

20 SET 2010

Tip jaga tulang belakang

SAKIT belakang di kalangan orang tua selalunya disebabkan proses penuaan. Fakta ini kita dapat terima dengan baik kerana sudah dijangka. Tapi kenapa anda boleh dapat penyakit tulang belakang yang serius di usia muda? Adakah proses penuaan pada tulang belakang kini berlaku pada orang muda?

Proses penuaan adalah disebabkan tindak balas radikal bebas kepada tubuh kita (rujuk pada artikel saya yang lepas). Proses ini boleh juga berlaku dikalangan orang muda dalam beberapa keadaan. Kecederaan masa lampau, postur serta ergonomik yang tidak seimbang dan faktor gaya hidup yang tidak sihat dikenal pasti mempercepatkan proses penuaan melalui penggunaan yang terlampau pada tulang belakang anda.

Postur ketika duduk, berdiri dan berjalan yang tidak sihat, ergonomik tempat kerja yang tidak seimbang (paras mata dengan skrin komputer) juga menjadi penyebab sakit kronik di zaman moden ini.

Sesetengah profesyen atau sukan pula memberikan kesakitan pada sebahagian tubuh badan yang agak khusus. Contohnya seorang kerani akan cenderung mendapat sakit otot bahu dan tengkuk kerana banyak mengangkat bahu semasa menaip. Doktor gigi akan cenderung untuk mendapat penyakit artritis sendi faset atau spondilitis servikal kerana banyak melakukan aktiviti gerudi (drilling). Apa yang berlaku, semua aktiviti ini

mendorong kepada penggunaan tubuh yang terhad yang melampau. Semuanya ini akan menggalakkan proses penuaan.

Gaya hidup dan sakit kronik

Masalah kegemukan atau obesiti dan sikap malas bersemenam turut menyumbang kepada proses penuaan. Kegemukan akan menjadikan paru-paru dan jantung tidak dapat berfungsi dengan cergas. Orang yang gemuk tulang belakang dan sendinya berkerja keras untuk menampung berat badan. Jadi tidak hairanlah mereka mudah dapat sakit lutut dan belakang.

Diet yang tidak seimbang, terutamanya kurang serat akan menyebabkan sembelit disamping juga akan memusnahkan keseimbangan bakteria baik dan jahat pada usus besar. Akibatnya pengumpulan toksin berlaku yang seterusnya akan menggalakkan pembentukan radikal bebas yang bertanggungjawab kepada proses penuaan. Selain itu tabiat merokok dan minum minuman keras juga akan menggalakkan pembentukan radikal bebas.

Saya kongsi beberapa panduan untuk menjaga tulang belakang. Panduan ini penting dalam usaha untuk mengelakkan kecederaan dan penyakit pada tulang belakang dengan cara mengurangkan proses

**BIAR
TEGAK...
gunakan
kerusi yang
dapat
menyokong
belakang
anda supaya
sentiasa
dalam posisi
tegak.**



penuaannya. Panduan ini juga berguna kepada pengidap penyakit tulang belakang yang sudah menjalani rawatan. Ia dapat mengelakkan sakit tulang belakang berulang.

1. Duduk

Gunakan kerusi yang dapat menyokong belakang anda supaya sentiasa dalam posisi tegak. Elakkan posisi menyandar atau membongkok. Laraskan supaya paras meja bersesuaian dengan ketinggian kerusi anda untuk tujuan menulis. Anda boleh guna meja yang boleh diubahsuai ketinggiannya atau pun meja yang condong ke arah anda. Bila

bangun dari kerusi jangan membongkok, tapi tetap bangun dengan menegakkan belakang anda.

2. Memandu

Ubahsuai posisi kerusi kereta anda supaya dapat memberi keselesaan semasa memandu. Pastikan kerusi anda tegak untuk menyokong belakang anda. Pastikan kerusi anda cukup jauh untuk meluruskan kaki anda. Elakkan memandu dalam masa yang terlalu lama.

3. Berjalan.

Tegakkan belakang semasa berjalan. Sentiasa meletakkan bahu anda pada posisi belakang. Bawa posisi dada anda ke hadapan dan perut ke dalam. Elakkan berjalan secara membongkok. Elakkan pertukaran posisi atau arah secara tiba-tiba.

4. Mengangkat objek berat.

Elakkan menggunakan tulang belakang untuk mengangkat berat. Pecahkan atau agihkan bebanan kepada bahagian yang lebih kecil. Sentiasa tegakkan belakang semasa mengangkat sambil membengkokkan sendi lutut dan paha, bukannya tulang belakang anda.

5. Ketinggian pada tempat kerja

Ubahsuai ketinggian meja atau tinggikan kerusi untuk mengelakkan tulang belakang dari membongkok. Sentiasa tegakkan belakang semasa apa saja kerja anda lakukan. Gunakan sendi lutut untuk turun mencapai barang di lantai.

6. Batuk dan bersin

Keraskan perut anda semasa batuk dan bersin. Tahan perut anda semasa ba-

tuk dan bersin dengan kedua tangan anda supaya pergerakan otot perut dapat dikawal.

7. Tidur

Berbaring pada tilam yang rata dan tidak melendut ke bawah. Anda perlu mengekalkan lengkungan tulang lumbar semasa tidur terlentang. Anda boleh menggunakan bantal kecil untuk melapik belakang anda. Tidur meniarap tidak digalakkan kerana posisi ini akan meningkatkan tekanan kepada sendi faset.

8. Menyarung seluar

Jika anda ingin memakai seluar, jangan mencuba ketika berdiri kerana ini menyebabkan an-

da terpaksa membongkok. Sebaliknya pakai seluar anda sambil duduk di kerusi.

9. Elakkan pergerakan yang memberi impak langsung kepada tulang belakang

● Sukan yang lasak seperti melompat, joging, ragbi atau basikal mendaki bukit.

● Menukar arah posisi secara tiba-tiba.

● Batuk atau bersin yang kuat.

● Mengangkat atau mendukung benda berat.

● Memungut sesuatu di lantai dengan tiba-tiba.

● Elakkan obesiti.

● Sembelit