

Oleh Nor Hatina Shuib
hatina@bh.com.my

Bekas pemain bola tampar kebangsaan, Teoh Kwan Kee, pernah mengalami kecederaan pada tulang rawan bahagian kedua lututnya. Lantas, beliau pernah mendapat rawatan di Kuala Lumpur Sports Medicine Centre (KLSMC) dan disarankan berehat daripada aktiviti fizikal selama empat hingga enam minggu.

Bekas atlet itu juga menjalani rawatan pemuangan cecair pada sendi lutut, suntikan hyalagan pada kedua-dua lututnya dan sesi fisioterapi.

Kwan Kee berkata, setakat ini, proses rawatan berjalan lancar dengan melakukan imbasan MRI dan sinar X sebelum menjalani penilaian klinikal.

“Saya rasa lebih baik selepas pemuangan cecair dan suntikan, manakala fisioterapi dilihat sebagai kaedah yang membantu saya mendapat kembali pelbagai gerakan dan membina kekuatan otot bagi menampung aktiviti sukan,” katanya kepada FAMILI, baru-baru ini.

Risiko kecederaan

Kwan Kee berkata, beliau akur kecederaan tulang rawan tidak dapat dielakkan, selagi aktif bermain sukan seperti bola tampar dan yakin rawatan diterimanya boleh membantu mengurangkan kesakitan dan melambatkan proses degenerasi tulang rawan.

Hakikatnya, kecederaan ketika melakukan aktiviti sukan tidak dapat dielakkan. Sesiapa saja berisiko cedera

jika bermain. Kebanyakan kecederaan berlaku kerana pemain tidak melakukan aktiviti regangan, pemanasan badan atau berlatih memperkuatkan stamina sebelum menyertai sukan atau permainan.

Kebanyakan risiko kecederaan dialami dalam sukan yang memerlukan sentuhan seperti bola sepak, bola jaring dan futsal. Risiko kecederaan sukan menjadi lebih rendah apabila pemain bermain permainan yang kurang sentuhan badan seperti bola tampar, boling dan badminton.

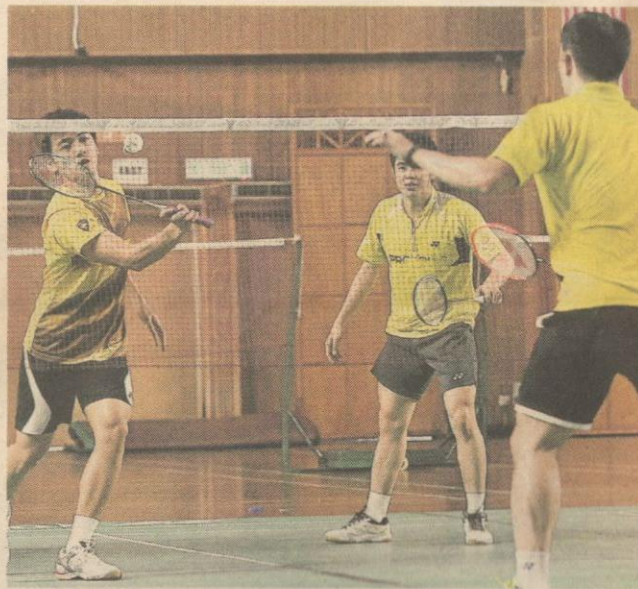
Perubatan sukan berupaya memberi harapan kepada pesakit yang cedera ketika bersukan untuk kembali pulih dan meneruskan aktiviti sukan diminati.

KLSMC tawar rawatan

KLSMC antara pusat perubatan sukan swasta yang menawarkan rawatan bagi kecederaan sukan. Antara

perkhidmatan yang ditawarkan ialah pembedahan ortopedik, fisioterapi, pengimejan MRI, hidroterapi dan terapi sel stem.

KLSMC menggunakan teknologi terkini dalam perubatan sukan dan mempunyai pakar bagi merawat kecede-



Badminton

Rawatan perubatan suka

» Pelbagai kaedah pemulihan bantu atlet cedera teruskan gaya hidup aktif

raan bahu, lutut, tangan, kaki, pinggul dan tulang belakang. Antara yang biasanya dijalankan adalah pembedahan arthroscopic, suatu teknik minimal intervensi.

Kecederaan Anterior Cruciate Ligament (ACL) adalah antara kecederaan pada ligamen terpenting dalam sendi lutut dan sering dialami atlet sukan terutama bola sepak.

Ligamen ACL terletak di tengah sendi lutut berfungsi sebagai penstabil statik untuk mengelakkan translasi sendi dan pusingan yang berlebihan.

Untuk kecederaan ACL pula, selalunya imbasan sinar X lutut kelihatan normal. Kesan koyakan ACL lebih jelas jika dilihat melalui pemeriksaan khusus seperti imbasan MRI (magnetic resonance imaging).

Bagi pemain yang mengalami kecederaan ini, keadaan lutut mereka tidak stabil sehinggalah pembedahan rekonstruksi ACL dijalankan bagi menstabilkan semula sendi lutut. Bagi mereka yang

menganggap perubatan ditawarkan cuma kepada atlet profesional saja, sedangkan kecederaan sukan boleh berlaku kepada sesiapa saja, tidak kira umur dan jantina.

Kini, sukan menjadi sebahagian daripada gaya hidup sihat bagi tujuan kecergasan kesihatan fizikal. Oleh itu, perubatan sukan membolehkan masyarakat meneruskan gaya hidup aktif.



“
SETIAP
ATLET PERLU
MEMASTIKAN
MEREKA
MENDAPAT
LATIHAN
MENCUKUPI
DAN TIDAK
TERGESA-GESA
MENJALANKAN
AKTIVITI
SUKAN BAGI
MENGELAKKAN
KECEDERAAN”

Dr Reza Ng Ching Soong,
Perunding dan Pakar
Bedah Ortopedik KLSMC



Dr Reza (kanan) berbincang dengan pesakit ketika sesi rawatan di KLSMC.

Badminton
antara
sukan
berisiko
hadapi
kecederaan.

sendi lutut. Bagi mereka yang tidak berhasrat aktif bersukan kembali, kebanyakan pesakit memilih untuk tidak melakukan pembedahan.

Di negara ini, perubatan sukan masih dipandang sepi oleh masyarakat yang



Kwan Kee ketika menjalani rawatan pemulihan.

Bantu pesakit aktif s

Perubatan sukan membantu atlet pulih daripada kecederaan dialami akibat kegiatan lasak.

Rawatan sukan boleh dibahagikan kepada rawatan tanpa intervensi pembedahan dan rawatan dengan intervensi pembedahan.

Perunding dan Pakar Bedah Ortopedik KLSMC, Dr Reza Ng Ching Soong, berkata rawatan tanpa intervensi pembedahan adalah seperti rawatan rehabilitasi atau senaman yang juga menjadi kaedah penting dalam rawatan kecederaan sukan.

Senaman berjadual boleh membantu memulihkan fungsi anggota yang cedera kembali normal.

Katanya, tidak semua kece-

dera-an sukan perlu berakhir dengan pembedahan ortopedik. Di KLSMC, rawatan rehabilitasi juga dijalankan di bawah seliaan doktor.

“Bagi mengelakkan kecederaan sukan, atlet profesional atau amatir perlu mengubah cara bermain yang salah dan bersukan dengan kaedah yang betul. Selalunya dalam sukan bola sepak, kecederaan biasanya membabitkan meniskus pada sendi lutut dan ligamen ACL. Kecederaan ini boleh dirawat dengan kaedah pembedahan,” katanya.

Penting latihan fizikal

Beliau berkata, semua sukan membabitkan pergerakan dan tentunya ada risiko

kecederaan. Oleh itu, mereka yang aktif bersukan sepatutnya mengetahui keupayaan fizikal sendiri. Keupayaan fizikal diukur berdasarkan stamina seseorang dan kesihatan tubuh.

Dr Reza yang sudah merawat ramai atlet profesional yang turut menjalani pembedahan ACL, berkata setiap atlet perlu memastikan mereka mendapat latihan mencukupi dan tidak tergesa-gesa menjalankan aktiviti sukan bagi mengelakkan kecederaan.

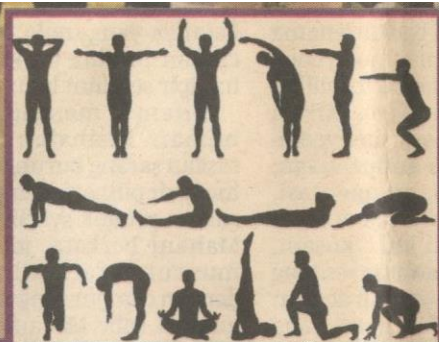
Ini kerana kecederaan kerap berlaku apabila mereka melakukan aktiviti secara berlebihan tanpa persediaan mencukupi. Tanpa latihan menguatkan otot seperti jo-

an

BH 19/12/13
MS 415.

**Permainan
bola tampar
berisiko
mengalami
kecederaan
ACL.**





if semula

Senaman regangan perlu dilakukan sebelum memulakan sukan lasak.

mereka
apatut-

ayaan
sarkan
kesi-

mera-
esional
i pem-
setiap
an me-
men-
esa-ge-
viti su-
n kece-

aan ke-
merek
secara
ediaan
atihan
erti jo-

ging dan regangan, risiko
cedera makin bertambah.

“Sebagai contoh, mereka yang bermain sukan badminton. Jika berusia 50 tahun, anda patut bermain mengikut kebolehan dan kadar umur serta tidak cuba bertanding seperti mereka yang berusia lebih muda. Ini bagi memastikan tidak berlaku sebarang kecederaan seperti retak tulang, koyakan ligamen atau kecederaan serius.

“Oleh itu, persediaan dan latihan fizikal amat penting. Contohnya, seorang pemain bola sepak harus berjoging sekurang-kurangnya dua kali seminggu sebanyak lima kilometer setiap kali untuk meningkatkan stamina ketika bermain,” katanya

Perkembangan teknologi terkini dilihat membuka lembaran baru dalam satu kaedah rawatan terbaru dalam bidang ortopedik, iaitu terapi sel stem, iaitu pesakit boleh kembali menikmati kehidupan yang aktif dan berkualiti.

Terapi sel stem

KLSCMC menawarkan rawatan sel stem yang bertindak menjana semula kerosakan rawan.

Dengan kehadiran teknologi terapi sel stem, mereka yang mengalami kecederaan lutut yang teruk atau mengalami osteoarthritis tidak perlu hidup dalam kesakitan.

“Bagi kecederaan sukan atau kemalangan, tulang ra-

wan akan haus atau luka. Bagi mereka yang berusia, penggantian sendi lutut adalah salah satu cara rawatan. Bagaimana pula dengan mereka yang masih muda dan aktif? Jika tidak dirawat, lambat-laun mereka tidak akan dapat berjalan dengan cepat atau melakukan aktiviti sukan seperti dulu. Tidak seharusnya menunggu masa hingga usia tua untuk terus tidak aktif,” katanya.

Kaedah terapi sel stem menggunakan kemampuan dan keunikan sel stem untuk membentuk mana-mana jenis sel dan tisu dalam badan, dan membolehkan rawan di permukaan sendi lutut membentuk semula kawasan sendi yang rosak,” katanya.

Teoh Kwian Kee,
Bekas pemain bola
tampar kebangsaan

INFO

Sel stem

☉ **Sel induk atau sel tunjang** yang boleh membentuk pelbagai jenis sel dalam tubuh seperti sel saraf, sel kulit, sel darah dan pelbagai jenis sel lain. Melalui penggunaan sel stem, satu kaedah baru ditemui untuk mengubati beberapa penyakit termasuklah kecederaan lutut.

Punca

☉ **Sakit lutut adalah osteoarthritis** iaitu penyakit degeneratif (kemerosotan) sendi dan ia bukan saja dialami oleh warga emas tetapi juga orang muda

Faktor risiko

- ☉ **Obesiti**
- ☉ **Penggunaan** sendi yang berlebihan.
- ☉ **Kecederaan** akibat cara kerja atau bersukan.
- ☉ **Pembedahan** dan peningkatan usia.
- ☉ **Sejarah keluarga** (genetik).

Penjagaan jantung sihat bermula daripada pengambilan makanan seimbang dan kurang kolesterol. Mulakan penjagaan jantung anda dengan menambahkan Kor-del's Active Oat 35 ke dalam diet harian anda seperti disarankan oleh Kor-del's.

Hanya dua sudu besar serbuk oat bran, pengguna dapat menikmati kebaikan oat dan ciri pengurangan kolesterol dengan mudah.

Oat merendahkan tahap kolesterol dalam badan ialah Oat Beta-Glukan, sejenis serat larut air. Serat ini membentuk gel dalam saluran pencernaan untuk mengikat kolesterol yang berlebihan dan lemak dalam perut dan menghalangnya daripada diserap tubuh.

Oat Beta-Glukan terbukti secara klinikal bermanfaat untuk kesihatan jantung. Selain mengawal paras LDL dan kolesterol keseluruhan, ia juga membantu mengawal kencing manis dengan memperlahankan kadar penyerapan gula ke dalam saluran darah dan membantu pengurusan berat badan dengan kandungan serat larut yang tinggi, sistem pencernaan dan menggalakkan pembiakan bakteria baik.

Untuk mengoptimumkan khasiat dan kegunaan Kor-del's Active Oat 35, baru-baru

ini Kor-del's mempermenekankan *Healthy Plate Culture* yang dikendalikan oleh doktor, penyanyi dan tukang masak yang berbakat, Kelly Siew.

Makanan sihat

Healthy Plate Culture menyenyai tabiat pemakanan yang mengutamakan kesihatan jantung dengan menambahkan serbuk oat bran berkualiti tinggi seperti *Prom Oat* ke dalam resipi kegemaran keluarga dan masakan di rumah

Sementara itu, Pengurus Besar Cambert (M) Sdn Bhd, SL Ho, berkata pihaknya menekankan betapa pentingnya penjagaan jantung, namun, ia sebenarnya bermula dengan apa yang kita jamah setiap hari.

"Kami menyedari salah satu faktor utama untuk mencegah penyakit jantung ialah makanan yang disajikan di dalam pinggan anda setiap hari. Oleh itu, serbuk oat bran berkualiti tinggi perlu dijadikan sebahagian penting dalam amalan pemakanan harian kita. Kami percaya bahawa konsep *Healthy Plate Culture* dapat mengilhamkan lebih ramai suri rumah untuk mengutamakan kesihatan jantung," katanya. Active Oat 35 berharga RM65.