

PANDUAN ESENSIAL UNTUK **SKOLIOSIS** DAN KESEHATAN **KEHAMILAN**

Segala yang perlu Anda ketahui bulan demi bulan tentang merawat tulang belakang dan bayi Anda.

DR. KEVIN LAU D.C.

Program Pencegahan dan Penyembuhan Skoliosis untuk Anda

Prakata oleh

Dr. Siddant Kappor, MD.

2013 EDITION



Panduan Esensial untuk Skoliosis dan Kesehatan Kehamilan

Tentang dr. Kevin Lau

Dokter Kevin Lau adalah penemu Kesehatan di Tangan Anda, suatu paket program pencegahan dan penyembuhan Skoliosis. Paket ini meliputi bukunya, Program Pencegahan dan Penyembuhan Skoliosis untuk Anda, (dalam bahasa Inggris, Spanyol, Cina, Jepang, Korea, Italia, Prancis, dan Jerman), dilengkapi dengan DVD Latihan untuk Pencegahan dan Perbaikan Skoliosis, dan aplikasi seluler inovatif untuk peranti iPhone dan Android, ScolioTrack.



Kevin Lau adalah seorang Dokter Kiropraktik lulusan Universitas RMIT di Melbourne, Australia dan Master Nutrisi Holistik. Ia pun merupakan anggota Masyarakat Internasional untuk Ortopedik Skoliosis dan Terapi Rehabilitasi (SOSORT), suatu perkumpulan internasional terkemuka dalam hal perawatan konservatif terhadap kelainan bentuk tulang belakang, dan anggota Asosiasi Kiropraktik Amerika (ACA), asosiasi profesional terbesar di AS.

Dialah orang pertama di Singapura yang menyediakan terapi skoliosis tanpa-bedah pada 2005 dengan mengkaji Metode Latihan Schroth dan kemudian bekerja pada suatu klinik yang menerapkan Metode Institusi Bersih. Selama masa ini ia mengabdikan diri untuk

mengembangkan, menerapkan, dan mengajari orang lain tentang solusi skoliosis tanpa-bedah.

Dokter Kevin telah menyelesaikan 3 tesis, “Peran Kalsium dan Vitamin D dalam Mencegah Rendahnya Kepadatan Tulang dan Skoliosis Idiopatik Remaja pada Wanita Prapuber.” Dengan risetnya mengenai kondisi tulang belakang, dialah pengarang dan penerbit “Program Pencegahan dan Penyembuhan Skoliosis untuk Anda” yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Cina, Jepang, Spanyol, Prancis, dan Jerman. Dokter Lau memadukan pendidikan universitas dan pengalaman praktik pencegahan dan penyembuhan alami untuk menghasilkan pendekatan perawatan kesehatan yang unik.

Mendalami & menyebarluaskan kebenaran tentang nutrisi, penyakit, dan penyembuhan, serta mendidik semua orang dari segala lapisan di seluruh dunia merupakan tujuan hidupnya. Kevin Lau adalah penerima penghargaan Best Health-Care Provider Award dari Straits Time, koran terkemuka di Singapura dan menjadi sorotan TV, PrimeTime Channel News Asia.

Ingin mengenal dr. Kevin Lau lebih jauh, silakan kunjungi situswebnya, www.HIYH.info.

Silakan mengobrol dengannya di Facebook, Twitter, Google+, atau blog. Ia akan senang mendengarkan Anda!

www.facebook.com/Skoliosis.id

www.twitter.com/drkevinlau

www.gplus.to/drkevinlau

www.drkevinlau.blogspot.com

Pernyataan Misi dr. Kevin Lau

Penyembuhan sejati skoliosis terletak dalam eradikasi akar masalahnya. Karena itu, saya menegaskan kembali komitmen saya terhadap dunia riset untuk menyingkap faktor penyebab skoliosis. Riset saat ini terbatas pada analisis teknik-teknik perungkupan dan pembedahan yang hanya mengobati gejala dan dampaknya. Riset untuk mengidentifikasi dan menangani inti masalah skoliosis masih dalam cakupan yang sangat luas.

Sejalan dengan itu, saya berjanji untuk mempersembahkan sebagian dari buku-buku saya kepada dunia riset yang memfokuskan kajiannya pada akar masalah skoliosis, yang akan membantu kita melindungi generasi masa depan dari merebaknya kelainan bentuk tulang belakang.

SEKAPUR SIRIH

Dalam abad informasi ini, internet dapat menjadi sumber yang membingungkan dan tak dapat diandalkan bagi mereka yang mencari jawaban atas masalah kesehatannya yang unik. Menantang jadinya untuk menelusuri semua informasi ini dan menentukan sumber mana yang dapat diandalkan atau otoritatif secara medis. Dari buku ini, kita akan menemukan jawaban yang sangat dinantikan atas pertanyaan mengenai dua aspek paling penting dalam kasus kehamilan disertai skoliosis, yaitu Nutrisi & Latihan Fisik.

Saya merasa tersanjung ketika diberi kesempatan menyiapkan kata pengantar untuk buku sedemikian penting ini. Ikhtiar dr. Kevin Lau menulis buku tentang kehamilan dan skoliosis patut diacungi jempol, sebab merupakan topik yang memang membingungkan banyak orang. Siapakah yang dapat menjadi lebih baik dengan berbagi keahlian dan kecakapannya untuk memahami kompleksitas masalah hamil sambil mengidap skoliosis selain seorang kiropraktisi kawakan? Kevin Lau adalah seorang Dokter Kiropraktik lulusan Universitas RMIT di Melbourne (Australia) dan Master Nutrisi Holistik. Ia merupakan anggota Masyarakat Internasional untuk Ortopedik Skoliosis dan Terapi Rehabilitasi (SOSORT).

Buku ini merupakan sumber informasi yang sangat bagus bagi wanita pengidap skoliosis yang ingin menikmati proses kehamilan sambil merawat janin dalam kandungannya dengan cara sesehat mungkin. Saya merekomendasikan buku ini bagi setiap orang yang ingin memahami bagaimana skoliosis dapat memengaruhi kehamilan dan langkah apa yang dapat diambil untuk tetap menjaga kesehatannya.

Dr. Siddhant Kapoor,
M.B.B.S, D.N.B. Ahli Bedah Ortopedik



MASYARAKAT INTERNASIONAL UNTUK ORTOPEDIK DAN TERAPI REHABILITASI SKOLIOSIS

Sebagai pengakuan atas sumbangsihnya
dalam perawatan dan terapi konservatif skoliosis,

Kevin LAU, DC,
Singapura

Dengan ini menyatakan
Anggota Asosiasi SOSORT tahun 2012

Stefano Negrini, MD,
Presiden, Itali

Patrick Knott, PhD, PA-C,
Sekretaris Jenderal



Panduan Esensial untuk Skoliosis dan Kesehatan Kehamilan

Segala sesuatu yang perlu diketahui, bulan demi bulan,
tentang perawatan tulang belakang dan bayi.

Oleh dr. Kevin Lau DC.

Prakata oleh Dr. Siddant Kappor, MD.



Edisi Pertama
Hakcipta© 2012 Health in Your Hands Pte Ltd

Desain sampul oleh Nemanja Stankovic
Desain buku oleh MicroArts

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang.

Dilarang mereproduksi atau memperbanyak dalam bentuk atau dengan alat elektronik atau mekanis apa pun, termasuk sistem pengambilan dan penyimpanan informasi, tanpa izin dari penulis. Pengecualian hanya diberikan kepada penulis resensi, yang mengambil kutipan singkat untuk kepentingan resensi.

dr. Kevin Lau
302 Orchard Road #06-03,
Tong Building (Rolex Centre),
Singapura 238862.

Untuk informasi lebih lanjut tentang DVD Latihan,
Buku Audio dan Aplikasi ScolioTrack untuk iPhone atau iPad, kunjungi:

www.HIYH.info
www.ScolioTrack.com

Dicetak di Amerika Serikat

ISBN: 1489546863
EAN-13: 978-1489546869

Penafian

Informasi yang disajikan dalam buku ini semata-mata bertujuan pendidikan. Bukan maksud kami menjadikannya sebagai petunjuk dalam mendiagnosis atau mengobati penyakit, juga bukan sebagai resep, atau pengganti nasihat, atau intervensi medis, atau terapi yang sebenarnya. Konsekuensi apa pun yang timbul dari penerapan informasi ini merupakan tanggung jawab pembaca. Baik penulis maupun penerbit tidak akan bertanggung jawab atas segala kerugian yang disebabkan atau diduga disebabkan oleh penerapan informasi dalam buku ini. Individu yang diketahui atau diduga mengalami masalah kesehatan sangat dianjurkan untuk berkonsultasi dengan ahli kesehatan bersertifikat sebelum menerapkan protokol apa pun dalam buku ini.

Persembahan

Buku ini saya persembahkan kepada keluarga dan pasien saya. Berkat cinta, dukungan, dan inspirasi mereka, saya dapat memahami dengan lebih baik mekanisme tulang belakang dan kesehatan yang optimal.

Ucapan Terima Kasih

MicroArts (Desainer Grafis, Pakistan) — Atas keseluruhan desain tata-letak buku dan berbagai masukan untuk membuat buku ini lebih mudah dibaca dan tampak lebih artistik.

Nemanja Stankovic (Illustrator, Serbia) — Yang menggambar semua ilustrasi mengagumkan di dalam buku, dan citra menawan untuk sampul buku ini.

Dr. Siddhant Kapoor (Editor, Dokter Ortopedis) — Atas komitmen kuatnya terhadap kualitas, dan membuat saya tetap mengikuti perkembangan dunia riset medis terkini.

Bebe Battsetseg (Model, Mongolia) — Yang mempelajari dan mendemonstrasikan semua latihan fisik dalam buku ini secara terperinci.

Jericho Soh Chee Loon (Fotografer, Singapura) — Atas pengambilan gambar secara profesional.

Firmo Inosensi Saka (Penerjemah, Indonesia) - Atas kerja keras dalam menyelesaikan penerjemahan buku ini ke dalam bahasa Indonesia. Tetap semangat dan semakin lebih baik untuk kedepannya.

Dyah Mahasasi Swastantika (Editor, Indonesia) — Atas ketelitiannya dalam memeriksa dan mengedit naskah buku.

DAFTAR ISI

Pengantar — Kehamilan dan Skoliosis	11
BAB 1 — APA ITU SKOLIOSIS?	13
BAB 2 — FAKTOR PENYEBAB SKOLIOSIS.....	21
BAB 3 — HUBUNGAN SKOLIOSIS DAN KEHAMILAN.....	25
BAB 4 — GEJALA, DIAGNOSIS, DAN KOMPLIKASI SKOLIOSIS.....	31
BAB 5 — KONSEKUENSI KESEHATAN KARENA SKOLIOSIS.....	42
BAB 6 — TERAPI SKOLIOSIS KONVENSIONAL.....	47
BAB 7 — MEMPERSIAPKAN KESEHATAN KEHAMILAN.....	63
BAB 8 — MENJADI IBU HAMIL: TRIMESTER PERTAMA.....	77
BAB 9 — BEBAN MENGANDUNG: TRIMESTER KEDUA.....	89
BAB 10 — TIGA BULAN TERAKHIR: TRIMESTER KETIGA.....	99
BAB 11 — DIET KEHAMILAN KHUSUS UNTUK SKOLIOSIS.....	111
BAB 12 — LATIHAN FISIK SAAT HAMIL.....	149
BAB 13 — HIS DAN PERSALINAN.....	177
BAB 14 — LATIHAN PASCAPERSALINAN BAGI WANITA PENGIDAP SKOLIOSIS.....	185
AKHIR KATA	219
REFERENSI	221
INDEKS	229

Pengantar Kehamilan dan Skoliosis

Sekiranya Ibu cukup penasaran ingin membaca buku ini, saya berasumsi bahwa Ibu sudah menyadari apa itu skoliosis dan merasa cemas akan pengaruhnya pada kehamilan. Walaupun Ibu mungkin sudah mengumpulkan sejumlah informasi tentang skoliosis, masalah ini masih menjadi subyek banyak riset dan wacana di kalangan profesional medis.

Alasannya terutama terletak pada fakta bahwa para peneliti masih belum berhasil mengurai kesimpangsiuran alasan dan faktor penyebab skoliosis. Sebagian besar dokter konservatif juga mengklaim bahwa tiada obat untuk skoliosis selain rungkup dan bedah.

Di sisi lain, Ibu pun mungkin menemukan dokter yang berpandangan bahwa perbaikan skoliosis melalui pembedahan hanyalah upaya pengobatan terhadap gejalanya. Ada banyak kasus yang disebutkan dalam literatur bahwa gejala dan kelainan bentuk skoliosis kembali ke keadaan semula dalam waktu kurang dari lima tahun setelah operasi.

Ada berbagai teori, masih diperdebatkan, mengenai faktor penyebab skoliosis. Walaupun belum ada kesepakatan tentang penyebab dan pengobatan khusus skoliosis, terdapat data empiris bahwa satu kesatuan antara makanan yang baik, latihan fisik bertarget khusus, dan pola hidup sehat dapat membantu pengidap skoliosis menjalani hidup nyaman dan bahagia.

Kehamilan merupakan masa sulit bagi semua wanita, entah sebagai pengidap skoliosis atau bukan. Walaupun terdapat banyak gejala yang dimulai sejak trimester pertama hingga persalinan, tiada cara untuk mengetahui gejala khusus yang akan terlihat dalam kehamilan. Ada yang merasa mual selama beberapa bulan pertama, yang lain merasa tidak nyaman sama sekali. Yang lainnya mungkin mengalami refluks lambung sepanjang sembilan bulan kehamilan.

Walaupun tidak ada pola tertentu menyangkut kehamilan yang akan Ibu alami, terdapat beberapa pedoman yang dapat membantu menjadikannya sebagai pengalaman menakutkan. Karena Ibu membawa beban ekstra setidaknya selama trimester terakhir, terjadi tekanan amat besar pada tulang belakang (selanjutnya dalam buku ini, tulang belakang ditulis spina). Bahkan ibu hamil non-pengidap skoliosis dianjurkan agar tidak mengangkat beban berat atau melakukan gerak badan yang dapat merusak spina seumur hidup.

Ibu hamil pengidap skoliosis perlu memperhatikan beberapa aspek khusus di samping memperhatikan aspek kehamilannya secara menyeluruh, karena skoliosis-nya. Apabila ibu hamil pengidap skoliosis menyadari kemungkinan komplikasi akibat kondisinya, ia dapat mempersiapkan diri untuk mencegah situasi bertambah parah.

Akan sangat membantu jika menyadari bahwa hamil sambil mengidap skoliosis tidak menghalangi persalinan normal dan tidak pula berarti tidak dapat memiliki bayi sehat. Demikian pula, skoliosis tidak selalu menimbulkan komplikasi selama hamil. Tetaplah bersemangat dan teruslah membaca untuk mengetahui apa yang diperlukan agar lengkungan punggung tidak menggantikan kehamilan.

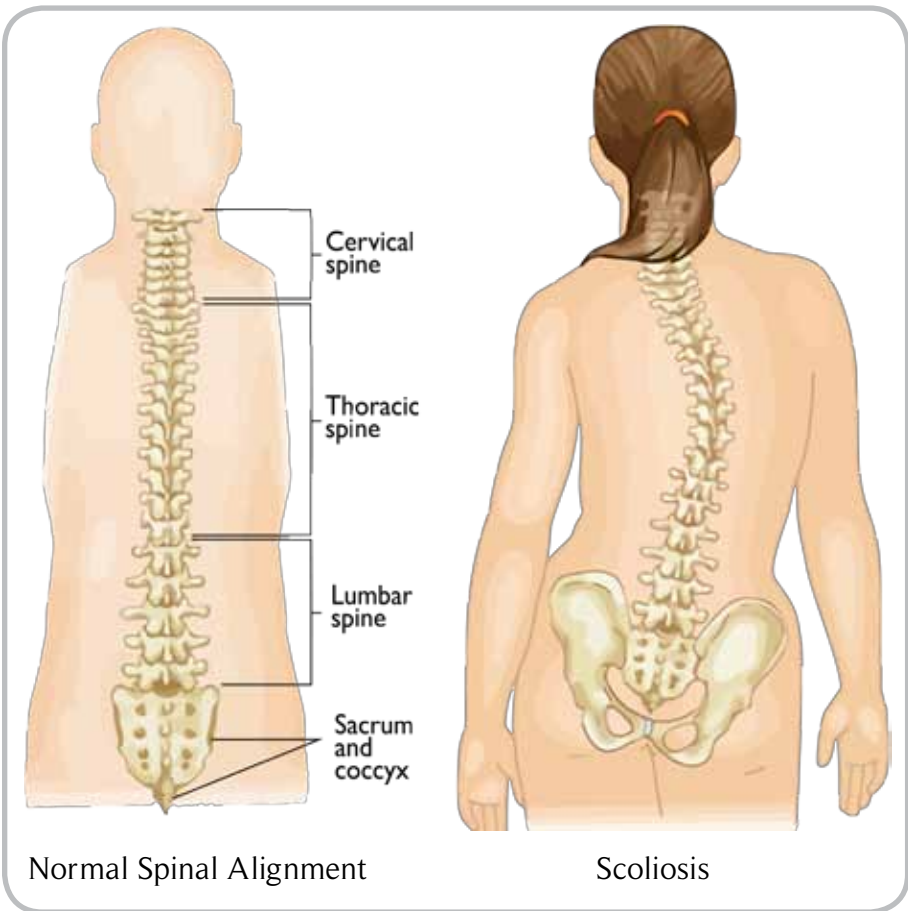
BAB 1

APA ITU SKOLIOSIS?

Pengetahuan lengkap tentang skoliosis merupakan cara terbaik yang akan membantu seseorang memahami kondisinya. Karena itu, penting bahwa Ibu memahami segala aspek skoliosis Ibu sehingga sanggup menghadapinya dengan penuh kesadaran dan pemahaman. Mungkin tidak selalu praktis untuk menelepon atau mengunjungi dokter setiap satu dua hari untuk mendapatkan jawaban atas pertanyaan Ibu. Namun, pertanyaan seputar kehamilan dan dampak skoliosis terhadap kehamilan mungkin timbul dalam benak pada setiap tahap kehamilan.

Mungkin saja Ibu mengalami gejala spesifik pada tiap tahap kehamilan yang membuat Ibu bertanya apakah skoliosis penyebabnya. Nyeri punggung mungkin bagian normal kehamilan atau bisa juga disebabkan oleh skoliosis. Ibu mungkin agak curiga apakah refluks lambung merupakan bagian dari proses kehamilan dan apakah bisa, atau tidak, mengganti makanan tertentu untuk mencegahnya. Agar dapat menjawab pertanyaan sebanyak ini dan merasa yakin, Ibu perlu memahami apa itu skoliosis, gejala-gejala yang mungkin timbul selama tiap tahap kehamilan, akumulasi gejala, faktor penyebab kondisi tersebut, dan bagaimana pengaruhnya terhadap janin.

Penting pula jika Ibu mengenal semua kemungkinan terapi skoliosis yang tersedia dan menyadari kenyataan bahwa Ibu tidak sendirian;



ada banyak wanita yang hamil sambil mengidap skoliosis. Skoliosis berkembang lebih cepat pada wanita daripada pria, namun sejumlah besar wanita ini pun dapat melahirkan bayi secara normal.

Supaya Ibu tidak semakin penasaran, marilah kita memulai proses pembelajaran mandiri tentang berbagai aspek skoliosis.

Skoliosis adalah suatu kondisi kesehatan yang memengaruhi sekitar 3-5 dari 1000 orang di dunia dan lebih dari 7 juta orang di AS. Ironisnya, ada banyak orang yang mengidap penyakit ini, tetapi tidak pernah terdeteksi. Alasannya karena banyak dokter mungkin tidak memperhatikan gejala-gejala ringan skoliosis. Kadang, mereka mungkin mengabaikannya sama sekali walaupun terdeteksi

Catatan khusus pun perlu disebutkan di sini mengenai BB pasangan. Pria yang kekurangan atau kelebihan BB juga cenderung memiliki bilangan sperma lebih rendah. Ibu perlu memastikan bahwa suami tidak kekurangan atau kelebihan BB agar Ibu bisa hamil.

Banyak pengidap skoliosis merasa bahwa mereka seharusnya menjalani pembedahan skoliosis sebelum mulai merencanakan kehamilan. Walaupun prosedur bedah mungkin memengaruhi beberapa gejala skoliosis dan melenyapkannya, hampir tak mungkin skoliosis dapat sembuh selamanya.

Dan jika Ibu memutuskan untuk menjalani pembedahan koreksi, Ibu perlu menunggu sedikitnya enam bulan hingga satu tahun sebelum mencoba memiliki bayi.

Cleveland Clinic Journal of Medicine pernah menyatakan bahwa kontrasepsi oral merupakan metode yang berguna karena keteraturan menstruasi dapat tercapai terutama pada wanita yang mengalami Sindrom Ovarium Polisistik (PCOS). Faktanya, kontrasepsi oral menekan berbagai fungsi yang merupakan bagian dari proses alami pematangan folikel dan sel telur, emisi estrogen, dan sebagainya. Bagian yang menyedihkan yakni perdarahan yang terjadi ketika Ibu menggunakan pil merupakan sejenis ‘perdarahan sarak’ dan tidak membukanya saluran uterus sebagaimana dalam kasus wanita sehat.

Tentu saja, ada dokter yang meresepkan kontrasepsi oral sebagai metode pengendali kelahiran walaupun mengetahui dampaknya pada tubuh. Semua kejajaman ini bahkan menjadi semakin aneh ketika Ibu memikirkan berbagai obat-obatan untuk meningkatkan kesuburan. Obat penambah kesuburan merangsang ovarium dan sejumlah besar folikel matang dibanding fisiologi tubuh normal. Artinya, kadar estrogen yang diproduksi berjumlah sekitar empat kali lebih banyak daripada yang diperoleh secara teratur atau sebelum minum obat.

Ekses hormon ini sangat berbahaya bagi wanita dan anak yang lahir dengan cara seperti itu. Ada efek samping dan kontraindikasi yang dicantumkan pada obat semacam itu, tetapi hurufnya sangat kecil sehingga dibutuhkan kaca pembesar untuk membacanya. Selipan kemasan dalam sejumlah obat-obatan kesuburan itu diberikan kepada konsumen hanya jika konsumen memintanya secara khusus. Alasannya sederhana, yaitu perusahaan farmasi tersebut berharap

untuk dinyatakan legal bahwa jumlah maksimum siklus penggunaan obat dibatasi hingga tiga atau empat kali. Jelas, produsen tidak menginginkan hal ini diketahui konsumen. Ada wanita yang telah memakai obat kesuburan selama lebih dari 12 siklus tanpa sadar akan bahayanya terhadap diri mereka.

Namun demikian, kesuburan dapat ditingkatkan melalui berbagai cara alami. Jika menurut Ibu, konsepsi memerlukan lebih banyak waktu karena kondisi skoliosis Ibu, Ibu dapat menggunakan beberapa metode holistik terkenal yang telah membantu orang lain bisa hamil. Metode ini tidak menggunakan obat-obatan, zat kimia, atau jenis metode invasif yang dapat membahayakan tubuh.

Mungkin Ibu akan sulit hamil jika terlalu mencemaskan skoliosis dan jenis kehamilan yang akan dialami. Kecemasan berhubungan erat dengan masalah kemandulan dan konsepsi. Terlalu banyak stres dan cemas dapat menggantikan zat kimia dalam tubuh. Depresi dapat juga mengganggu keselarasan kimiawi dalam sistem dan mencegah konsepsi.

Berikut ini adalah kontrol yang sudah tersedia secara alami. Bila Ibu cemas berlebihan tentang sesuatu atau terjerumus dalam depresi, Ibu jelas tidak layak merawat seorang manusia baru di dunia. Alam berupaya menghindari situasi supaya seseorang yang tidak layak merawat bayi harus mengandung.

Ketika Ibu berjuang untuk hamil, singkirkan kecemasan. Bacalah buku ini dari awal hingga akhir dan jauhkan ketakutan tentang menjalani seluruh masa kehamilan disertai skoliosis. Kunjungi ginekolog dan kiropraktisi lalu ajukan semua pertanyaan yang mungkin timbul dalam benak. RILEKS dan jalani saja! Semakin dipikir, semakin sulit hamil. Jika sedang memakai obat anti cemas atau antidepresan, segeralah berhenti. Walaupun ada dokter yang akan mengatakan wajar jika minum obat ini ketika berupaya hamil, ingatlah bahwa bayi Ibu sudah mulai berkembang, bahkan sebelum Ibu dapat mendeteksi bahwa ternyata Ibu sedang hamil. Risiko obat seperti benzodiazepin meliputi cacat lahir, simtom perinatal, gangguan perilaku, hipotermia, melemahnya tonus otot, dan sebagainya. Metoda yang digunakan untuk mengurangi kecemasan atau depresi harus sepenuhnya natural.

Ibu dapat menggunakan teknik meditasi untuk menenangkan diri. Selain itu, pastikan bahwa Ibu berada di antara orang-orang positif yang tidak menambah tingkat kecemasan, yakni membicarakan kejadian kontroversial dan negatif. Jika berada di tengah banyak orang, tetaplah tenang. Bergabunglah dengan forum wanita hamil pengidap skoliosis sehingga Ibu dapat berbagi rasa bersama mereka.

Sekiranya sempat menemui wanita yang mengalami proses kehamilan tanpa masalah, Ibu akan semakin percaya diri, merasa jauh lebih baik dan lebih rileks tentang keseluruhan proses konsepsi dan kehamilan.

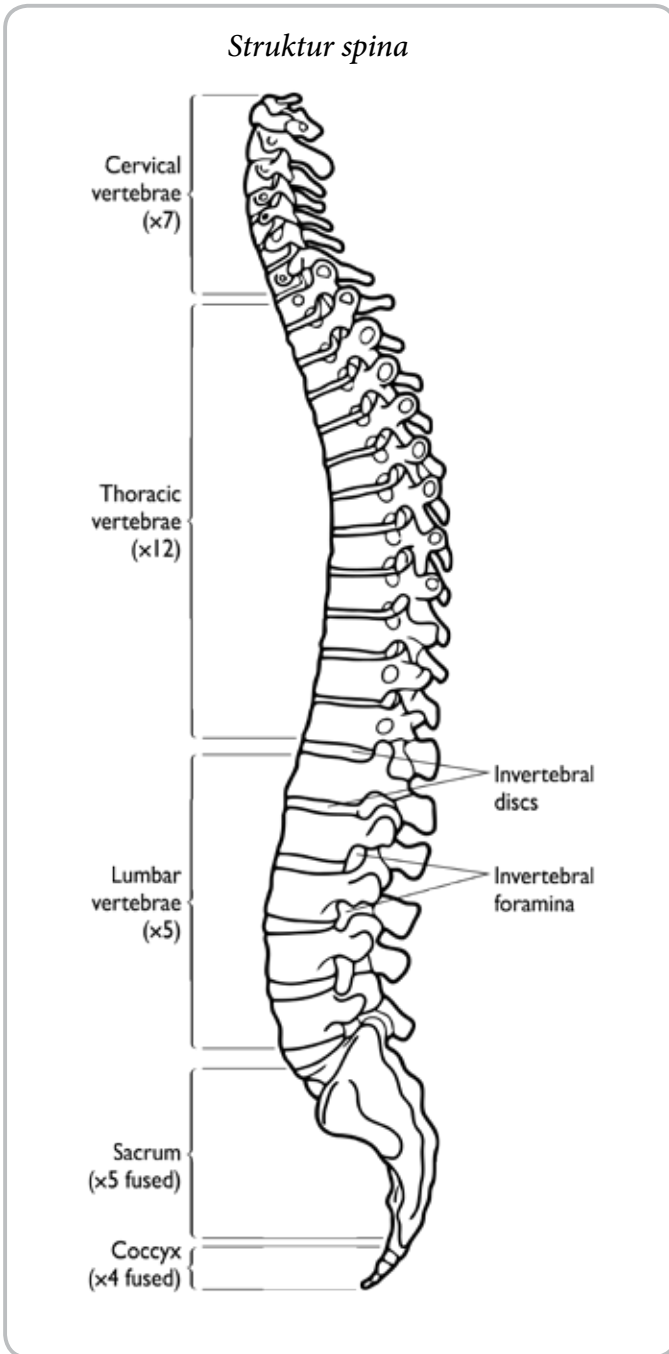
Sekalipun butuh waktu lebih lama daripada yang diharapkan untuk mengandung, jangan biarkan keraguan merasuki benak. Tetap rileks, hitung hari dan coba terus! Ibu perlu mencoba sedikitnya 12 bulan sebelum mulai mengambil langkah-langkah aktif menyangkut konsepsi jika berat badan Ibu normal. Ingat, skoliosis tidak dapat berbuat apa-apa terhadap cepat atau lambatnya konsepsi.

Kalau Ibu menyadari bahwa posisi hubungan intim hanya soal perubahan, kesenangan, dan tetap menjaga daya tarik antar pasangan, mungkin Ibu akan mendapat kejutan. Ada beberapa posisi yang tidak cocok untuk mengandung. Misalnya, posisi wanita di atas akan menuntut sperma bergerak melawan gaya berat menuju sel telur. Ini jelas bukan posisi hubungan intim terbaik kala sedang berusaha untuk hamil. Posisi *missionary*, yakni berhadapan dan pria di atas, adalah posisi terbaik untuk mengandung. Penting pula bahwa Ibu tetap telentang setelah hubungan intim untuk memberikan kesempatan kepada sperma bergerak menuju sel telur. Jangan tergesa-gesa bangun dan membersihkan diri. Bahkan, sebaiknya sangga pinggul Ibu dengan bantal untuk membantu perjalanan sperma menuju sel telur.

Ada aspek sangat mendasar lainnya yang mungkin ingin diketahui agar dapat mengandung. Aspek ini berlandaskan observasi bertahun-tahun. Kadar viskositas lendir leher rahim menentukan laju perjalanan sperma menuju sel telur. Semakin encer lendir leher rahim, semakin mudah sperma bergerak di melewatinya.

Beberapa herbal yang diketahui membantu meningkatkan lendir leher rahim dapat digunakan, antara lain ashwagandha, shatavari, yashtimadhu, ashoka, dan kumari.

penggunaan berlebihan sendi yang tidak stabil atau longgar, berlatih pada permukaan yang labil, atau memulai latihan dengan beban berat.



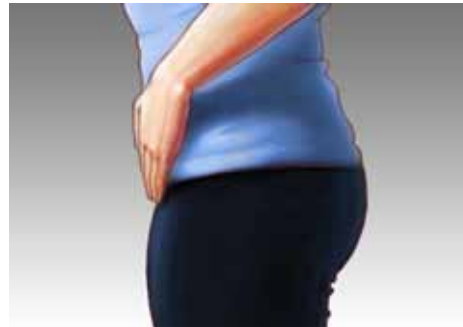
Tekanan kehamilan pada spina terlalu besar. Karena itu, perawatan khusus harus diambil untuk melindungi spina dari bahaya. Spina terdiri atas 33 tulang, 24 di antaranya terpisah, 5 di antaranya menyatu (fusi) membentuk sakrum dan 4 menyatu membentuk tulang tungging. Ruas spina (vertebrae) dipisahkan oleh diskus intervertebralis yang terbuat dari jaringan tulang rawan. Jaringan ini berperan sebagai bantalan alami untuk gerak tulang belakang yang begitu teratur dan berlebihan, dan sebagai penyerap guncangan yang diperlukan untuk melindungi sumsum spina dari segala macam guncangan.

Perubahan Postur Selama Kehamilan

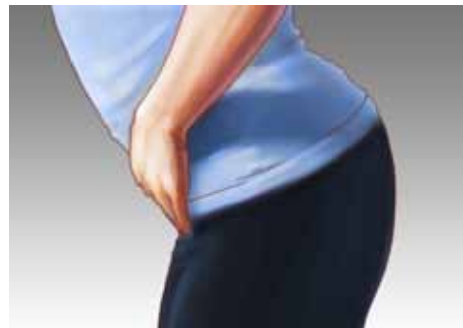
Perut yang terdorong ke depan dapat menggeser tulang panggul ke depan. Untuk mengimbangi pergeseran ke depan dan menjaga keseimbangan, tubuh bagian atas condong ke belakang sehingga terbentuk lordosis lumbal yang besar. Atau, kehilangan tonus pada rektus abdominis mengurangi kemampuannya untuk menjaga keselarasan panggul dengan baik dan mengakibatkan kemiringan anterior.



Postur yang Benar



Panggul Netral



Kemiringan Pelvis Anterior

Ketepatan postur spina, disebut juga posisi netral, perlu dipertahankan setiap waktu, khususnya selama kehamilan. Ketika bagian leher rahim dan spina bagian pinggang melengkung ke dalam dan bagian dada melengkung ke keluar, terjadi distribusi tekanan secara merata pada spina sehingga kurang tegang. Dalam posisi ini sebagian besar dukungan diberikan oleh spina sedangkan dukungan dari otot, minimal.

Ketepatan posisi spina dapat membantu meningkatkan efisiensi neuromuskuler, penghilangan nyeri, pencegahan cedera, sirkulasi, fleksibilitas, pernapasan, dan pelepasan ketegangan.

Wajar bila terjadi perubahan keselarasan spina ketika sedang hamil. Ada tingkat fleksibilitas dan elastisitas yang lebih tinggi pada ligamen spina, sedangkan perut yang membesar menciptakan dorongan ke depan yang menyebabkan panggul anterior miring. Berbagai perubahan tubuh ini membuat sulit untuk mempertahankan posisi netral tulang belakang. Payudara yang kian membesar juga membuat sulit untuk mempertahankan sikap yang tepat.

Perubahan Otot Kerangka Selama Kehamilan

Tiada tetapan tentang postur normal khusus wanita hamil. Apa yang sebenarnya terjadi ketika hamil ialah meningkatnya ketidakseimbangan postur. Kadang, tarikan yang terasa karena pembesaran perut dapat menyebabkan panggul bergerak maju. Ini diimbangi dengan pengalihan tubuh bagian atas ke belakang, menciptakan lordosis.

Terjadi pula kehilangan tonus pada rektus abdominus. Karena itu, kemampuan untuk mempertahankan sikap panggul yang benar juga berkurang sehingga timbul kemiringan anterior. Jika janin berada pada satu sisi, ada kemungkinan terjadi fleksi samping. Pada trimester ketiga, sangkar-rusuk bawah melebar dan rahim naik ke perut bagian atas sehingga mengurangi mobilitas toraks.

Semua perubahan ini memengaruhi jenis latihan yang dilakukan selama kehamilan.

Perubahan Otot Perut Selama Kehamilan

Bukan hanya tulang spina dan panggul yang terkena dampak kehamilan. Seluruh tubuh mengalami perubahan signifikan, termasuk tulang, otot, dan berbagai sistem tubuh.

Otot-otot perut membantu mendukung berbagai bagian spina, termasuk panggul dan area pinggang serta organ pada area ini. Otot perut juga bertanggung jawab dalam melengkungkan dan memilin poros tubuh, dan menjaga posisi panggul tetap sejajar. Otot perut membantu gerakan mendorong-keluar (ekspulsif), seperti muntah dan ekskresi, termasuk mendorong keluar janin selama persalinan.

Selama kehamilan, otot perut mengalami banyak peregangan untuk mengakomodasi pertumbuhan bayi. Hormon relaxin juga berperan dalam peregangan ini. Selain itu, terjadi pula pemisahan otot rekti, suatu fenomena normal dalam trimester ketiga pada sekitar 66 persen wanita.

Ada wanita yang percaya bahwa terjadi banyak kerusakan otot perut selama operasi sesar dan hampir tidak mungkin diperbaiki. Namun, ini tidak benar karena otot perut tidak dipotong selama prosedur tersebut.

Pemulihan otot perut mulai terjadi beberapa hari setelah persalinan. Pemisahan jenis otot pun mulai berkurang. Pada minggu ke delapan, penurunan kekenduran mencapai puncaknya dan umumnya, tidak lagi terjadi perubahan. Setelah tahap ini, diperlukan latihan untuk mengurangi kekenduran lebih lanjut. Latihan untuk memperkuat otot perut dapat dimulai segera setelah melahirkan. Bahkan, wanita sebaiknya mulai melakukan latihan ini dalam waktu 24 jam setelah persalinan. Latihan memiringkan panggul dan transversus abdominis Tingkat 1 sering diberikan oleh rumah sakit sebelum ibu keluar.

Struktur Dasar Panggul

Dasar panggul terdiri atas otot dan berbagai lapisan fascia –lapisan fascia terdalam, lapisan otot *levator ani*, membran perineum yang menghubungkan uretra dan vagina pada dinding panggul, dan otot-otot perineum dangkal yang tersusun dalam bentuk angka delapan.

Posisi Jongkok

1. Berdiri dengan kaki terbuka 30 hingga 60 cm, jari kaki mengarah ke luar 45 derajat atau lebih.
2. Perlahan-lahan tekuk lutut, jaga spina tetap tegak, dan geser tangan sepanjang paha ketika kuda-kuda semakin rendah
3. Julurkan tangan hingga telapak menyentuh lantai sambil menjaga kepala tetap di atas dada.
4. Tahan selama 5 napas.
5. Modifikasi untuk pemula: Jika tidak dapat melakukan kuda-kuda rendah, berdiri menghadap dinding dan geser tangan pada dinding ke bawah sejauh terasa nyaman.



Posisi Bersalin - Duduk

1. Duduk di lantai (kalau bisa) atau di atas bantal
2. Buka kaki hingga membentuk V (hanya sampai di luar pinggul).
3. Angkat sekaligus tarik ke dua lutut ke arah dada.
4. Pegang lutut.
5. Pelan-pelan tarik lutut ke arah dada, dengan kaki sedikit terangkat dari lantai.
6. Jaga spina tetap rata dan pertahankan keseimbangan.



AKHIR KATA UNTUK WANITA PENGIDAP SKOLIOSIS

Wanita pengidap skoliosis tidak perlu mengkhawatirkan kehamilan. Perubahan yang dialami selama kehamilan sama seperti yang terjadi pada wanita lain. Mengingat kondisi punggung Ibu, perhatian ekstra perlu diberikan, termasuk tidak melakukan pekerjaan yang terlalu menekan spina. Ikuti petunjuk tentang diet dalam buku ini sehingga Ibu makan makanan yang tepat demi kesehatan tulang punggung Ibu dan bayi. Lakukan latihan yang sudah dijelaskan, dan tidak ada hal yang perlu dicemaskan sama sekali.



Mengenai kehamilan, ada banyak hal yang perlu Ibu ketahui sehingga dapat melewati masa sembilan bulan dan sesudahnya tanpa masalah berarti. Menganggap bahwa Ibu tidak akan menghadapi persoalan selama kehamilan ibarat bermimpi. Siapa yang tidak menghadapi masalah bila menyangkut kehamilan. Tubuh mengalami begitu banyak perubahan dalam berbagai aspek yang tidak pernah dialami sebelumnya.

Hal yang perlu dilakukan ialah memperhatikan apa yang terjadi dalam tubuh dan mengambil langkah-langkah khusus untuk mengelola perubahan ini secara efisien.

Makanan dan pola makan serta latihan merupakan aspek kunci dalam menangani kehamilan secara efisien. Pastikan Ibu menyantap makanan yang sehat dan kondusif untuk kesehatan tulang. Selain itu, jalani latihan fisik dengan tingkat kesulitan yang tepat agar Ibu sanggup menghadapi stres pada waktu kelahiran bayi dan sesudahnya.

Wanita yang berdisiplin dalam hal makanan dan latihan rutin mengalami jauh lebih sedikit masalah kehamilan dan persalinan.

Harap diingat bahwa selalu hadir penelitian dan teknik baru untuk membantu orang menghadapi situasi dan kondisi kesehatan dengan lebih baik. Tetap ikuti pelbagai riset baru yang dilakukan untuk membantu pasien skoliosis bersalin dengan lebih mudah.

Bagaimana pun, satu hal yang pasti ialah bahwa sejauh Ibu tetap makan sebagaimana mestinya untuk skoliosis dan kehamilan serta menganut gaya hidup aktif, Ibu akan mampu melewati masa hamil dan segera mendekap sang buah hati baru.

Jagalah kesehatan selalu, dan salam sehat sejahtera untuk Ibu dan sang bayi!

A handwritten signature in black ink that reads "Dr. Kevin Lau". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial "D" and a long, sweeping underline.

Dr. Kevin Lau D. C.

PANDUAN LENGKAP DAN MUDAH DIKUTI UNTUK MENANGANI SKOLIOSIS SELAMA KEHAMILAN ANDA!

"Panduan Esensial untuk Skoliosis dan Kesehatan Kehamilan" merupakan panduan bulan demi bulan yang mencakup segala yang perlu diketahui tentang perawatan tulang belakang dan bayi Anda. Buku ini mendukung dan memperkuat perasaan Anda di sepanjang perjalanan mempesona Anda menuju kelahiran bayi sehat Anda. Dengan membaca, Anda akan memperoleh:

- Informasi mendalam dan terkini tentang skoliosis dan bagaimana pengaruhnya terhadap kehamilan Anda.
- Informasi minggu demi minggu tentang apa yang diharapkan selama kehamilan Anda.
- Informasi yang cocok untuk segala macam kasus skoliosis pascaoperasi dan kasus yang, hingga kini, belum dioperasi.
- Jawaban penuh prihatin dan lengkap atas pertanyaan-pertanyaan umum tentang skoliosis dan kehamilan.
- Sarana pengambilan keputusan krusial untuk masalah penting termasuk anestesi spinal, prosedur melahirkan, perubahan tulang belakang akibat hormon, dan banyak lagi untuk melindungi bayi Anda.
- Kiat untuk membantu Anda mengurangi berat badan yang tak perlu: menjaga asupan nutrisi Anda tetap tinggi.
- Nasihat pakar agar tetap fit dan makan secara tepat selama tiap triwulan kehamilan.
- Kiat perawatan diri untuk efek samping, termasuk mual dan nyeri punggung.
- Latihan gerak skoliosis yang menyenangkan, cepat, dan aman selama bulan kehamilan dan postpartum.
- Kiat mengencangkan dasar pinggul, meringankan nyeri punggung, dan menghilangkan lemak perut postpartum.
- Kiat relaksasi untuk meredakan nyeri dan meningkatkan rasa nyaman.

Buku ini menyediakan jawaban dan nasihat pakar untuk wanita hamil yang menderita skoliosis. Penuh dengan informasi untuk mengatasi gejala fisik dan emosi kehamilan selama skoliosis. Sejak mengandung hingga melahirkan dan seterusnya, panduan ini akan menuntun Anda menjadi seorang ibu yang bahagia dan bangga dengan kelahiran seorang bayi baru yang sehat.



Tentang Pengarang

Dr. Kevin Lau adalah penemu Kesehatan di Tangan Anda, sebuah paket program pencegahan dan penyembuhan Skoliosis. Paket ini meliputi bukunya Program Program Pencegahan dan Penyembuhan Skoliosis untuk Anda, DVD Latihan untuk Pencegahan dan Perbaikan Skoliosis, dan aplikasi iPhone inovatif, ScolioTrack.