

# EKSTRA

PANDUAN

Perhatikan penanda tarikh apabila membeli produk makanan. Tanda 'Guna Sebelum...' merupakan tarikh akhir produk itu patut dimakan untuk memastikan mutunya baik. Ia tidak bermaksud produk itu sudah menjadi rosak selepas tarikh tersebut.

- Kementerian Kesihatan



BERSAMA DEWANI ABAS  
dewani@sp.com.sg



## RAWATAN KIROPRAKTIK

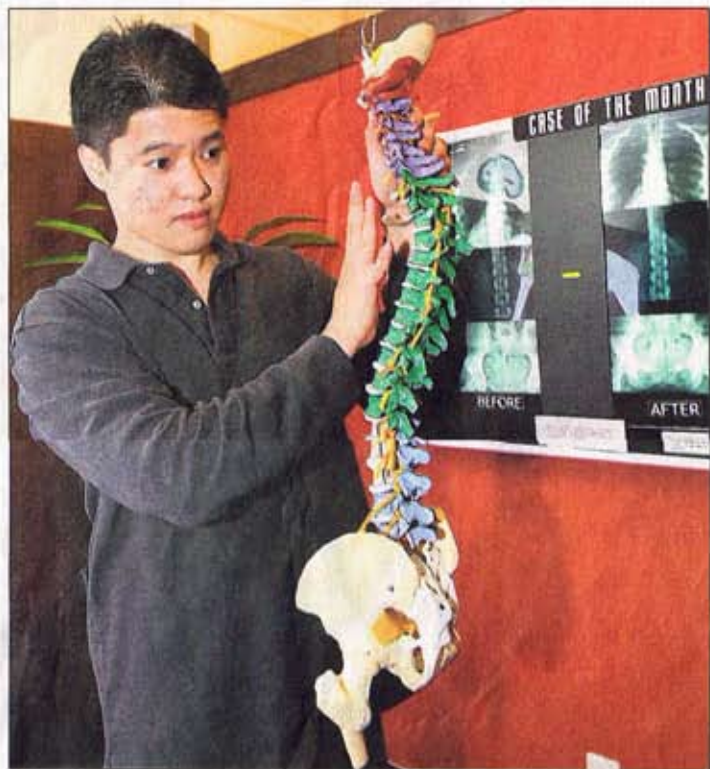


FOTO: TUKIMAN WARUI

**BETULKAN TULANG BELAKANG:** Dr Matt Kan Wai Ming, pengarah klinik Chiropractic First, memberikan demonstrasi bagaimana masalah tulang belakang dirawat dengan menggunakan kaedah kiropraktik.

**TULANG TUNJANG:** Dr Kan menunjukkan model tulang belakang yang memainkan empat fungsi penting - melindungi saraf tunjang, menyokong punggung dan bahu, menjadi penyambung kepada otot-otot dan menyokong kepala dan tulang rusuk.

# SAKIT TULANG

Ada 15 tanda menunjukkan tulang belakang tidak sihat

**T**AHUKAH anda betapa banyak bahagian tubuh yang boleh terjejas dan kesihatan terganggu jika tulang belakang kita tidak sihat?

Pakar rawatan kiropraktik (*chiropractic*) menyenaraikan 15 tanda. Ia adalah:

► Anda tidak boleh menarik nafas dalam dengan memuaskan. Ini kerana dalam rawatan kiropraktik, pernafasan, kesihatan, kesihatan tulang belakang dan tenaga saling berkaitan.

► Dagu 'berbunyi'. Ia disebabkan oleh masalah kecederaan atau ketidakseimbangan pada leher atau pinggul.

► Tumit tidak rata. Puncanya mungkin kepanjangan kaki tidak sama atau stres di sepanjang tulang belakang.

► Anda perlu banyak 'ber-

gerak sambil memmbunyikan' leher, belakang badan dan sendi anda. Ini kerana bahagian-bahagian tulang belakang 'terkunci' atau 'tersekat'.

► Anda tidak boleh pusing kepala atau punggung anda ke kiri atau kanan dengan mudah atau sama rata. Sebabnya ialah kurang pergerakan.

► Anda selalu keletihan. Ini disebabkan oleh tulang belakang yang tidak seimbang yang boleh meletihkan anda.

► Tumpuan anda terjejas. Ini pula kerana masalah tulang belakang yang boleh menjejaskan kesihatan otak.

► Anda kurang daya tahan melawan penyakit. Masalah tulang belakang boleh menjejaskan sistem saraf otak disebut *neuroendocrine system* yang memainkan peranan penting untuk melawan penyakit dan

jangkitan.

► Kaki anda 'kembang' apabila anda berjalan. Ini boleh jadi satu petanda masalah di bahagian bawah tulang belakang anda, atau stres di bahagian atas leher atau pangkal otak.

► Satu kaki kelihatan lebih pendek daripada satu lagi.

► Postur atau kedudukan tubuh anda tidak seimbang.

► Anda kerap pening, sakit belakang dan rasa perit di otot-otot dan sendi-sendi.

► Anda sering rasa stres dan tekanan terutama di otot-otot dan sendi-sendi.

► Rasa tegang di belakang badan dan leher.

► Tubuh kurang selesa.

Bagi mereka yang tidak pernah mendengar tentang rawatan kiropraktik, mungkin musykil dengan cara rawatan ini. Ia adalah rawatan khusus menumpukan perhatian kepada masalah-masalah yang berkaitan dengan tulang bel-

kang, sendi-sendi dan saraf.

Doktor kiropraktik merawat pesakit dengan mengesan dan membetulkan punca masalah itu dengan 'meluruskan' kembali vertebra tulang belakang tanpa menggunakan ubat-ubatan mahupun pembedahan.

Salah seorang doktor kiropraktik yang menjalankan rawatan ini ialah Dr Matt Kan Wai Ming, pengarah klinik Chiropractic First, yang mempunyai enam cawangan di Singapura.

Kini, klinik tersebut telah memulakan langkah membantu kanak-kanak mengatasi masalah tulang belakang kerana mendapati ramai kanak-kanak mengalami masalah itu akibat membawa beg sekolah yang berat.

"Beg-beg berat menjejaskan tulang belakang yang sedang membesar bagi kanak-kanak," kata Dr Kan, yang lulus dari Kolej Kiropraktik Palmer di

Amerika Syarikat, dan ahli Persatuan Kiropraktik Antarabangsa dan Persatuan Pengamal Kiropraktik Singapura dan Malaysia.

Selain itu punca-punca lain yang boleh menyebabkan kecederaan di tulang belakang termasuk tergelincir, kemalangan, cedera akibat kegiatan sukan dan trauma semasa bersalin.

"Apabila tulang belakang cedera atau tidak seimbang, masalahnya disebut *subluxation*. Jika ini berlaku, kerosakan fizikal boleh terjadi. Piring tulang belakang boleh cedera, ligamen koyak, otot tertarik dan saraf tertekan.

"Ini kemudian boleh memberikan pelbagai kesan seperti rasa sakit, bongkak, kebas, pening, letih, mabuk, asyik membuang air kecil dan berbagai-bagai lagi. Jika tidak dirawat, lama-kelamaan ia menjadi lebih teruk," terang Dr Kan.

## RINGKAS

### Cara rawatan kiropraktik

DARI mata kasar, rawatan kiropraktik kelihatan kasar dan menyakitkan pesakit.

Tetapi sebenarnya, ia tidak begitu. Pakar atau doktor kiropraktik yang terlatih tahu bagaimana untuk menggunakan tangannya dengan mahir untuk melakukan teknik manipulatif berlainan ke atas tubuh pesakit.

Pesakit boleh berbaring atau duduk di kerusi khas mengikut masalah yang dihadapi atau berdiri, semasa dirawat. Jika manipulasi tangan diperlukan untuk merawat masalah yang dihadapi antara tulang rusuk paling bawah dan punggung, misalnya, pesakit perlu berbaring di tepi badannya (miring).

Doktor kiropraktik kemudian akan memanipulasikan bahagian atas dan bawah tulang belakang dengan tangannya ke arah bertentangan.

Rawatan ini diambil namanya daripada dua kekata Yunani iaitu *kheir* yang bermaksud 'tangan' dan *praktikos*, yang bermakna 'praktikal'.

Sekolah kiropraktik pertama ditubuhkan pada tahun 1895 oleh seorang perawat, Encik Daniel Palmer (1845-1913), yang telah berupaya merawat seorang lelaki yang menjadi pekak apabila beliau tunduk dan berasa tulangnya berbunyi.

Selepas memeriksanya, Encik Palmer mendapati beberapa tulang lelaki itu 'tersasar' dan setelah melakukan manipulasi tangan ke atasnya, lelaki itu dapat mendengar kembali.