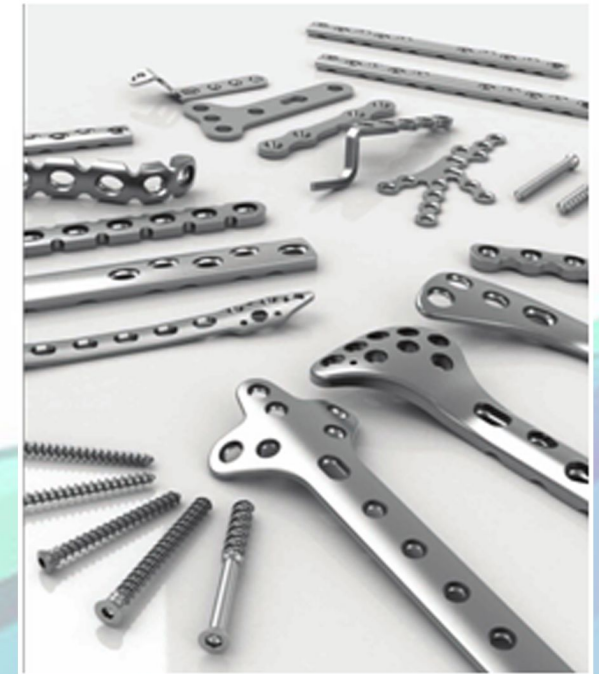


OPERASI TULANG BELAKANG & PEMULIHANNYA



1. Mulai Rehabilitasi Setelah Pembedahan

Proses rehabilitasi membantu dalam proses penyembuhan pasca operasi atau pembedahan tulang belakang. Tujuan utama dalam proses ini adalah mencapai kembali kekuatan jangkauan (range of motion) dan kekuatan (strength) pada tulang belakang untuk kembali ke aktivitas sehari-hari seperti sedia kala. Latihan ini juga dapat membantu mencegah masalah di masa depan dengan tulang belakang.

2. Koreksi Postur

Setelah proses pembedahan, pasien harus menjaga postur dalam bekerja, duduk, berdiri dan berjalan. Pengendalian postur ini menjadi penting untuk menjaga tulang belakang kembali dalam posisi optimal untuk melindungi lumbar discs dan otot di sekitarnya. Pelatih latihan fisik akan mengajari postur yang tepat untuk menjaga posisi yang baik dan olahraga lain yang dapat mempertahankan kondisi tulang belakang yang sehat. Menjaga postur yang benar akan menjadi hal penting dalam mencegah episode nyeri pinggang bawah di masa depan.

3. Memulai Program Olahraga Jalan Kaki

Berjalan adalah salah satu olahraga terbaik setelah menjalani proses pembedahan tulang belakang. Hal ini dikarenakan dengan berjalan dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Hal ini akan menyebabkan dibawahnya oksigen dan nutrisi menuju otot dan jaringan tulang belakang menjadi lebih baik.

4. Prone Press Ups

Adalah langkah mudah dan efektif yang dapat dilakukan untuk melindungi tulang belakang pasca pembedahan. Latihan ini akan memberikan tekanan pada tulang belakang dan membantu menjaga posisi tulang dalam tempat yang baik. Pertahankan posisi selama dua detik dan perlahan bagian pinggang bawah menurun kembali

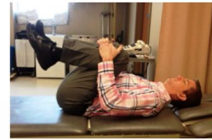
ke posisi awal. Pengulangan latihan ini dapat dilakukan sampai 10-15 kali.

5. Prone Straight Leg Raise

Salah satu latihan yang sangat baik adalah dengan Prone Straight Leg Raise (SLR) exercise. Untuk melakukan latihan ini, tiduran dengan bertumpu pada perut (tengkurap) kemudian kencangkan otot perut dan perlahan turunkan kebawah, ulangi sampai 10-15 kali.

6. Supine Lumbar Flexion

Latihan ini dapat membantu melemaskan dan menjaga elastisitas otot tulang belakang. Ini juga dapat meningkatkan elastisitas pada bekas luka di punggung. Gerakan fleksi ini dapat meningkatkan range of motion pasca operasi. Langkah – langkah yang dapat dilakukan dengan perlahan melipat lutut dan mendekatkan ke dada dengan bantuan tangan. Posisi ini dipertahankan 1-2 detik dan dapat diulang sebanyak 10 kali.



7. Hip dan Core Strengthening

Latihan ini ditujukan untuk melatih kekuatan dan kestabilan pada otot – otot di sekitar pelvis atau panggul dan pinggang.



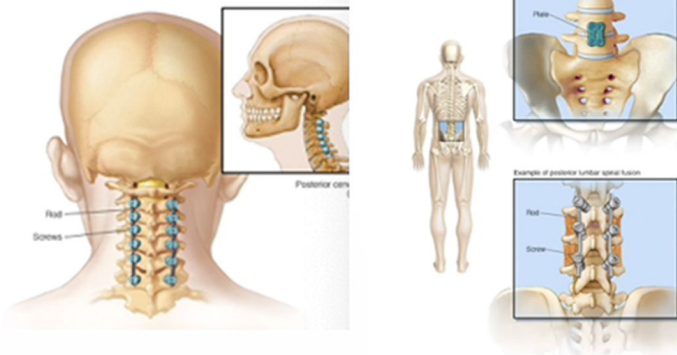
8. Mengangkat Benda dengan Teknik yang Benar serta Kembali ke Aktivitas Rutin

Ketika gerakan range of motion telah dapat dicapai dan dijalankan dengan baik, saatnya untuk kembali melakukan aktivitas keseharian seperti sedia kala. Saat kembali ke pekerjaan, diperlukan teknik mengangkat beban dan benda yang benar agar tidak terlalu membebani punggung. Diperlukan pula evaluasi ergonomis dalam aktivitas dan posisi saat duduk atau bekerja.

sumber: KSM Orthopaedi dan Traumatologi RSUP Sanglah Denpasar

Penggunaan Implant dan Indikasi Operasi Tulang Belakang

Penggunaan implant pada operasi tulang belakang bertujuan untuk mengurangi nyeri. Salah satu operasi yang sering adalah fusi ruas tulang belakang yang bertujuan mengurangi nyeri akibat patah tulang dan gangguan tulang degeneratif serta keganasan atau penvebaran kanker dari tempat lain.



Operasi tulang belakang di rancang menyerupai proses penyembuhan normal patah tulang. Selama penyambungan ruas, dokter bedah tulang akan menempatkan tulang atau nahan menyerupai tulang (bone graft) untuk memenuhi ruang antar ruas. Plat metal dan baut serta rod akan berguna untuk menjaga ke stabilan tulang belakang sehingga dapat sembuh menjadi satu kesatuan utuh.

Operasi tulang belakang merupakan tindakan medis yang biasanya dilakukan setelah pengobatan lain tidak berhasil menghilangkan nyeri tulang belakang. Selain menghilangkan nyeri, operasi tulang belakang juga bisa mengatasi keluhan yang terjadi pada salah satu atau kedua lengan atau tungkai, yang disebabkan oleh gangguan saraf tulang belakang. Metode pengobatan yang dapat dianjurkan untuk dijalani oleh penderita penyakit tulang belakang sebelum operasi antara lain adalah:

- Istirahat
- Pemberian obat
- Fisioterapi
- Penggunaan brace atau penyangga

Jika metode pengobatan tersebut tidak efektif menghilangkan nyeri tulang belakang, maka pasien baru dianjurkan untuk menjalani operasi tulang belakang. Jenis operasi tulang belakang yang dilakukan akan bergantung kepada jenis penyakit yang diderita oleh pasien.

Operasi tulang belakang kebanyakan bukan merupakan tindakan medis gawat darurat. Akan tetapi, sebaiknya segera berkonsultasi dengan dokter ortopedi untuk merencanakan apakah membutuhkan operasi, jika terjadi hal-hal berikut:

- Nyeri yang tidak mereda atau bertambah buruk setelah pengobatan nyeri yang adekuat.
- Kesemutan pada lengan atau tungkai.
- Terdapat kelemahan dan kehilangan fungsi gerak lengan atau tungkai.

Gejala-gejala tersebut dapat menjadi pertanda adanya penyakit yang membutuhkan operasi tulang belakang, seperti:

- Stenosis spinal.
- Mielopati atau kelainan pada saraf tulang belakang.
- Kerusakan atau bergesernya tulang belakang.
- Tumor pada tulang atau saraf tulang belakang.
- Infeksi tulang belakang atau saraf tulang belakang.
- Bergeser atau menipisnya bantalan tulang belakang.

Risiko Komplikasi Operasi Tulang Belakang
Komplikasi yang dapat terjadi setelah operasi tulang belakang, antara lain adalah:

- Infeksi.
- Perdarahan.
- Penggumpalan darah.
- Nyeri pada daerah tulang donor yang diambil untuk cangkok tulang.
- Kerusakan pembuluh darah atau saraf dekat lokasi operasi.
- Terjadinya robekan selaput pelindung saraf tulang belakang yang menyebabkan kebocoran cairan otak dan saraf tulang belakang.
- Kelumpuhan.

REHABILITASI

Umumnya masa pemulihan total pasien yang menjalani operasi tulang belakang adalah sekitar 6 minggu. Namun, lama masa pemulihan ini tergantung seberapa parah nyeri yang diderita dan kerumitan operasi tulang belakang yang dijalani. Selain merasakan nyeri, pasien juga dapat merasakan perih dan kaku pada bagian punggung yang menjalani operasi. Untuk melatih tubuh dalam melakukan aktivitas fisik kembali setelah masa pemulihan, pasien akan dibantu dengan fisioterapi.

Jahitan yang dibuat saat operasi, dapat menggunakan benang jahit yang bisa menyatu maupun yang tidak bisa menyatu dengan jaringan tubuh. Bila menggunakan benang jahit yang tidak menyatu dengan tubuh, dokter akan melakukan pencabutan benang jahit setelah luka operasi menutup. Dokter juga akan menjadwalkan waktu kontrol rutin pasien untuk memantau proses pemulihan selama rawat jalan.