parah, dokter akan mengambil tindakan operasi. Operasi tersebut berfungsi menormalkan kembali fungsi tulang belakang dan menghilangkan rasa sakit pasien.

Setelah operasi, pasien menjalani terapi *ultrasound* atau fisioterapi. Dohar menerangkan, fisioterapi konvensional bisa dilakukan sendiri oleh pasien di rumah. Caranya cukup mudah, yakni dengan menguatkan otot belakang dan perut. Bisa juga, melakukan *sit-up* atau mengangkat kaki ke atas.

"Olahraga lain yang bisa dipilih adalah renang. Dengan berenang, semua otot tubuh turut bergerak," saran Dohar. Bisa juga dengan berjalan di kolam renang. Aktivitas tersebut menjadikan otot perut dan tulang belakang mendapat bantuan tekanan dari air yang bergerak. Sayangnya, hasil latihan konvensional itu tidak bisa terukur.

Selain terapi konvensional, saat ini tersedia berbagai pilihan terapi modern. Terapi untuk menguatkan otot inti bisa menggunakan alat 3D Newton. Alat tersebut mengukur perkembangan otot pasien lebih akurat dan efisien. "Ketika otot inti sudah dianggap kuat, pasien bisa menjalani aktivitas sehari-hari dengan normal," ujar Dohar. (nuq/c7/aan)

Perbedaan Saraf Terjepit dan Sendi Kecetit

# Kenali Gejalanya, Periksa Jika Sakit Berkelanjutan



dr Dohar A.L. Tobing SpOT  
Dokter spesialis tulang

FOTO-FOTO: AGUS WAHYUDI/JAWA POS

Akibat beraktivitas berat, berada di satu posisi terlalu lama, atau melakukan gerakan tiba-tiba, seseorang merasakan nyeri di bagian belakang tubuh. Berdasar gejala sakit yang dirasakan di bagian itu, bisa jadi pasien mengalami saraf terjepit atau sendi terjepit (*kecetit*)

**SERING KALI** timbul kerancuan antara saraf terjepit dan *kecetit*. Sebab, keduanya menyerang bagian belakang tubuh, terutama di bagian tulang belakang (*spine*). Perbedaannya, *kecetit* lebih mudah disembuhkan.

*Kecetit* identik dengan nyeri pada bagian punggung bawah (*low back pain*). Penyakit yang bisa jadi disebabkan kelelahan atau tarikan jaringannya otot secara tiba-tiba tersebut pernah dialami mayoritas orang. Bisa juga, orang yang jarang olahraga memutuskan untuk berolahraga berat tanpa pemanasan. Penyebab lain adalah terjatuh atau terbentur yang mengakibatkan saraf dalam tubuh kaget dan terjepit di sela-sela tulang.

Dokter spesialis tulang dr Dohar A.L. Tobing SpOT K-Spine mengatakan, *low back pain* bisa terjadi karena terlalu lama duduk atau beraktivitas yang memberikan beban berat pada tulang belakang. Bisa juga dialami seseorang yang melakukan kebiasaan buruk hingga mengakibatkan terganggunya sendi, otot, dan tulang bagian belakang. Misalnya, duduk atau membungkuk terlalu lama atau leher menunduk ke ponsel lebih dari 30 menit.

Penyakit itu tergolong ringan karena tidak harus menjalani perawatan khusus. "Bisa diderita semua orang, tidak memandang usia. Kelelahan duduk atau bekerja bisa memicu tulang belakang kaku sehingga butuh sedikit peregangan," tutur Dohar. Peregangan bisa dilakukan dengan cara memutar tubuh ke arah berlawanan untuk menormalkan otot.

*Kecetit* tahap ringan bisa disembuhkan dengan obat atau pijatan

ringan. "Jika sakitnya tidak mengganggu aktivitas, biasanya *kecetit* dibiarkan saja juga bisa sembuh," terangya.

Sementara itu, saraf terjepit bisa dialami karena hal yang sama. Perbedaannya, sakit dirasakan pada bagian saraf tepi atau saraf pusat. Neurosurgeon Siloam Hospitals Lippo Village Dr dr Yesaya Yunus SpBS mengatakan, jika terjepit di bagian saraf pusat, pada umumnya ada keluhan di bagian punggung bagian atas hingga leher. Jika saraf

terjepit terjadi di bagian saraf pusat, pasien akan mengalami gerak refleks tidak normal. Sementara itu, jika saraf terjepit di bagian saraf tepi, refleks tubuh pasien melemah.

Keduanya juga mengalami mati rasa di bagian tubuh. "Gejalanya berkebalikan sehingga dokter dapat men-

diagnosis bagian saraf mana yang terjepit," ujarnya.

Mati rasa yang dirasakan pasien bisa menjadi indikasi letak saraf terjepit. Misalnya, saat saraf pusat bagian punggung atas terjepit, jari-jari tangan bagian kanan atau kiri saja mati rasa.

Saraf terjepit juga bisa disebabkan faktor degeneratif, trauma, dan genetis. Selain itu, bertambahnya usia seseorang menjadikan sendi dan *discus* menua.

Karena itu, saat merasakan sakit di bagian belakang tubuh terus-menerus dan mengganggu aktivitas, seseorang harus segera memeriksakan diri secara klinis atau radiologis. Hasil pemeriksaan tersebut memastikan pasien menderita saraf terjepit atau sendi terjepit. (nuq/c7/aan)



DR dr Yesaya Yunus Sp.BS