



PIJAT KRETEK

Sobat Sehat, bekangan ini sedang tren Pijat Kretek ya. Mungkin karena pijatnya menimbulkan bunyi “kretek” dari persendian jadi disebut pijat kretek. Nah, pijat kretek itu sendiri adalah **Chiropractic**.

Terapi Chiropractic merupakan perawatan terapeutik yang dilakukan menggunakan tangan chiropractor untuk **memanipulasi persendian di tubuh**. Seorang chiropractor dilatih untuk merawat dan merehabilitasi kondisi kesehatan yang berkaitan dengan tulang, otot, dan persendian.

Salam Sehat Selalu,

Hai...Sobat Sehat

Apa kabar? semoga tetap sehat ya.. Aamiin..

Sobat sehat, kalo pegal-pegal, kita suka memijat sendi tulang kita ya, terkadang menimbulkan bunyi “Krek” atau “Kretek”. Bunyi tersebut berasal dari kapsul sendi atau urat tendon atau urat lainnya, karena kita melakukan stretching secara maksimum. Suara yang muncul terjadi karena adanya gelembung udara atau cairan sinovial, cairan yang mengelilingi dan melumasi sendi.

Nah, sebenarnya apa sih **Pijat Kretek** itu? Untuk lebih jelasnya yuk simak **Healthline** edisi ini ya.

Kami dari tim redaksi berharap, semoga kita semua terhindar dari segala musibah dan selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan oleh NYA.

Salam Redaksi.



Kritik dan Saran
info.healthline@pacificcross.co.id

Banyak orang memilih untuk ke tukang pijat bila mengalami sakit punggung atau nyeri di bagian tubuh tertentu. Namun, tahukah bahwa kamu bisa mendapatkan perawatan **untuk mengatasi rasa sakit di tulang belakang dan area tubuh lainnya dari ahli chiropractic.**

Ahli chiropractic atau chiropractor adalah ahli medis terlatih untuk mengobati gangguan pada tulang, saraf, otot, dan ligamen. Meskipun ahli chiropractic lebih dikenal akan kemampuannya untuk mengobati sakit punggung dan leher, mereka bisa mengobati kondisi tulang dan jaringan lunak. **Ketahui fakta yang harus diketahui tentang terapi chiropractic berikut ini.**

“Ahli Chiropractic Bukan Dokter Medis”.

Meskipun lulus dengan gelar chiropractic, chiropractor bukan dokter medis. Mereka menjalani pelatihan ekstensif dalam terapi chiropractic dan merupakan **praktisi berlisensi.**

Chiropractor memulai pendidikan mereka dengan mendapatkan gelar sarjana dengan mengambil mata kuliah sains, seperti biologi, kimia, psikologi, dan fisika. Lalu melanjutkan mengambil program chiropractic selama 4 tahun yang meliputi kelas dan praktik langsung.

Beberapa chiropractor memilih untuk mengkhususkan diri sehingga mereka melakukan residensi tambahan yang berlangsung sekitar 2-3 tahun. Ada lebih dari 100 metode yang berbeda dan masing-masing punya keunggulan.

Terlepas dari spesialisasinya, semua ahli chiropractic harus mendapatkan izin praktik dengan mengikuti ujian. Mereka harus mengikuti perkembangan di lapangan dengan mengambil kelas pendidikan berkelanjutan secara teratur.

Pengobatan yang Diberikan dalam Terapi Chiropractic

Ahli chiropractic menangani berbagai masalah dan kondisi yang melibatkan:

- Otot
- Tendon
- Ligamen
- Tulang
- Tulang rawan
- Sistem saraf





Chiropractor akan melakukan metode yang disebut manipulasi dengan menggunakan tangan atau peralatan kecil ke bagian tubuh membantu mengatasi berbagai ketidaknyamanan pada tubuh, seperti:

- **Sakit leher**
- **Sakit punggung**
- **Nyeri panggul**
- **Nyeri lengan dan bahu**
- **Nyeri kaki dan pinggul**

Chiropractor juga bisa mengobati kondisi sembelit hingga kolik pada bayi, bahkan refluks asam. Wanita hamil bisa mendapatkan manfaat dari terapi chiropractic menjelang waktu melahirkan.

Ahli chiropractor yang berspesialisasi dalam teknik Webster mampu membantu bayi berada dalam posisi yang tepat (kepala di bawah) untuk persalinan normal. Secara keseluruhan, chiropractor akan memberikan perawatan holistik, artinya mereka merawat seluruh tubuh dan bukan hanya rasa sakit atau nyeri tertentu. Terapi chiropractic biasanya berkelanjutan.

Amankah Melakukan Terapi Chiropractic?

Chiropractic juga memiliki **risiko**. Kamu mungkin mengalami efek samping setelah menjalani manipulasi tulang belakang, seperti ketidaknyamanan, kelelahan dan sakit kepala

Pada kasus yang jarang terjadi, kamu mungkin bisa mengalami kompresi saraf atau herniasi diskus di tulang belakang. Stroke adalah komplikasi langka namun serius yang bisa terjadi setelah manipulasi leher.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tidak menganjurkan orang-orang dengan kondisi kesehatan tertentu untuk menjalani manipulasi chiropractic, seperti:

- **Penyakit tulang dan infeksi.**
- **Patah tulang.**
- **Sendi yang meradang, seperti pada kasus rheumatoid arthritis.**
- **Beberapa masalah sirkulasi.**
- **Infeksi pada sistem saraf.**

Kamu juga dianjurkan untuk mendiskusikannya terlebih dahulu dengan dokter umum untuk mengetahui apakah terapi chiropractic sesuai untuk kondisi kamu.



Kondisi yang tidak cocok bila ditangani oleh chiropractor:

- Osteoporosis yang parah
- Mati rasa pada tangan / kaki
- Kanker tulang belakang
- Risiko stroke yang terus meningkat
- Kelainan tulang pada leher bagian atas