

Hati

EDITOR : NORLAILA HAMIMA JAMALUDDIN

TEL : 1-300-22-6787 SAMB: 8269

FAKS : 03-20567083/7084

Intan Mas Ayu Shahimi
imas@hmetro.com.my

Ramai wanita yang sudah berkahwin dan mempunyai anak kini tidak sedar mereka sedang berdepan masalah otot lantai pelvis. Ia bukanlah sejenis penyakit, namun cenderung mendatangkan rasa tidak selesa, tidak

yakin hingga membawa kepada tekanan emosi.

Dalam sesetengah kes, masalah otot lantai pelvis juga boleh menjadi antara punca penyakit kronik termasuk kegagalan buah pinggang, buasir mahupun jangkitan kuman pada pundi kencing jika terus diabaikan.

>H54&H55



MASALAH WANITA



TERAPI ORANG SAKIT

Agak melirukan apabila sebilangan doktor berpendapat bahawa sesetengah penyakit kronik berpunca daripada jangkitan kuman tertentu, sementara yang lain mengatakan ia bermula daripada dalam diri individu itu sendiri.

Begitupun, kajian demi

kajian membuktikan kedua-dua pandangan ini ada benarnya, bergantung kepada perspektif mana punca penyakit ini dikesan. Lihat saja bagaimana kita mudah jatuh sakit apabila dalam keadaan tertekan. Ini berlaku kesan daripada daya tahan tubuh yang lemah.

>H56

PERLU RAWATAN SESUAI

Wanita usah malu kongsi masalah otot lantai pelvis lemah



LANTAI pelvis yang berfungsi menyokong salur kencing, faraj dan rektum.

DARI MUKA 53

Otot lantai pelvis juga dikenali sebagai otot kemut berfungsi menyokong pelbagai aspek berkaitan sistem badan wanita seperti pengalaman seksual, kehamilan, kelahiran anak, kawalan pundi kencing, sokongan belakang dan tona abdomen.

Secara fizikal, otot yang terletak di dasar lantai pelvis ini memberi sokongan kepada organ pelvis khususnya pundi hempedu, usus dan uterus. Ia membalut sekeliling saluran seperti tali getah yang mengawal bukaan dan penutupan uretra, kanal faraj serta dubur melalui pengecutan dan rehat.

Apabila membuang air kecil misalnya, isyarat dihantar ke otot lantai pelvis untuk berehat dan melepaskan genggaman uretra yang membolehkan kita mengosongkan pundi kencing. Begitupun, otot ini boleh menjadi kuat dan lemah bergantung pada beberapa faktor.

Pakar Perunding Obstetrik & Ginekologi Hospital Pakar KPJ Damansara, Toh Puan Dr Maziah Ahmad Mahidin berkata, masalah otot lantai pelvis kerap diabaikan

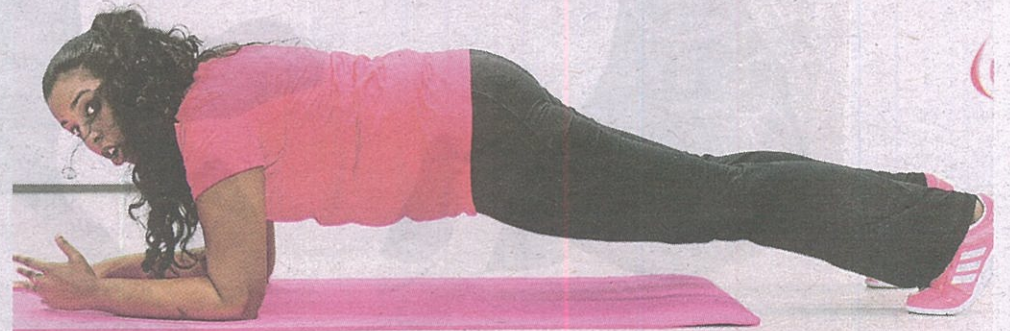
kebanyakan wanita di negara ini berikutan malu untuk berkongsi masalah selain tidak mempunyai pengetahuan jelas mengenai punca keadaan itu berlaku.

“Sepanjang 30 tahun dalam bidang ini, saya melihat ramai ibu cenderung memberi lebih perhatian pada bayi yang baru dilahirkan berbanding diri mereka sendiri. Mereka kurang memahami perubahan spesifik yang berlaku pada tubuh dan lebih suka memilih rawatan pemulihan secara tradisional saja.

“Wanita beranggapan bahawa berpantang menggunakan herba, berurut dan berbungku sudah memadai untuk mengembalikan semula kesihatan dan kecergasan diri. Walhal sebenarnya tidak,” katanya.

Menurut Dr Maziah, sepanjang proses hamil dan melahirkan, otot pelvis melalui pelbagai perubahan besar membabitkan tekanan daripada berat kandungan sehinggalah berlakunya bukaan untuk memberi laluan kepada bayi keluar.

“Ketika wanita hendak melahirkan, lantai pelvis biasanya mengembang dan berkemungkinan membuatkan fiber otot



SENAMAN ringan plank sambil melakukan kemutan berupaya membantu menguatkan otot pelvis.

pecah. Selepas bersalin, keadaan ini akan kembali pulih, namun tidak sebaik keadaan sebelumnya. Ada elemen yang rosak, longgar dan perlu diperbaiki.

“Pastinya ramai juga wanita yang sedar mengenai perkara ini, namun tidak mendapat rawatan sewajarnya. Situasi mungkin bertambah buruk jika mereka memakai bengkung yang terlalu ketat sepanjang tempoh berpantang kerana keadaan lapisan berkenaan masih lembut dan akhirnya menolak lagi organ pelvis ke bawah.

“Justeru, untuk memperbaiki keadaan

ini, kita akan cadangkan kepada ibu supaya membuat senaman kemut. Latihan ini boleh dilakukan seawal dua minggu selepas tempoh bersalin untuk kesan yang lebih baik. Melalui senaman ini, otot lantai pelvis akan menjadi lebih kukuh, sekali gus memperbaiki fungsi uretra dan sfinkter rektum,” katanya.

Begitupun, kata Dr Maziah, senaman ini bukanlah semudah yang disangka kerana memerlukan fokus, bimbingan serta pengetahuan berkaitan. Malah, ramai ibu selepas bersalin gagal melakukan senaman ini berikutan

tidak tahu kaedah sebenar dan kelonggaran terus berlaku seiring pertambahan zuriat dari semasa ke semasa.

“Akibat daripada itu, mereka akhirnya berdepan masalah lebih besar apabila berlakunya prolaps (organ pelvis melorot dari posisi asalnya). Pundi kencing, rahim dan laluan rektum mengendur dan akhirnya terkeluar. Apabila situasi ini terjadi, mereka terpaksa menjalani pembedahan untuk mengembalikan semua organ ke tempat asal.

“Untuk mengelakkan berlakunya situasi sebegini, lazimnya doktor akan membuat pemeriksaan

SRI Sakthi menunjukkan bilik untuk prosedur terapi pelvis.



teliti ketika perawatan postnatal. Kita akan tanya sama ada mereka tahu bagaimana untuk kemut kerana ramai wanita tidak jelas mengenai otot mana yang perlu diberi perhatian dalam senaman ini," katanya.

KURANG KESEDARAN

Menyentuh isu kesedaran wanita berkenaan penjagaan otot lantai pelvis, Dr Maziah berkata, hal itu perlu diberi lebih perhatian memandangkan tidak ramai pakar perubatan atau terapi yang mengetengahkan masalah itu kepada umum.

"Kalau dilihat, memang wanita hari ini banyak berpandu kepada nasihat dan amalan yang dilakukan ibu mereka sejak turun-temurun. Jadi, kemungkinan ada maklumat yang dikongsi secara salah. Contohnya, pengambilan akar kayu dan herba tertentu untuk mengecutkan rahim serta alat kelamin. Mungkin petua itu betul, namun siapa tahu ia boleh jadi salah kerana tiada kajian khusus berkaitan herba berkenaan.

"Namun apa yang kita tahu, kalau hendak mendapatkan bentuk tubuh menawan atau perut

kempis selepas bersalin, wanita berkenaan perlu ke gim, melakukan senaman tertentu bukan? Mengapa? Sebab senaman mampu menguatkan kembali otot lama yang sudah kendur.

"Sama juga halnya dengan lantai pelvis. Ia adalah otot di bahagian pelvis yang mudah meregang berikutan faktor kehamilan, tempoh kelahiran yang panjang (prolonged labor) atau sukar serta kelahiran bayi menggunakan forsep.

"Berikutan faktor regangan dan fiber-otot yang pecah ketika tempoh kelahiran, wanita perlu melakukan senaman untuk mengembalikan semula kekuatan otot lantai pelvis. Bukan bergantung sepenuhnya kepada pengambilan herba dan akar kayu semata-mata. Inilah yang perlu diperbetulkan," katanya.

Jelas Dr Maziah, ada juga nasihat yang melarang ibu mengangkat beban yang berat atau melakukan kerja rumah selepas bersalin untuk mengelak peranan jatuh. Malah, larangan itu dianggap sesuai untuk menjaga kesejahteraan wanita dalam jangka panjang.

"Bagaimanapun, wanita masih perlu mengatasi kelemahan ini dari semasa

ke semasa. Kita tahu, luka luaran pada kulit, peranan dan aliran darah nifas akan kembali pulih dalam tempoh 40 hari atau enam minggu. Cuma peratus kekuatan otot saja yang kita tidak akan tahu.

"Namun, apa yang pasti, jika dalam tempoh berpantang wanita hanya duduk diam saja di rumah, banyak berbaring dan berehat, mana mungkin mereka boleh kembali cergas, segar dan normal selepas tamat pantang. Tubuh akan mudah lemah dan lesu.

"Sebab itulah pakar fisioterapi akan nasihat supaya wanita kekal melakukan senaman ringan sepanjang berpantang untuk mengembalikan semula stamina secara perlahan-lahan. Dengan cara itu, barulah datang kekuatan dari tubuh.

"Sama juga halnya dengan perut buncit dan boroi. Kita rasa tidak suka dan pakai bengkung. Tapi itu bukanlah penyelesaian masalah. Kita mungkin nampak ramping seketika dan bila dibuka, masalah masih ada. Untuk itu, wanita perlu melakukan senaman abdomen.

"Paling utama, kita mahu wanita sedar bahawa mereka mempunyai satu lagi otot yang perlu diberi

perhatian. Ia tak nampak, tetapi fungsinya cukup besar dalam mengawal salur kencing, faraj dan rektum. Otot ini perlu di latih dengan senaman yang betul untuk mengelak risiko lebih buruk kepada kesihatan diri, hubungan serta pergaulan sosial," katanya.

SIMPTOM

Berbeza dengan perubahan akibat penyakit, masalah otot lantai pelvis sukar dikesan melainkan wanita berkenaan berdepan beberapa situasi yang dianggap memalukan.

Antaranya sukar menahan kencing ketika batuk, bersin, ketawa atau melompat, keluar angin melalui faraj (kentut vagina), kerap sakit belakang, kencing tidak lawas; kepuasan syahwat berkurangan, sakit ketika membuang air besar atau sewaktu melakukan hubungan kelamin.

"Dalam sesetengah kes, wanita hilang keyakinan diri untuk bersosial dengan rakan dan keluarga. Mereka juga malu apabila suami mula membuka mulut, memberitahu tidak mendapat kepuasan ketika bersama.

"Ketika ini, otot pelvis sudah menjadi kendur, lemah dan hilang ketegangan. Wanita akan rasa berat (di bahagian pelvis) kerana sokongan yang dulunya kuat menjadi kian lemah," katanya.

Mengenai masalah lemah kawalan pundi kencing (incontinence), Dr Maziah menjelaskan keadaan itu boleh menyebabkan penghidapnya kerap terkencing secara tidak sengaja.

"Lemah kawalan pundi kencing berlaku apabila seseorang itu hilang keupayaan mengawal pelepasan air daripada pundi kencing. Ia bukan penyakit, sebaliknya boleh jadi simptom awal apabila otot pelvis rosak atau lemah.

"Selain lemah kawalan pundi kencing, wanita yang mengalami masalah otot lantai pelvis juga berdepan risiko faraj longgar hingga memudahkan angin keluar dan masuk. Hal ini cukup memalukan wanita. Mereka tidak dapat mengawal bukaan faraj sehingga berlakunya kentut vagina ketika bergerak.

"Apapun situasi, selagi wanita itu tidak berdepan prolaps, masalah lemah otot ini masih boleh diperbaiki dengan melakukan senaman kemut atau kagel dan mengikuti latihan fisioterapi. Namun jika sudah di tahap serius,

mereka mungkin terpaksa melalui siri pembedahan untuk mengembalikan semula organ pelvis ke tempat asal," katanya.

TERAPI DAN RAWATAN

Dalam pada itu, Pakar Fisioterapi Bertauliah dan Jurulatih Kecergasan Vibrance Pelvic Care Centre, Sri Sakthi Wela Pah berkata, terdapat pelbagai jenis terapi khusus untuk membantu wanita menguatkan kembali otot pelvis.

Bagaimanapun, setiap kes yang di rujuk ke pusat penjagaan pelvis itu perlu melalui pemeriksaan penuh untuk mengetahui kondisi sebenar wanita berkenaan sebelum pakar mencadangkan rawatan bersesuaian.

"Menurut kajian Institut Kesihatan Kebangsaan Amerika Syarikat, satu daripada empat wanita kini menderita akibat disfungsi lantai pelvis. Namun masih ramai yang tidak tahu bahawa masalah ini berpunca daripada lantai pelvis yang lemah. Lebih dari itu, mereka juga tidak tahu bahawa keadaan itu boleh dirawat sepenuhnya.

"Justeru, kita mahu mengubah keadaan itu dengan meyakinkan wanita, mereka sebenarnya tidak bersendirian menghadapi masalah berkenaan. Paling penting sekali, masalah ini boleh dirawat.

"Kita ada program rawatan Pelvic 360 darjah yang merangkumi terapi pengaktifan pelvis (PAT) dan sesi abdomen, belakang dan paha (ABT) sehingga masalah lemah otot berjaya diatasi.

"Pada sesi PAT, wanita akan diberi bimbingan terperinci untuk membantu keberkesanan pengaktifan otot lantai pelvis manakala ABT adalah sesi senaman berkumpulan yang memberi tumpuan kepada usaha menguatkan otot abdomen, belakang serta paha," katanya.

Jelas Sri Sakthi, pihaknya menggunakan sejenis alat khas melatih otot pelvis yang diluluskan oleh Pentadbiran Ubat-Ubatan Persekutuan Amerika Syarikat (FDA).

"Alat ini berfungsi dengan membantu pengguna mengenal pasti dan mencetuskan kumpulan otot yang betul ketika melakukan latihan pelvis. Ia dilengkapi ciri maklum balas bio yang memberi isyarat hanya apabila otot yang betul diaktifkan, sekali gus memastikan keberkesanan latihan pelvis," katanya.