

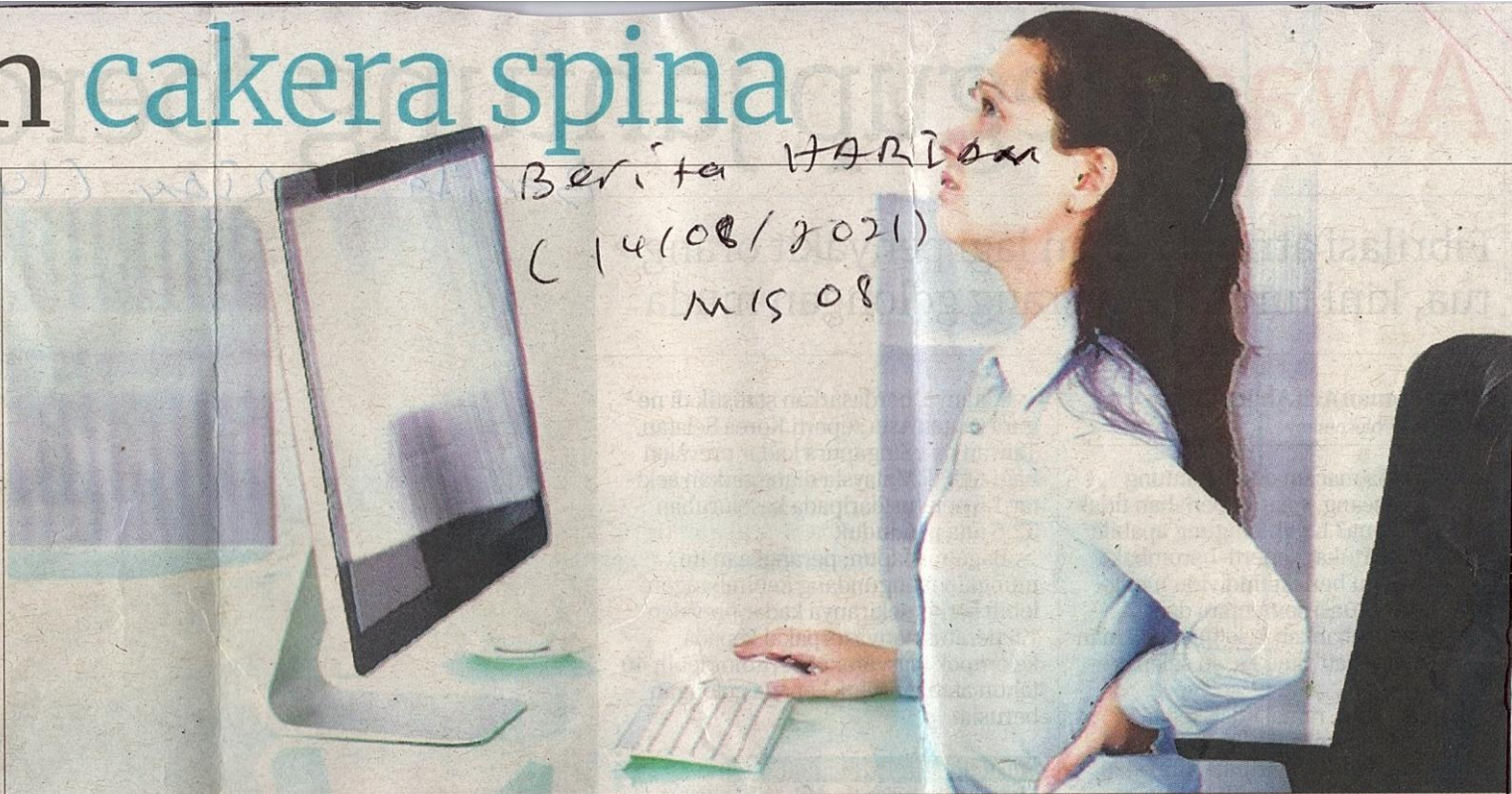
Sindrom cakera spina

Perlu rawatan segera, elak komplikasi sakit belakang bertambah serius

Oleh Tuty Haryanti Ahmad Rodzi
bhnews@bh.com.my

Duduk terlalu lama dan tumpuan bekerja menggunakan komputer dengan postur tidak betul boleh menyebabkan sakit belakang.

Sakit belakang juga disebabkan oleh penyakit seperti barah, jangkitan kuman, faktor penuaan, kemalangan dan faktor seperti keturunan, alkohol,



Berita HARIAN

(14/08/2021)

MIS 08

faktor seperti ketidutuhan, anoreksia, merokok, tekanan atau diet.

Jika berterusan sindrom cakera spina menyebabkan kebas di bahagian pinggul sehingga ke lutut dan kaki.

Keadaan itu dikenali sebagai gangguan penuaan cakera spina.

Lazimnya, jika berlanjutan tanpa rawatan, pesakit mungkin mengalami masalah membuang air kecil dan besar.

Perunding Ortopedik dan Pakar Bedah Tulang Belakang Hospital Pantai Kuala Lumpur, Dr M Sureisen, berkata sakit belakang terutama di bahagian pinggul sehingga ke kaki berlaku kerana terdapat cakera yang koyak akibat luka, dan terkeluar lalu mengenai pada bahagian saraf.

“Apabila cakera koyak, ia akan turut menyebabkan gel terkeluar dan tulang bergesel sekali gus membuatkan seseorang itu merasa sakit.

“Masalah cakera koyak ini selalunya berlaku jika seseorang itu mengalami kemalangan dan terjatuh atau mengangkat benda berat. Gejala ini juga boleh berlaku ketika melakukan aktiviti ringan seperti jogging, berkebun, malah bersin,” katanya.

Tulang belakang tersepit stenosis spina

Dr Sureisen berkata, punca sakit itu juga berlaku kerana tulang belakang menghimpit pada saraf.

Apabila berlaku sedemikian, ruang pada saraf menjadi semakin sempit, seterusnya menyebabkan sakit sehingga

bahagian kaki.

“Ia berlainan dengan patah tulang belakang disebabkan osteoporosis, di mana jika tulang belakang seseorang itu patah, dia hanya akan sakit di bahagian yang patah dan tidak akan merebak sehingga ke bahagian lain,” katanya. Masalah sakit tulang belakang selalunya berlaku kepada mereka berusia 40 tahun ke atas, namun kini individu berumur 30 tahun sudah mula menunjukkan simptom sakit yang sama.

“Mereka berusia 30 tahun yang mengalami masalah itu selalunya disebabkan duduk terlalu lama di pejabat atau dikenali sebagai ‘office syndrome’.

“Untuk mengurangkan masalah sakit pada tulang belakang, perlu elak duduk terlalu lama dan kena kerap bersenam bagi mengurangkan tekanan pada bahagian belakang,” katanya.

Segera buat rawatan

Dr Sureisen berkata, mereka yang sudah mengalami simptom sakit pada bahagian belakang sehingga ke kaki lebih daripada enam minggu perlu segera membuat pemeriksaan.

Ini kerana jika terlewat mendapatkan rawatan, ia boleh mengakibatkan masalah lebih besar atau sehingga perlu menjalani pembedahan bergantung kepada tahap kesakitan dialami.

“Mereka yang sakit pada bahagian belakang sahaja boleh menjalani latihan fisioterapi berserta ubat-ubatan selama

▶ Mereka berusia 30 tahun yang mengalami masalah masalah tulang belakang selalunya disebabkan duduk terlalu lama di pejabat. (Gambar hiasan)

enam bulan sebelum mendapatkan nasihat mengenai pembedahan.

“Jika sakit lebih daripada enam bulan, pasti ada masalah dengan tulang belakang dan memerlukan rawatan segera.

Rawatan pembedahan

Beliau berkata, untuk kesakitan yang tidak terlalu kritikal, doktor akan mengesyorkan menjalani rawatan fisioterapi secara konsisten.

Bagaimanapun, jika dengan rawatan itu masih tidak pulih, doktor akan memberikan ubat tahan sakit atau ubat meredakan saraf.

“Jika rawatan itu masih belum dapat memulihkan pesakit, doktor akan mencari punca mengapa kesakitan masih berlaku.

“Bagi pesakit kritikal mereka perlu pembedahan. Namun bergantung kepada tahap kesakitan dan usia,” katanya.

Prosedur radiofrekuensi dan endoskopik

Beliau berkata, jika masalah yang berlaku membabitkan bahagian saraf, prosedur radiofrekuensi akan dibuat.

“Prosedur ini dibuat dengan memasukkan jarum untuk kebaskan bahagian saraf sekali gus membuat saraf menjadi kebas dan tidak lagi sakit,” katanya.

Selain itu, terdapat juga prosedur endoskopik iaitu pembedahan bagi mengeluarkan serpihan cakera yang terkeluar akibat kecederaan.

“Prosedur lain adalah pembedahan penyahmampatan iaitu mengeluarkan tulang atau ligamen yang menghimpit bahagian saraf,” katanya.

Tempoh pulih

Dr Sureisen berkata, tempoh pesakit untuk pulih sepenuhnya bergantung kepada jenis kesakitan dialami dan jika

membabitkan saraf boleh mengambil masa enam minggu sehingga enam bulan.

Justeru, rawatan awal amat penting untuk mengetahui punca dan jenis kesakitan sebelum melakukan prosedur perlu.

Jika rawatan gagal dibuat lebih awal terutama jika membabitkan sakit pada bahagian saraf, ia berkemungkinan boleh menyebabkan lumpuh.

“Sakit ini, jika sudah berada pada tahap kritikal perlu memasukkan skru pada bahagian tulang belakang yang sakit. Ini yang kita mahu elakkan.

“Justeru, apabila sakit jumpa doktor untuk mengetahui rawatan perlu dibuat. Jika tidak teruk mereka perlu rawatan fisioterapi atau makan ubat sahaja,” katanya.

Berpotensi pulih?

Beliau berkata, ada kes seorang pesakit lelaki berusia 71 tahun mengalami kelemahan kaki selama tiga tahun dan baru-baru ini dia tidak boleh berjalan langsung

Pemeriksaan mendapati tulangnya sudah semakin haus kerana faktor usia hingga menyebabkan sarafnya terhimpit.

“Dalam kes ini pesakit itu tiada pilihan dan menjalani prosedur endoskopik, selain memasukkan skru pada bahagian tulang yang haus supaya tidak lagi menghimpit saraf,” katanya.

Rawatan itu berjaya dan pesakit boleh mula berjalan menggunakan alat bantuan walaupun akan mengambil masa untuk pulih sepenuhnya.

Justeru, beliau menasihati individu yang sudah mula menunjukkan simptom sakit pada bahagian tulang belakang sehingga ke kaki supaya membuat pemeriksaan segera kerana rawatan awal mempunyai potensi untuk pulih.



◀ Dr Sureisen Mariapan. (Foto Fariz Ismail/BH)

info

Impak sakit belakang :

- Sakit bermula dari belakang kemudian menjalar ke kaki.
- Sakit bertambah teruk hingga ke bawah ke kaki dengan rasa kebas.

- Sakit tidak lega selepas berehat atau tidur terganggu.
- Tidak boleh membuang air kecil atau mengawal usus.
- Sakit belakang dengan

- demam, berpeluh pada waktu malam dan kehilangan berat badan.
- Sakit belakang teruk selepas jatuh.
- Episod kesakitan berulang-ulang.