

PENGGUNAAN alat pengimbas dapat melihat keadaan otot dalaman dan membantu diagnosis pesakit.



AKSI Jin Wei pada perlawanan separuh akhir Kejohanan Badminton Sirkuit Kebangsaan Pertama di Stadium Juara Bukit Kiara pada Mei tahun lalu.

Rutin fisioterapi kuatkan otot

Fisioterapi merupakan satu bentuk rawatan pemulihan tanpa menggunakan ubat-ubatan bagi mengembalikan fungsi tubuh yang cedera atau terjejas akibat penyakit.



JIN WEI



SITI NOOR AMARINA

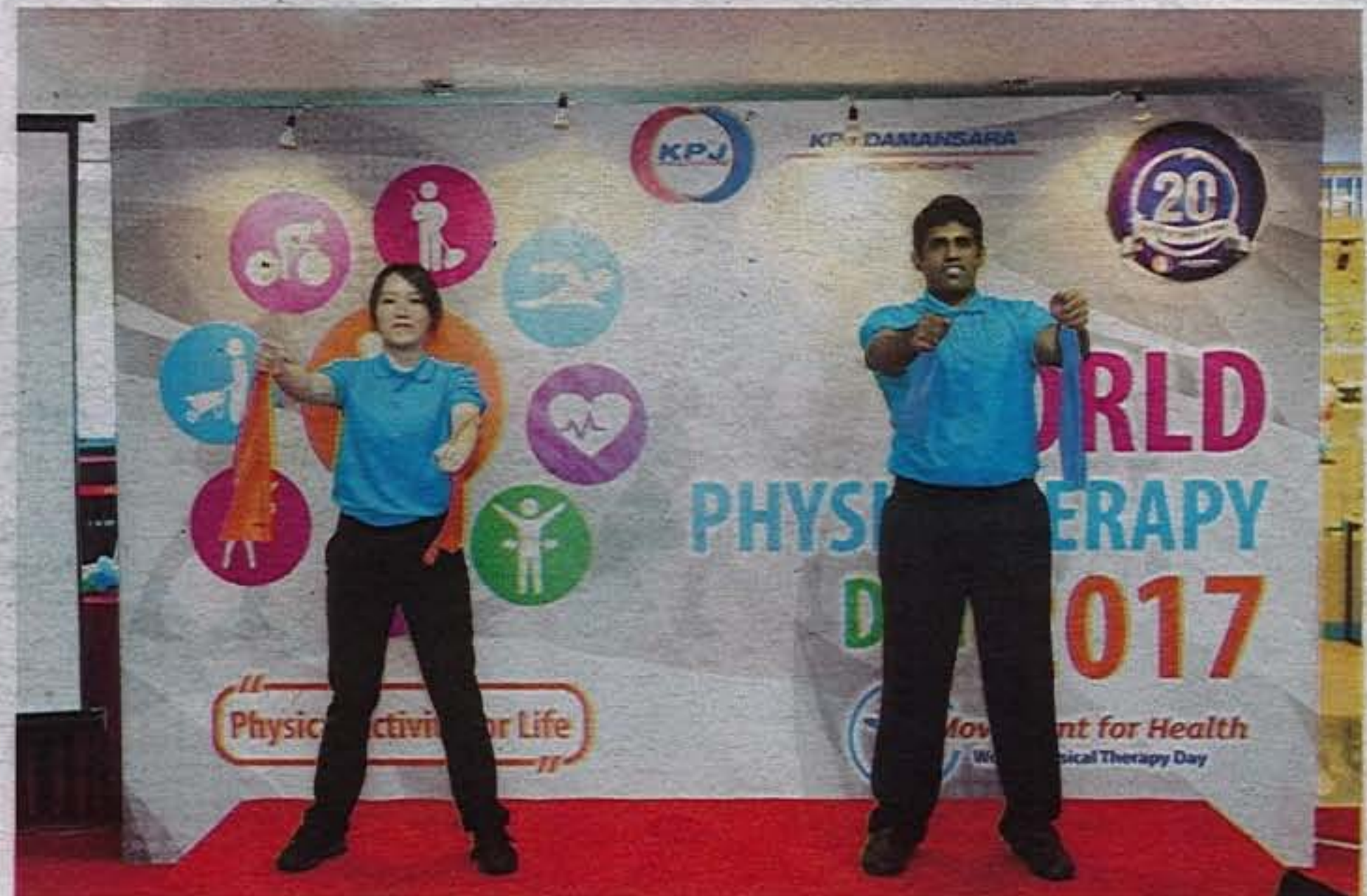
POP. Itu bunyi yang didengari pemain perseorangan wanita badminton negara, **Goh Jin Wei**, 17, sebelum kaki kirinya berasa sakit.

Ketika itu, dia yang mewakili Kelab Badminton Bandar Utama Dragon beraksi dalam Liga Ungu Malaysia tahun lalu.

"Ia terjadi pada set penentuan apabila saya tersilap mendarat ketika menyambut hantaran lawan. Saya teruskan juga bermain sehingga menang walaupun kaki kiri berasa teramat sakit.

"Selepas tamat perlawanan barulah saya tahu bahawa saya mengalami kecederaan *hamstring*. Ia mengambil masa enam bulan untuk saya kembali pulih," ujarnya kepada *Kosmo!* ketika ditemui pada sambutan Hari Fisioterapi Sedunia di Hospital Pakar KPJ Damansara, Petaling Jaya, Selangor baru-baru ini.

Pemenang pingat emas pada temasya Sukan SEA Kuala Lumpur 2017 (KL2017) itu mengakui, proses rawatan fisioterapi yang dijalani di Institut Sukan Negara bukanlah satu proses yang mudah dalam



AKTIVITI bersenam secara konsisten dengan cara yang betul dapat membantu meningkatkan kesejahteraan hidup.

mengembalikan prestasi otot bermasalah seperti asal.

"Ia kadangkala agak menyakitkan kerana proses pemulihan memberi tumpuan terhadap bahagian yang cedera. Saya rasa latihan menjelang perlawanan pun tidak sesukar itu," ungkap anak kelahiran Pulau Pinang itu sambil ketawa kecil.

Dalam pada itu, kapten skuad hoki wanita kebangsaan, **Siti Noor Amarina Ruhani** berkata, sebagai atlet dia tidak dapat lari daripada masalah kecederaan dan ia memberi pengajaran bermakna dalam meningkatkan prestasi dirinya.

"Isu kecederaan adalah asam garam dalam kerjaya kami. Bagi pemain hoki seperti saya terkena kayu dan bola adalah perkara biasa," kongsiinya.

Kecederaan paling serius dialami penuntut Universiti Putra Malaysia yang sedang mengikuti pengajian Ijazah

Sarjana Muda Pendidikan (Pendidikan Jasmani) itu adalah ketika perlawanan melibatkan skuad kebangsaan menentang India pada Piala Asia di Hong Kong pada 2007.

Insiden itu menyebabkan Siti Noor Amarina mengalami kecederaan pada bahagian ligamen krusiat anterior (ACL) dan selain rawan meniskus (pelapik sendi lutut) terkoyak.

"Ketika itu saya terkena bola dari jarak dekat dan tidak mampu bangun lagi. Lutut saya terpaksa dibedah. Lapan bulan lamanya saya terpaksa berjalan menggunakan tongkat.

Latihan ringan

"Setiap hari saya memperuntukkan masa selama dua jam untuk mengikuti rutin rehabilitasi fisioterapi. Selepas tiga bulan pembedahan saya sudah boleh membuat latihan ringan di gimnasium,"



AHLI fisioterapi mempunyai kemahiran khusus untuk melatih seseorang melakukan rutin senaman yang betul untuk memulihkan otot yang cedera.

ujarnya yang telah 13 tahun berkecimpung dalam sukan tersebut.

Ketua Perkhidmatan Pemulihan Fisioterapi, Hospital Pakar KPJ Damansara, Parwathi Alagirisamy menjelaskan, fisioterapi merupakan rawatan pemulihan tanpa menggunakan ubat-ubatan.



PARWATHI

Fisioterapi adalah gabungan daripada dua perkataan, fisio atau fisiologi yang membawa makna fungsi dan terapi iaitu penjagaan. Jadi, makna menyeluruh bagi fisioterapi ialah penjagaan atau pemulihan fungsi anggota badan.

Secara asasnya, ia melibatkan latihan senaman dan pergerakan yang memberi penumpuan terhadap bahagian otot bermasalah supaya individu yang terlibat dapat kembali melakukan aktiviti harian mereka secara normal.

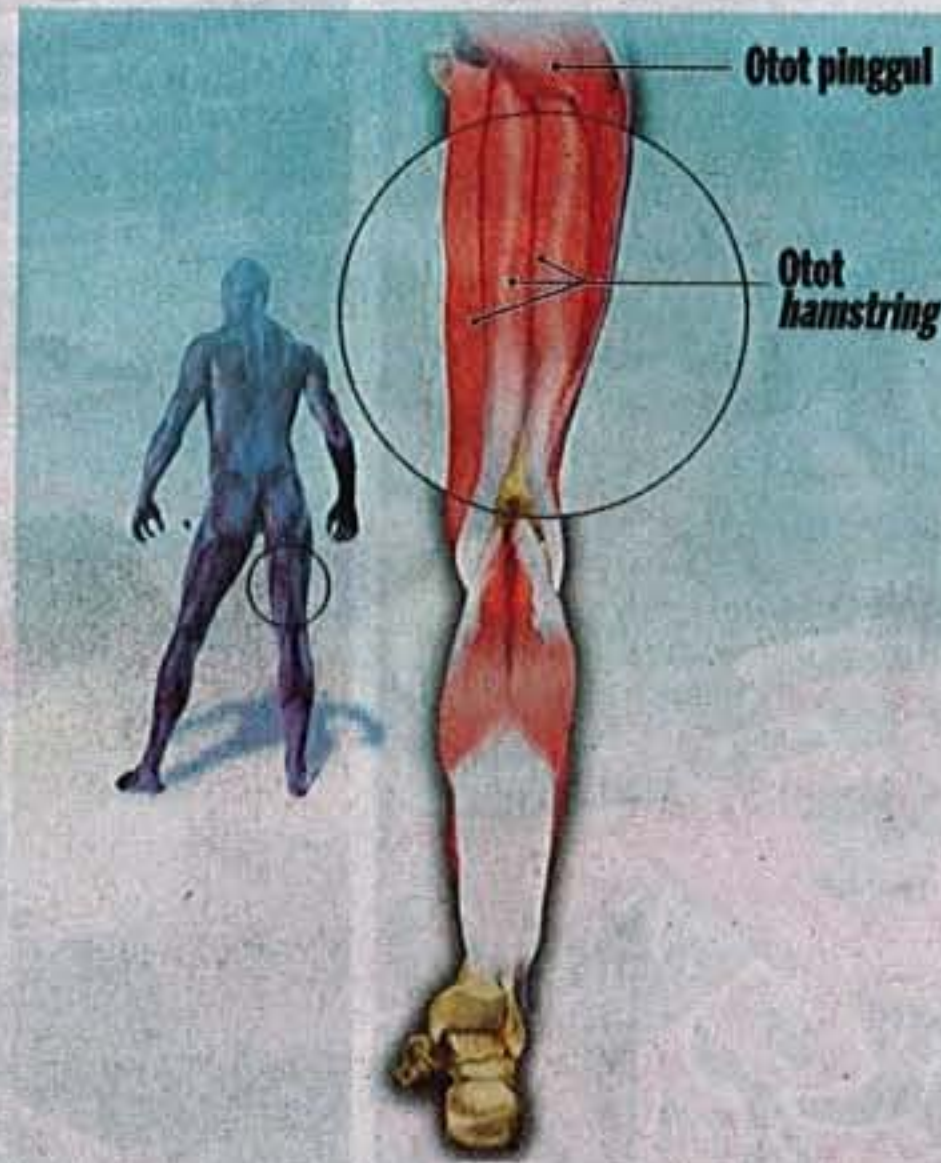
“Bagi atlet yang mengalami kecederaan, rutin senaman yang melibatkan aktiviti fungsional sukan yang diceburi dapat membantu memulihkan dan menguatkan kembali otot mereka.

“Sebagai contoh peralatan berkaitan dengan sukan tersebut seperti raket dan bola turut boleh digunakan. Selain itu terdapat juga peralatan bantuan seperti terapi elektro yang boleh diaplikasikan kepada pesakit,”katanya.

Tukang urut

Beliau aktif memberikan sokongan kepada acara-acara sukan utama dan menyediakan khidmat fisioterapi untuk atlet Sukan Malaysia (Sukma) setiap tahun sejak 1998 selain pernah terlibat dalam Sukan SEA 2001.

Tambahnya, masyarakat cenderung mempunyai tanggapan yang silap mengenai tugas ahli fisioterapi. Pengamal profesion itu acap kali dianggap sebagai tukang urut.



KECEDERAAN otot hamstring menyebabkan kesakitan di bahagian belakang paha.

Selain itu, terdapat segelintir pesakit yang enggan menjalani fisioterapi kerana menyangka mereka akan melalui proses rawatan yang menyakitkan.

Sebaliknya, ahli fisioterapi boleh membantu mengenal pasti pergerakan berisiko tinggi dan menawarkan pengubahsuaian tingkah laku pembetulan untuk mengelakkan kecederaan masa depan.

“Pesakit fikir ahli fisioterapi akan ‘mendera’ mereka dengan aktiviti fizikal. Mereka juga lebih menyukai rawatan pasif yang tidak ‘memaksa’ bahagian bermasalah bergerak. Sedangkan hakikatnya, senaman dan latihan fizikal lebih efektif untuk mereka.

“Pendek kata, profesion ini sebenarnya mempunyai kemahiran khusus dalam melatih seseorang dalam mencapai kualiti kehidupan yang lebih baik berbanding sebelumnya,” katanya.

Parwathi yang turut mempunyai kepakaran dalam bidang kesihatan wanita menambah, risiko kecederaan tidak hanya dihadapi oleh ahli sukan.

Golongan wanita contohnya, terdedah

kepada kecederaan otot semula jadi apabila mereka hamil dan selepas melahirkan anak. Situasi seperti lemah kawalan kencing yang juga disebut sebagai *incontinence* menjadi petanda seseorang itu mempunyai otot lantai pelvik yang lemah.

Hal ini juga sering terjadi kepada wanita yang mengandung atau baru melahirkan bayi kerana otot pelvik berfungsi untuk menampung berat bayi dalam kandungan.

Dalam hal ini, kebocoran air kencing dengan tidak sengaja yang dialami oleh wanita mungkin berlaku apabila mereka ketawa, bersin dan batuk. Ia boleh dirawat melalui senaman-senaman otot pundi.

“Secara analogi, senaman itu menyerupai keadaan kita menahan kencing. Ia boleh dilakukan selama kira-kira 10 saat. Bagi yang mempunyai otot lantai lemah, mereka mempunyai masalah untuk melakukannya walaupun dalam masa dua saat.

“Ahli fisioterapi boleh memeriksa sama ada seseorang itu melakukan senaman tersebut dengan betul menggunakan alat pengimbas abdominal yang dapat melihat pergerakan otot yang terlibat,” jelasnya.

Beliau berpendapat, golongan wanita seharusnya peka terhadap tubuh mereka. Dalam hal ini, mereka perlu mempunyai kesedaran mengenai perubahan atau ketidakselesaan dalaman seterusnya bersifat terbuka untuk mendapatkan bantuan dan khidmat nasihat ahli fisioterapi.

“Ahli fisioterapi turut boleh membantu mengajar wanita teknik-teknik senaman supaya mereka mudah melahirkan anak, melegakan sakit pinggang serta belakang selain kebas yang sering menjadi isu wanita hamil.

“Dalam hal ini, wanita sepatutnya cuba memahami tubuh badan sendiri dan mengambil langkah-langkah pencegahan sebelum keadaan menjadi lebih buruk kerana dalam beberapa keadaan masalah sebegini boleh diatasi dengan senaman,” tuturnya.

INFO Fisioterapi

- Hari Fisioterapi Sedunia diraikan pada 8 September setiap tahun
- Ahli fisioterapi adalah pakar rujuk bagi masalah-masalah pergerakan badan, aktiviti fizikal serta senaman
- Bidang fisioterapi ialah pengkhususan kepada sistem otot yang mempunyai kecederaan atau prosedur pembedahan pada struktur tulang untuk kembali berfungsi
- Tidak memerlukan ubat-ubatan