

# Amalan betul elak sakit belakang

**Pakar fisioterapi bantu kurangkan derita, ajar cara betul aktiviti seharian**

Oleh Hidayah Mohammad  
hid\_mohd@bh.com.my

Ramai kalangan individu mengalami masalah sakit belakang, sakit bahu dan lenguh pada leher yang membuatkan aktiviti seharian turut terjejas.

Tanpa sedar amalan dan gaya hidup seharian seperti duduk depan komputer, berdiri terlalu lama, duduk dalam posisi tidak tepat, cara berjalan dan mengangkat barang menyumbang keadaan itu.

Ahli fisioterapi, Muhamad Saiful Zhafri Mohd Shahidan, berkata rutin harian dengan gaya hidup dilakukan sebenarnya boleh mengundang kepada masalah pada bahagian sendi dan otot dalaman badan.

Katanya, apabila rutin harian dilakukan dengan cara yang salah ia boleh mendatangkan kecederaan dan rasa sakit pada bahagian sendi dan otot.

"Bagaimanapun, kecederaan itu boleh dielakkan dengan mengubah gaya hidup atau cara betul, melakukan rawatan fisioterapi," katanya.

## 97 peratus sakit belakang menjelang 2021

Menurut kajian yang dikeluarkan di Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) pada 2016 mengatakan 80 peratus pekerja pejabat di Malaysia mengalami satu episod sakit belakang sekali dalam seumur hidup mereka.

Terbaharu 2018, kajian dijalankan Universiti Putra Malaysia (UPM) mendapati 90 peratus pekerja pejabat akan mengalami satu episod sakit belakang sekali seumur hidup.

Muhamad Saiful menjelaskan, peratusan pesakit yang mengalami masalah kesihatan berkenaan akan terus meningkat. Tidak mustahil dijangka menjelang 2021 akan meningkat kepada 97 peratus.

"Mengapa ia boleh berlaku? Ini kerana kehidupan seharian hari ini sudah menjadi kurang aktif.

"Dulu, ketika bekerja kita menggunakan banyak pergerakan tubuh, contohnya seperti bangun dari tempat duduk untuk membuat salinan kertas di mesin fotostat.

"Hari ini kecanggihan dunia teknologi dan digital menguasai dunia, tekan saja butang dari aplikasi telefon pintar semua salinan dapat dihantar terus dengan cepat ke seluruh dunia.

"Itu menunjukkan kita kurang aktif dan kurang pergerakan," katanya.

Kajian juga mendapati 96 peratus yang sakit leher berpunca dari masalah *tension tight headache* - iaitu kondisi sehingga menyebabkan rasa pening, sakit leher dan bahu.

"Ada salah tafsir ia migrain, sebaliknya masalah saraf pada bahagian leher tersepit menyebabkan otot di sekeliling leher keras dan mengakibatkan pening," katanya.

Beliau berkata, ramai orang hanya datang berjumpa jurulatih fisio apabila sudah sakit.

## Ubah persepsi salah masyarakat

Beliau berkata, pesakit yang mengalami masalah otot akibat kecederaan ketika bersukan atau kemalangan perlu melakukan proses rehabilitasi menerusi kaedah fisioterapi untuk kembali pulih.

Masyarakat sering menganggap kaedah fisioterapi hanya membantu memulihkan pesakit



Masalah saraf pada bahagian leher tersepit boleh mengakibatkan pening.

yang mengalami kecederaan selepas bersukan atau kemalangan. "Rawatan fisio jika sakit.

Rawatan fisioterapi penting bagi mereka yang tidak mengalami sebarang sakit," katanya.

Dengan melakukan fisioterapi bukan saja untuk merawat bahagian yang bermasalah, malah berfungsi meningkatkan prestasi fizikal badan seseorang.

"Pesakit yang tidak boleh berjalan akan diajar cara berjalan dengan betul. Dari cara berjalan, menerusi latihan fisioterapi ahli fisio akan mempertingkatkan latihan untuk menguatkan tubuh badan.

"Ini secara tidak langsung dapat membantu pesakit menjalani semula gaya hidup aktif harian normal dengan cara yang tepat," katanya.

## Berpunca aktiviti harian

Sementara itu Nidzam Yatimi Ramli, berkata menjalani rawatan fisioterapi walaupun tidak mengalami sebarang kesakitan atau kecederaan lebih baik kerana ahli fisioterapi akan mengajar pelbagai teknik.

"Ia termasuk menjalani kehidupan seharian seperti berjalan, duduk, mengangkat barang, berdiri dengan tepat.

"Keadaan itu dapat mengelak masalah yang berlaku pada kemudian hari yang berpunca dari amalan harian berkenaan.

"Kadangkala kita rasa tiada apa-apa berlaku, sedangkan amalan harian seperti posisi duduk dan cara berdiri yang tidak betul, cara mengangkat barang dan menaiki tangga yang tidak tepat.

"Badan menanggung beban apabila posisi berkenaan diamalkan tidak betul secara tidak sedar.

"Jika diperiksa ada bahagian tertentu seperti otot menjadi keras, sendi, longgar dan perlukan perubahan supaya badan kembali kepada kondisi betul," katanya.

## Rawatan sendiri di rumah

Rawatan fisioterapi tidak semestinya memerlukan mereka



**Apabila rutin harian dilakukan dengan cara yang salah ia boleh mendatangkan kecederaan dan rasa sakit pada bahagian sendi dan otot.**

**Kecederaan itu boleh dielakkan dengan mengubah gaya hidup atau cara betul, melakukan rawatan fisioterapi"**

Muhamad Saiful Zhafri Mohd Shahidan, Ahli fisioterapi

mendapatkan rawatan di pusat fisioterapi saja sebaliknya boleh amalkan sendiri.

Contohnya menggunakan barang dan peralatan yang ada di rumah seperti bola kecil, tangga, tali, kerusi dan sebagainya sebagai peralatan melakukan rawatan sendiri di rumah.

"Bagaimanapun, mereka perlu juga mendapat nasihat pakar untuk melakukan sendiri rawatan di rumah bagi mengelak kecederaan lebih teruk," katanya.

