



NYERI BAHU? MAAF, ANDA SUDAH TIDAK BERUMUR 25 TAHUN LAGI!

Setelah dua kali mengalami pergeseran tulang bahu ketika bermain skuas, **Dr Chan Beng Kuen** tahu persis seperti apa sakit yang dirasakan oleh pasiennya. Pria ini adalah **dokter bedah ortopedi dari Rumah Sakit Gleneagles** yang mengambil spesialisasi dalam cedera bahu akibat olahraga; ia sendiri belum pernah dioperasi, sama seperti falsafah yang dianut olehnya dalam perawatan cedera.

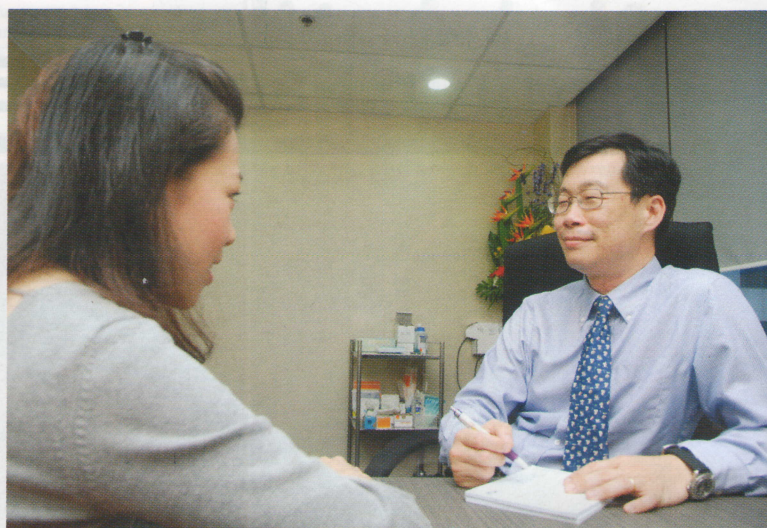
Sebagian besar olahragawan lebih beruntung di lapangan skuas daripada Dr Chan. Namun cepat atau lambat, banyak di antara mereka akan mengalami radang urat bahu, salah satu cedera paling umum dalam olahraga.

"Hal ini biasanya terjadi pada usia sekitar 40 tahun. Anda masih aktif, tapi tubuh Anda mulai melemah sedikit demi sedikit. Jadi, Anda bisa mengalami cedera urat atau *rotator cuff*. Seperti mereka yang berolahraga atau angkat berat," katanya. "Mereka akan mengeluhkan rasa sakit yang tak berkesudahan. Rasa sakitnya menusuk, terutama pada malam hari, sehingga mereka tak bisa tidur. Mereka juga tidak bisa melepas pakaian karena sakit yang menusuk di otot rotator. Bisa juga radang urat, yang sebetulnya hanya radang, bertambah parah menjadi robek."

Kedengarannya parah, tetapi cedera semacam itu bisa terjadi hanya karena kita sering berada di lapangan tenis, padang golf, atau di pusat kebugaran. Hal yang selalu dihindari Dr Chan adalah melakukan operasi yang mencegah pasiennya mengerjakan aktivitas yang mereka sukai.

"Pendapat saya dalam soal ini adalah mengevaluasinya terlebih dulu, lalu merawatnya. Untuk kasus ringan, terkadang hanya diperlukan injeksi kortison dan mengubah aktivitas Anda. Itu berarti mungkin mengurangi beban angkat berat dan proses rehabilitasi pendek," ujarnya. "Untuk urat yang robek, pertama kali kita memperbaikinya, lalu membiarkan penyembuhan berlangsung beberapa waktu, lalu fisioterapi dan rehabilitasi selama sekitar enam pekan sampai tiga bulan pada level yang rendah. Saya akan memberi tahu mereka bahwa ada hal-hal yang boleh dilakukan, ada yang tak boleh."

Salah satu yang dilarang, terutama bagi para pasien yang melangkah



cukup jauh dari usia 30-an tahun, adalah mengangkat beban berat. Mungkin dalam usia 45 atau 50 tahun jiwa mereka masih seperti seorang binaragawan, tetapi mengangkat beban berat berpotensi bahaya bagi mereka.

"Tujuannya adalah mempertahankan kondisi dan kesehatan, itu saja. Ototnya sudah tidak bisa menanggung beban. Urat akan sobek jika Anda tetap mengangkat beban berat. Anda bisa memperbanyak jumlah angkatan, bukan berat bebannya. Itu lebih aman," kata Dr Chan. "Anda tak boleh mengangkat beban besar dan berat. Bagi pasien yang berusia sekitar 45-50 tahun, saya memberi tahu mereka untuk menelan pil pahit itu dan menerima bahwa tubuh mereka sudah tidak muda lagi. Mereka harus mengurangi bebannya."

Yang menarik, pasien Dr Chan biasanya lebih sering mengeluhkan apa yang mereka alami di kantor, bukan di padang golf atau pusat kebugaran. Banyak pekerja kantoran yang memiliki masalah postur tubuh karena mereka duduk menghadap komputer sepanjang hari.

"Itu bukan urat robek, melainkan

Banyak pekerja kantoran yang memiliki masalah postur tubuh karena mereka duduk menghadap komputer sepanjang hari

radang urat sebagai akibat kondisi yang kami namakan 'bahu membulat'. Mereka cenderung membungkuk karena melakukannya sepanjang waktu. Urat itu ditekan selama delapan jam sehari. Biasanya ini tidak parah; mereka tak mengalami robek, tetapi mendapat radang urat," ujar Dr Chan.

"Yang terjadi adalah bengkak, radang, dan sangat pegal. Jika upaya perbaikan tidak bisa mengimbangi trauma yang terjadi, urat mulai robek. Lalu, penyakitnya berkembang dari robek parsial menjadi robek penuh," katanya. "Penyakit tingkat pertama yang biasanya dirasakan setiap orang adalah radang urat. Lalu, mereka harus memperbaiki postur tubuh dan menjalani perawatan. Ini bisa terjadi ketika Anda bangun tidur lalu merasakan, 'Aduh!'"

Hanya sekitar 30% cedera bahu yang memerlukan pembedahan, kata Dr Chan, dan itu adalah untuk masalah-masalah yang lebih berat seperti ton-

jolan tulang di bahu yang melubangi urat. Namun solusi untuk ini, seperti memangkas tonjolan itu, tidak terbatas pada operasi terbuka.

"Kami kini melakukan operasi lubang kunci. Jarang sekali kami harus melakukan operasi terbuka. Pemanfaatan artroskopi dalam operasi bahu telah berkembang sangat pesat dalam sekitar 15 tahun terakhir," ujarnya. "Awalnya adalah pengangkatan tonjolan tulang dan diikuti oleh perbaikan sederhana untuk urat yang robek. Seiring dengan kemajuan kami, seorang pakar artroskopik yang sudah ahli dapat melakukan prosedur yang semakin kompleks, yang sebelumnya dianggap hanya dapat dilakukan melalui sayatan terbuka. Dibanding operasi terbuka, hasilnya sama; keuntungannya adalah rasa sakit pasca-operasi yang minimal, rehabilitasi yang lebih cepat, dan sayatan yang lebih kecil."

Apa pun cederanya, radang urat, tonjolan tulang, atau pergeseran tulang bahu, dengarlah nasihat dari spesialis seperti Dr Chan dan jangan menunda untuk menemui dokter spesialis atau alternatif lainnya.

ParkwayHealth mengoperasikan tiga rumah sakit (Gleneagles Hospital, Mount Elizabeth Hospital dan Parkway East Hospital) di Singapura. Fasilitas dan layanan medisnya mencakup lebih dari 3.400 ranjang dengan 1.200 dokter spesialis dari 40 bidang multi-disiplin. Parkway juga mengoperasikan lebih dari 35 pusat bantuan pelayanan di seluruh dunia demi akses layanan kesehatan tanpa hambatan bagi pasien internasional. Untuk mendapatkan layanan kesehatan berkualitas di Singapura. **Hubungi Layanan Telepon 24 Jam ParkwayHealth Patient Assistance Centre (Jakarta) di: 0811 942 720**