

Usah ambil mudah sakit bahu

Farah Suhaidah Othman

AYER KEROH - Ramai pesakit yang mengambil mudah apabila mengalami kesakitan di bahagian bahu, sama ada lenguh atau pun sengal bahu.

Alasan mereka mungkin disebabkan faktor posisi tidur yang salah mahupun kesan mengangkat barang yang berat.

Namun jika kesakitan itu berlarutan tanpa diberi rawatan, ia mampu memberi kesan negatif kepada emosi dan fizikal, sekaligus mendatangkan tekanan atau depresi kepada pesakit.

Pakar Ortopedik Pantai Hospital Ayer Keroh, yang juga merupakan pakar sendi bahu dan lutut, Brigedier Jeneral (Bersara) Datuk Dr Muhammad Fuad Daud berkata, bahu merupakan salah satu anggota badan yang paling banyak melakukan pergerakan, menyebabkan risiko untuk kecederaan adalah tinggi.

Menurutnya, hampir 15 daripada 1,000 orang setahun secara purata-nya mengadu mengalami masalah sakit bahu.

"Angka itu bagaimanapun setakat kes yang dilaporkan sahaja kerana kebanyakan pesakit memandang remeh terhadap kesakitan bahu dan tidak mahu mendapatkan rawatan di hospital.

"Masalah kesakitan bahu boleh dikenal pasti dan dirawat cuma kadang-

kadang pesakit yang sakit bahu ini mereka lebih suka rawat sendiri, letak ubat dan sebagainya.

"Sebab itu kita perlu memberi kesedaran kepada orang ramai supaya mendapatkan rawatan seawal yang boleh bagi mengenal pasti punca sakit bahu itu," katanya ketika ditemui Melaka Hari Ini di pejabatnya di hospital berkenaan.

Dr Muhammad Fuad yang mempunyai pengalaman 25 tahun dalam bidang perubatan menjelaskan kesakitan bahu terjadi kebiasaannya akibat daripada kecederaan atau penggunaan yang berlebihan (overuse).

Kesannya kedudukan tulang sendi berubah menyebabkan berlakunya kesempitan (impingement)

ketika pesakit mengangkat tangan. Ini menyebabkan kesakitan pada tisu di bahagian bahu pesakit tersebut.

Beliau berkata, kebiasaannya golongan muda yang mengalami masalah bahu lebih menjurus kepada tulang bahu tercabut (dislocation) atau kecederaan urat.

"Manakala bagi mereka yang berumur, ianya lebih kepada bahu tersepit (impingement) dan kebiasaannya ia membabitkan juga kecederaan (koyak) pada 'rotator cuff tendon'.



DATUK Dr Muhammad Fuad menerangkan struktur bahu pesakit yang mengalami sakit sendi.

"Rotator cuff mudah koyak, terutama pada pesakit yang sudah berusia, ini disebabkan bekalan darah berkurangan pada tisu tendon 'rotator cuff'," katanya.

Sekiranya pesakit berdepan dengan gejala sakit bahu ini, beliau menyarankan supaya mendapatkan rawatan di hospital dengan secepat mungkin.

"Pesakit yang mendapatkan rawatan akan ditanya berkenaan punca awal mekanisme sakit yang dialami dan adakah sakit itu mengganggu aktiviti harian mereka. Ini diikuti pula dengan pemeriksaan fizikal.

"Kemudian, kita akan buat pemeriksaan menerusi imbasan X-ray, ultrasound, CT scan atau Imbasan Pengimejan Resonans Magnetik (MRI) bagi mengenal pasti punca kesakitan sama ada ia melibatkan tulang, sendi, tisu atau otot.

"Kaedah rawatan yang dicadangkan bergantung kepada keputusan pemeriksaan. Terda-

pat pelbagai kaedah bermula dengan pemberian ubat penahan sakit, suntikan mahupun fisioterapi dan pembedahan sekiranya perlu" katanya.

Pada masa sekarang, pembedahan adalah menggunakan peralatan canggih secara artroskopi, iaitu memasukkan kamera kecil ke dalam sendi. Luka pada pesakit amat kecil dan ini dapat mengurangkan masa untuk seseorang pesakit itu untuk sembuh dan dapat berfungsi seperti biasa.

Dr Muhammad Fuad yang pernah berkhidmat dalam acara permotoran antarabangsa MotoGP sejak 1999 hingga 2015 memberitahu, beliau pernah merawat Colin Edwards yang mengalami 'dislocated shoulder' atau sendi bahu terkeluar daripada posisi asal akibat terjatuh daripada motosikal yang ditungganginya pada Moto GP 2011.

"Masalah kesakitan bahu boleh dikenal pasti dan dirawat cuma kadang-kadang pesakit yang sakit bahu ini mereka lebih suka rawat sendiri."

