

Kecederaan organ dalaman mudaratkan keupayaan diri

Tisu rosak, koyak boleh dirawat dengan tiga komponen utama fisioterapi iaitu elektroterapi, hidroterapi dan senaman



Oleh Hidayah Mohammad

KEGIATAN lasak termasuk bersukan sering dikaitkan dengan kecederaan. Lazimnya, kecederaan luar yang boleh dilihat seperti luka mudah dirawat, tetapi jika membabitkan organ dalaman sukar untuk diketahui. Akibatnya, ada kecederaan membabitkan organ dalaman tidak dirawat sewajarnya sehingga menjadi lebih serius.

Badan bukan saja mudah mendapat kecederaan sekiranya melakukan sesuatu aktiviti berat ataupun sukar, tetapi juga tugas harian yang lazim dilakukan. Kajian mendapati ada pelbagai faktor boleh menyebabkan kecederaan pada fizikal luar badan, malah organ dalaman apabila melakukan kegiatan sebegitu.

Kecederaan dalam organ badan mengundang kesakitan yang disebabkan oleh radikal bebas apabila tisu otot yang menyokong tulang turut tercedera. Bagi wanita, kecederaan dalam badan boleh berlaku sekiranya kekurangan kalsium dan mineral, tetapi lazimnya wanita sering mengalami sakit pada lutut.

Ketua Fisioterapi Institut Sukan Negara (ISN), Zulkepli Abu Samah, berkata mereka yang aktif dalam sukan atau atlit adalah golongan yang berpotensi besar terdedah kepada kecederaan dalaman, tetapi kajian mendapati beberapa aktiviti ringan yang dilakukan juga mudah mengundang kecederaan.

"Ramai yang menganggap senaman ringkas tidak memudaratkan, tetapi sebenarnya jika kita hendak melakukan senaman, perlu mengikut prosedur yang betul. Jika tidak, organ dalaman khususnya otot dan tisu boleh tercedera.

"Puncanya, termasuk tidak membuat senaman memanaskan badan sebelum melakukan senaman berat, fizikal badan yang lemah, melakukan sesi latihan yang tidak tepat pada waktunya dan kurang pemulihan," katanya ketika ditemui di Bukit Jalil, baru-baru ini.

Kecederaan pada tisu yang rosak atau koyak boleh dirawat dengan tiga komponen utama fisioterapi iaitu elektroterapi, hidroterapi dan senaman.

Tisu yang ada dalam badan manusia adalah organ yang menyokong pergerakan badan seperti yang ada pada bahagian lutut, pergelangan tangan dan kaki.

Beliau berkata, perkembangan teknologi memungkinkan pelbagai kaedah rawatan bagi merawat kecederaan otot dalaman termasuk menggunakan peranti seperti mesin sonotron, ultrabunyi dan mesin stimulasi elektrik yang tidak memerlukan pembedahan.



HABA: Alat terapi Sonotron mengeluarkan gelombang Corona Discharge Beam dan dihalakan pada bahagian yang cedera mampu mengurangkan kesan kesakitan akibat tisu atau organ dalaman yang rosak.

Katanya, kaedah rawatan menggunakan peranti sonotron mampu mengurangkan kesakitan dengan cepat pada tisu lembut seperti dalam tendon, ligamen, otot dan sendi menerusi gelombang dikenali Corona Discharge Beam yang dikeluarkan alat berkenaan.

"Dengan menggunakan kaedah rawatan terapi Sonotron mampu memberikan kesan baik dengan cepat. Begitu pun, pesakit perlu merujuk kepada doktor sebelum mendapatkan rawatan ini bagi mengenalpasti tahap kecederaan yang dialami. Sekiranya lambat atau membiarkan ia terlalu sakit

“Ramai menganggap senaman ringkas tidak memudaratkan. Sebenarnya jika hendak melakukan senaman, perlu mengikut prosedur yang betul. Jika tidak, organ dalaman boleh tercedera”

Zulkepli Abu Samah
Ketua Fisioterapi ISN

maka otot akan menjadi lemah," katanya Zulkepli berkata, cara rawatan menggunakan Sonotron tidak menyakitkan tetapi pesakit mungkin mengalami sedikit rasa haba dan sengal pada bahagian yang dihalakan gelombang.

Sonotron adalah alat terapi tidak invasif yang memberi kelegaan kesakitan pada kecederaan dalaman selain untuk merawat osteoarthritis, bahu, leher, siku dan kecederaan akibat bersukan yang membabitkan otot dan tisu bengkak.

Zulkepli yang berkhidmat di ISN bermula 1991 berkata, ISN menggunakan mesin terapi Sonotron bermula pada 1994 untuk merawat atlit yang mengalami kecederaan pada tisu, ligamen dan otot.

"Selepas menguasai masalah kesakitan dengan Sonotron, senaman pada bahagian tangan, kaki atau bahu yang tercedera perlu dilakukan. Terapi senaman akan membantu merangsangkan rasa badan dan sistem tindak balas serta menolong mengukuhkan dan pergerakan badan," katanya.

Zulkepli berkata, apa yang menariknya, alat terapi Sonotron juga boleh digunakan pada bahagian semua jenis kulit yang mengalami kecederaan seperti melecur, luka atau kudis. Rawatan berkenaan yang boleh didapati di ISN juga terbuka kepada orang ramai, tetapi perlu membuat temu janji terlebih dulu.



BAHAYA: Zulkepli menunjukkan contoh tisu atau ligamen yang koyak pada lutut dan perlu mendapat rawatan menggunakan terapi Sonotron.