

Pengaruh Postur pada Nyeri Punggung Kronik

dr. Ronald Pakasi, SpKFR

Dept. Rehabilitasi Medik

Siloam Hospitals TB Simatupang, Jakarta Selatan

Nyeri punggung merupakan gejala yang paling sering dialami kelompok usia produktif antara 20-55 tahun. Diperkirakan 80% individu akan mengalami sedikitnya satu episode nyeri punggung yang signifikan dalam satu masa kehidupannya. Sekitar 97% penyebab nyeri punggung adalah faktor mekanik, akibat beban pada otot-otot dan tulang punggung yang tidak seimbang dan terjadi dalam waktu lama.

Tanpa penanganan yang baik, nyeri punggung fase akut dapat berlangsung hingga 6 minggu. Nyeri punggung fase akut dapat mereda secara spontan dalam 6 sampai 12 minggu. Ketika nyeri menetap lebih dari 3 bulan, maka nyeri punggung memasuki fase kronik. Pada fase kronik, nyeri umumnya sudah berkembang menjadi kompleks, sehingga memerlukan penanganan yang lebih dari sekedar memberikan obat-obatan anti nyeri.

Salah satu aspek penting dalam memahami nyeri punggung, khususnya nyeri kronik adalah dengan memperhatikan aspek postur. Aspek postur penting, karena postur yang salah dapat menyebabkan nyeri punggung berkembang menjadi kronik, menimbulkan kekambuhan yang tinggi. Namun karena pembentukan postur merupakan suatu proses yang lama, seringkali masalah ini terabaikan atau kurang digali saat wawancara dan pemeriksaan pasien.

Proses pembentukan postur sangat berhubungan dengan kebiasaan memposisikan tubuh saat melakukan berbagai aktivitas, khususnya aktivitas rutin yang memakan waktu

lama. Contohnya seseorang yang banyak bekerja di belakang meja cenderung akan memiliki postur yang berbeda dengan orang yang lebih banyak berdiri saat melakukan pekerjaan. Selain pekerjaan, pembentukan postur dipengaruhi oleh lingkungan tempat orang tersebut melakukan aktivitas utamanya. Misalnya luasnya ruang gerak, tinggi tempat duduk atau meja, beban pekerjaan yang harus dilakukan, pencahayaan ruangan, dan lain-lain. Ketika lingkungan pekerjaan dan tingkat aktivitas tidak ideal, maka seseorang cenderung akan membentuk suatu adaptasi postur yang salah.

Dampak dari perubahan postur adalah ketidakseimbangan kinerja otot-otot, baik yang berada di depan dan belakang tulang belakang, maupun otot-otot anggota gerak. Contohnya pada postur bungkuk akan tercipta kekakuan dan berkurangnya massa pada otot-otot di belakang punggung dan leher yang diikuti oleh kelemahan pada otot-otot perut dan depan leher. Ketidakseimbangan ini lambat laun akan mencetuskan nyeri dan dapat mempengaruhi perubahan lengkung tulang belakang menjadi lebih permanen. Lebih jauh lagi, risiko terjadinya pengapuran sendi dan bergesernya cakram tulang belakang pun meningkat.

Perubahan postur dapat dikoreksi dengan memberikan latihan yang didesain secara spesifik tergantung kepada kelompok otot yang mengalami masalah. Secara umum latihan ini meliputi peregangan, penguatan, latihan keseimbangan, dan latihan postur pada berbagai aktivitas. Untuk memberikan program latihan yang akurat dan efisien, sebaiknya melakukan konsultasi terlebih dahulu dengan dokter spesialis kedokteran fisik dan rehabilitasi. MD



Contoh postur berdiri yang menyebabkan nyeri punggung.

Haruskah Kita Meninggalkan Sabun Antiseptik?

dr. Stevent Sumantri, Sp.PD

Bagian Ilmu Penyakit Dalam

Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

Triclosan, bahan yang banyak digunakan pada sabun antiseptik, saat ini sedang mendapatkan sorotan. Bahan antiseptik yang digunakan pada lebih dari 75% produk di Amerika Serikat (AS), mulai dari sabun, pembersih tangan, larutan pel sampai pasta gigi, dicurigai menyebabkan masalah hormonal pada manusia. Selain itu studi-studi juga menunjukkan triclosan tidak lebih baik dibanding sabun non-antiseptik dan air bersih dalam menjaga higienitas sehari-hari. Para ahli juga mengkhawatirkan mengenai kemungkinan timbulnya bakteri resisten oleh karena penggunaan sabun antiseptik secara luas di masyarakat. Kekhawatiran yang beralasan, salah satunya ditandai dengan semakin meningkatnya insidens infeksi bakteri multiresisten (*Methicillin Resistant S. aureus* dan *Pseudomonas aeruginosa*) yang berasal dari komunitas.

Triclosan pertama kali digunakan lebih dari 40 tahun lalu sebagai antiseptik untuk prosedur-prosedur bedah, dan saat ini penggunaannya telah sedemikian luas sehingga bahan ini dapat ditemukan pada 75% urin orang Amerika berusia

lebih dari 5 tahun. Industri yang melibatkan penggunaan triclosan dalam produk rumah tangga di AS sangat besar, estimasi terakhir menunjukkan nilai sebesar 1 miliar Dollar Amerika per tahun. Besaran nilai industri ini di Indonesia belum dapat dipastikan, namun mengingat penggunaan triclosan yang sangat luas dalam berbagai produk, tentu saja nilainya juga sangat besar.

Kekhawatiran mengenai triclosan sendiri ternyata telah mencuat mulai dari pertama kali bahan ini digunakan. Pada tahun 1970-an para ahli telah menyatakan bahwa triclosan tidak terbukti aman dan efektif untuk penggunaan sehari-hari, salah satunya dibuktikan dengan digantikannya triclosan dengan bahan yang lebih efektif seperti povidone iodine dan chlorhexidine untuk prosedur pembedahan. Namun demikian industri rumah tangga di Amerika Serikat memanfaatkan tidak adanya ketegasan dari Badan Pengawas Obat dan Makanan AS (US-FDA) dan menggunakan triclosan sebagai bahan antiseptik.

Juru bicara dari perwakilan American Cleaning Institute, Brian Sansoni, menyatakan bahwa sampai saat ini tidak ada bukti kuat yang menunjukkan bahaya dari penggunaan triclosan baik dalam produk rumah tangga maupun rumah sakit. Triclosan telah dipakai selama beberapa dekade dan

tidak ada laporan yang menunjukkan bahwa bahan ini menyebabkan gangguan hormon reproduksi ataupun resistensi antibiotika di masyarakat.

Saat ini, di tengah tekanan yang semakin besar dari konsumen dan pemerintah federal AS, FDA mulai melakukan tinjauan ulang mengenai keamanan dan efektivitas dari bahan ini. Namun demikian, proses tinjauan dari FDA biasanya memakan waktu lama dan beberapa tindakan telah diambil oleh produsen dan juga pemerintah negara bagian di AS. Reckitt Benckiser telah membuang Triclosan dari produk pembersihan wajahnya dan Colgate-Palmolive juga telah menggantikannya dengan asam laktat sebagai zat antiseptik pada cairan pencuci piring dan pembersih tangan. Selain itu, negara bagian Minnesota di AS bahkan telah melarang total penggunaannya secara umum untuk produk-produk yang digunakan di daerah tersebut.

Indonesia saat ini belum mempunyai kebijakan mengenai penggunaan triclosan dalam berbagai produk pembersih yang beredar di lapangan. Badan Pengawas Obat dan Makanan Indonesia nampaknya akan menunggu hasil dari investigasi lebih lanjut dari AS mengenai efektivitas dan keamanan dari bahan antiseptik ini. Saat ini hal terbaik yang dapat kita lakukan adalah meminimalkan penggunaan bahan-bahan

antiseptik dalam kehidupan sehari-hari. Bakteri komensal yang ada di kulit manusia merupakan salah satu pelindung alamiah terhadap infeksi patogen, saat kita mengganggu keseimbangan tersebut maka daya tahan kita terhadap infeksi akan berkurang. Selain itu menurunnya jumlah kuman komensal juga akan menguntungkan terhadap kuman-kuman multiresisten yang akan mengambil alih koloni di kulit kita. Tindakan higienitas dengan mencuci tangan menggunakan air bersih dan sabun non-antiseptik tetap merupakan prosedur yang efektif dan aman apabila dilakukan dengan benar. MD

