

Fisioterapi dan rawatan kecederaan tisu lembut

OLEH NURUL ANUAR KARI

PEKERJAAN yang menggunakan tenaga fizikal yang banyak seperti petani dahulu kala sering membawa bersamanya kesakitan otot dan sendi badan.

Semasa muda, semua anggota tegap dan mantap tetapi apabila usia semakin meningkat banyak yang menjadi keras atau lembik daripada keadaan asalnya.

Keadaan ini dapat dielakkan jika mengamalkan senaman bersesuaian untuk mengekalkan kekuatan tisu dan otot badan.

Senaman juga amat berguna dalam rawatan pemulihan kecederaan terutamanya dalam memastikan kawasan kecederaan pulih sepenuhnya malahan mengelakkan kecederaan sama berulang.

Dalam masyarakat Malaysia kini, masih ramai yang tidak tahu mengenali apa itu fisioterapi.

Kebanyakan orang ramai yang sakit sendi atau cedera hanya mengambil ubat boleh hilangkan rasa sakit akibat kecederaan atau luka tetapi tidak mengetahui kerosakan tisu

mungkin meninggalkan kesan mendalam dan berpanjangan.

Ramai juga di kalangan doktor yang hanya memberikan ubat dan tidak merujuk pesakit kepada ahli fisioterapi.

Masalah ini berkemungkinan berpunca daripada kurang pendedahan kepada bidang ini dan cabang-cabangnya.

Ketua Fisioterapi Institut Sukan Negara (ISN), Zulkepli Abu Samah menjelaskan kecederaan akibat terkehel atau terseliuh boleh berulang berkali-kali jika tidak dirawat dengan betul kerana struktur tisu dan otot di tempat kecederaan sudah makin lemah menyebabkan pesakit senang terkehel di tempat yang sama.

"Senaman boleh menguatkan semula otot dan tisu yang menjadi lemah akibat kecederaan tertentu.

"Seelok-eloknya pemulihan kecederaan sebegini memerlukan fisioterapi. Pesakit boleh berjumpa dengan doktor ortopedik, iaitu yang paling sesuai untuk menilai dan merawat kecederaan melibatkan sendi, tulang dan tisu lembut," katanya.

Zulkepli turut menerangkan cabang fisio-

terapi dibentuk mengikut keperluan rawatan dan masalah kesihatan pesakit tetapi tetap menjurus kepada pemulihan kecederaan pesakit.

Dalam fisioterapi, terdapat banyak cara rawatan yang digunakan seperti aplikasi haba, ais dan senaman bersesuaian tetapi 60 peratus daripadanya melibatkan senaman.

Senaman di sini bukan bermaksud berjoging tapi pergerakan bersesuaian untuk memastikan sendi tidak keras dan menguatkan semula otot yang lemah untuk menampung beban badan dan aktiviti harian pesakit.



ZULKEPLI ABU SAMAH

Kecederaan dan Rawatan

Mengikut cara rawatan terdahulu, anggota pesakit yang patah tulang akan disimen dan pesakit dinasihatkan supaya tidak banyak bergerak.

Pesakit yang tidak dapat bergerak bebas sebegini akan mengalami masalah otot semakin lemah atau sel otot mula mati akibat tidak digunakan selain masalah sendi menjadi keras kerana berada dalam kedudukan yang sama untuk satu tempoh lama.

Ini akan menyebabkan pesakit memerlukan rawatan susulan fisioterapi untuk mengembalikan fungsi anggotanya itu.

Menurut Zulkepli, rawatan terkini menggunakan besi dan skru untuk memegang bahagian yang patah sehingga tulang itu tumbuh dan bercantum semula.

"Pada masa yang sama, pesakit boleh melakukan pergerakan ringan dan mengelakkan komplikasi lain di kemudian hari.

"Pesakit yang tercedera tisu atau otot pula perlu memberikan sedikit masa untuk tempat tercedera pulih sebelum meneruskan aktiviti lasak atau senaman berat," ujarnya.

Zulkepli menyatakan ahli sukan sering berisiko mengalami kecederaan seperti luka, lebam, atau patah melibatkan kecederaan kepada tisu lembut dan juga tulang.

Katanya, penunggang basikal menjadi antara contoh ahli sukan berisiko cedera terutamanya kalau terjatuh daripada basikal.

Tambahnya, sukan seperti silat atau sukan lasak lain turut membawa risiko terkehel (*sprain*) melibatkan ligamen yang terlebih regang atau kekejangan (*strain*) yang melibatkan otot yang terkoyak.

Mengikut penjelasan Zulkepli, masalah yang sering dipanggil 'tarik' otot kaki melibatkan otot belakang paha (*hamstring*) yang berlaku akibat aktiviti lasak berterusan dan melebihi kemampuan otot kaki.

Ais menjadi rawatan pertama untuk masalah pembengkakan kerana ia dapat menghalang bengkak menjadi lebih besar ataupun mengurangkan pembengkakan di kawasan tercedera

"Otot akan terkoyak jika pesakit memaksa diri untuk meneruskan aktiviti tersebut.

"Keadaan ini merupakan sistem amaran awal badan bagi menandakan badan tidak dapat menampung keperluan tenaga aktiviti tersebut," katanya.

Pesakit perlu mengurangkan kadar aktiviti fizikal dan boleh menggunakan ais untuk ditekap ke kawasan terbit dan meregangkan kaki perlahan-lahan untuk melembutkan otot kejang serta mengelakkan kecederaan lebih teruk.

Bagi masalah kekejangan betis di awal pagi pula, ianya berpunca daripada kurang aliran darah di kaki ketika pesakit tidur menyebabkan otot kekurangan oksigen.

Pesakit hanya perlu meregangkan kaki perlahan-lahan untuk mengembalikan aliran darah dan masalah ini selalunya pulih sebaik sahaja otot kembali menerima bekalan oksigen dan nutrien secukupnya.

Dalam pada itu, Zulkepli menasihatkan orang ramai untuk menggunakan ais sebagai rawatan awal ketika baru tercedera untuk mengurangkan pembengkakan.

"Tindakan mengurut tempat tercedera tidak digalakkan kerana dikhuatiri akan menyebabkan bengkak itu makin melarat.

"Pembengkakan kawasan tercedera merupakan reaksi pertama badan terhadap kecederaan. Reaksi bengkak ini bagaimanapun akan menyebabkan kecederaan lebih teruk kepada tisu lembut dengan meningkatkan tekanan dalaman di sekitar tempat kecederaan dan membawa kepada makin banyak kerosakan tisu," jelasnya.

Masalah ini lebih teruk jika pembengkakan

HERBA UNTUK HATI

Informasi

Berdasarkan maklumat Yayasan Hepar Malaysia, setiap tahun di anggarkan 50 juta kes **Hepatitis B** baru dilaporkan di seluruh dunia dan **1.5 juta** meninggal dunia akibat komplikasi, iaitu **sirosis** (parut pada hati) dan **barah hati**.



Hidayah HB PLUS
MAL07021505T
Tonik Hati



CEO AL-JABBAR HERBS
BANGALU ZAMAN CHE SUKSES

Liver Tonic
DIGUNAKAN SECARA TRADISIONAL UNTUK MELANCARKAN PERJALANAN DARAH DAN SEBAGAI TONIK HATI

Memahami Hati Anda
Hati adalah organ penting dalam proses metabolisme badan, kerana ia berfungsi untuk menyaringkan pelbagai kumuhan bertoksik yang dihasilkan ketika proses metabolisme. Walau bagaimanapun, bahan kumuhan tersebut mampu mengakibatkan kecederaan kepada hati. Selain itu, faktor-faktor seperti **jangkitan hepatitis iaitu serangan virus, metabolik yang abnormal, ancaman dadah dan tokan juga menyumbang terhadap kecederaan hati. Simptom-simptom kecederaan hati biasanya hanya akan wujud pada peringkat akhir. Hilang selera makan, rasa muak, sakit kuning dan hati bengkak adalah contoh simptom-simptom kecederaan hati. Oleh itu, setiap individu bertanggungjawab menjaga dan melindungi hati masing-masing.**

HERBA TERLARIS MASA KINI!

HERBA UNTUK LELAKI

MAL 10004201T



- Digunakan secara tradisional untuk memulihkan kecergasan badan
- Melancarkan perjalanan darah untuk tenaga dan kesihatan lelaki

Jabbar 101

HERBA TERLARIS MASA KINI!

HERBA UNTUK WANITA

MAL 20004302TC



- Digunakan secara tradisional untuk melancarkan perjalanan haid
- Melegakan senggugut serta keputihan
- Untuk kesihatan dan wanita selepas bersalin

Ayuni 02

HUBUNGI KAMI:
Pejabat: 03-8734 6372 / 03-8737 9476
(PRODUK KAMI BERDAFTAR DENGAN KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA)





TERAPI Sonotron dikatakan dapat digunakan di mana-mana bahagian badan dan untuk pelbagai jenis penyakit.



ZULKEPLI menunjukkan mesin Sonotron yang mengeluarkan Gelombang Korona untuk merawat dan melegakan kesakitan pesakit.

nyak senaman ringan untuk mempercepatkan proses pemulihan.

Zulkepli bagaimanapun menegaskan cara ini bukan memberikan rawatan ajaib yang boleh memulihkan kecederaan serta-merta tetapi memerlukan beberapa kali rawatan untuk mendapatkan kesan yang diinginkan.

Selain kecederaan akibat sukan, alat ini juga didakwa berguna dalam merawat kesakitan di mana-mana bahagian badan seperti sakit lutut, buku lali, jan, migrain sakit

kepala, masalah kulit, lelah, sakit akibat diabetes dan juga masalah strok.

Kini terdapat lebih 100 doktor di negara ini yang menggunakan terapi Sonotron untuk merawat dan memberikan kelegaan kesakitan kepada pesakit.

Orang ramai yang berminat untuk mengetahui lebih lanjut mengenai ini boleh melayari laman web www.panmedic.com.my atau menghubungi PanMedic Sdn. Bhd. di talian 03-79543622.

<<

berlaku pada sendi kerana ini mungkin akan menyebabkan sendi tidak dapat digerakkan ataupun 'mengunci' sendi itu pada satu kedudukan sahaja.

Ais menjadi rawatan pertama untuk masalah pembengkakan kerana ia dapat menghalang bengkak menjadi lebih besar ataupun mengurangkan pembengkakan di kawasan tercedera.

Jika pesakit tidak boleh mendapatkan ais, seperti ketika di kawasan jauh daripada penempatan manusia, air yang sejuk seperti air perigi, air sungai atau jeli pokok aloe vera atau bahan dari tumbuhan lain yang menyejukkan boleh digunakan untuk mengurangkan pembengkakan itu.

Rasa berdenyut ketika menapak ais adalah normal dan pesakit perlu terus menapak selagi boleh bertahan.

Penggunaan ais ini juga bukan sehingga berjam-jam lamanya atau sehingga kulit menjadi biru. Sebaliknya, ais boleh digunakan sekurang-kurangnya untuk 15 minit dan boleh diulang setiap 2 jam jika pesakit memilih untuk tidak menemui doktor.

Untuk mengelakkan masalah sampingan, pesakit perlu berjumpa doktor untuk mendapatkan ubat dan juga berjumpa pakar fisioterapi jika perlu untuk rawatan susulan.

Kurangkan pergerakan lasak walaupun jika bengkak sudah surut sehingga pasti kawasan yang tercedera telah pulih sepenuhnya.

Terapi Sonotron

Terapi Sonotron adalah teknik yang agak baru dalam rawatan kecederaan tisu lembut. Rawatan ini menggunakan Gelombang

Korona yang dihasilkan menggunakan frekuensi rendah.

Menurut Zulkepli, ISN telah mula menggunakan mesin Sonotron sejak 1995 dan membawanya ke Sukan Olimpik Atlanta pada 1996 untuk kegunaan atlet-atlet sukan negara di sana ketika itu.

"Terdapat banyak teori mengenai kesakitan dan antaranya adalah kesakitan itu berpunca daripada radikal bebas yang dikeluarkan akibat kerosakan tisu.

"Gelombang Korona Sonotron dapat membuang radikal bebas ini dan mengurangkan rasa sakit pesakit," ujarnya.

Rawatan diberikan dengan menghalakan aplikator Sonotron yang mengeluarkan Gelombang Korona ke kawasan yang sakit atau cedera. Bunyi nyaring yang dikeluarkan mesin ini selari dengan paras tenaga yang digunakan untuk merawat pesakit.

Mengikut tahap kecederaan pesakit, bahagian tercedera dibahagikan kepada bahagian kecil untuk dipancarkan dengan Gelombang Korona selama 15 saat di setiap bahagian, sebanyak 12 hingga 15 kali untuk setiap kali rawatan.

Zulkepli turut menyatakan terapi Sonotron adalah untuk merawat kecederaan peringkat awal tisu lembut yang tidak invasif dan tidak memberikan kesan sampingan.

"Ianya cepat dan selamat dan tidak memerlukan sebarang ubat sampingan.

"Cara rawatan ini sering digunakan untuk atlet-atlet bola sepak, olahraga, silat, bola keranjang dan lain-lain untuk mengurangkan pembengkakan dan membolehkan tisu pulih dengan lebih pantas," katanya.

Tambahnya, dengan menggunakan terapi Sonotron, pesakit kurang berasa sakit dan membolehkan mereka melakukan lebih ba-



PENUNGGANG basikal adalah antara ahli sukan paling berisiko cedera terutamanya jika terjatuh dari basikal.



NH Detoxlim[®]

Dihidang Selepas Makan

Natural Clenx Tea[™] diperbuat daripada teh hijau organik berkualiti tinggi serta ekstrak herba-herba asli. Di samping tiada ramuan laksatif, teh ini dapat menyingkirkan **sisasisa kumuhan, lemak, dan minyak berlebihan** dari tubuh dengan berkesan, semestinya pilihan utama anda untuk **membersihkan sistem penghadaman** serta **melangsingkan badan!**

Natural Clenx Tea[™] mengekalkan kesihatan anda serta keyakinan diri.

20 uncang hanya RM28.80 WM

Natural Clenx Tea

Boleh didapati di farmasi, hypermarket dan kedai ubat Cina.





Talian Percuma Isnin - Jumaat
1800-88-2993