**YOGA FOR DENTAL PRACTITIONERS**

dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.KO

Profesi dokter gigi merupakan salah satu profesi yang berisiko mengalami masalah-masalah musculoskeletal/sistem otot dan tulang. Mayoritas masalah umumnya terjadi pada leher, punggung, pinggang, telapak tangan. Masalah ini terjadi karena dokter gigi seringkali melakukan posisi posisi aneh dan statis dalam pekerjaannya. Dokter gigi juga sering melakukan gerakan berulang/repetitive, menggenggam peralatan kemudian menarik gigi, dan memegang peralatan yang bergetar (vibrating tools). Konsekuensi yang terjadi, gerakan tersebut seringkali menyebabkan kekakuan/spasme otot, menurunkan kelenturan otot, menyebabkan ketidak seimbangan/imbalance otot.

Penanganan masalah-masalah tersebut bisa dilakukan melalui beberapa hal, diantaranya (1) Koreksi biomekanika (2) Relaksasi otot (3) Penguatan otot. Beberapa penelitian menunjukkan pencegahan nyeri musculoskeletal bisa dilakukan dengan beberapa hal yaitu koreksi postur ,meningkatkan kelenturan, meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki aspek ergonomis.

Ketika kita berbicara postur berarti kita berbicara kesejajaran segmen tubuh. Berbeda dengan postur dalam sudut pandang pelatih olahraga, pada aspek medis, postur didefinisikan sebagai kesejajaran antar segmen tubuh dan hubungan antar segmen tubuh ketika berdiri, berbaring dan bergerak. Postur yang baik adalah suatu posisi tertentu yang memiliki efisiensi energi yang baik dalam mempertahankan posisinya. Ketidakseimbangan postur akan menyebabkan perbedaan distribusi gaya sehingga akan terdapat otot-otot overload, dan ada otot yang lemah/weakness. Berbagai penelitian menunjukkan bahwasanya program latihan yang berfokus untuk mengkoreksi postur dapat menurunkan keluhan system musculoskeletal. Bentuk latihan atau olahraga yang disarankan untuk menurunkan keluhan muskuloskeletal adalah :

1. Peregangan

berfungsi untuk meningkatkan kelenturan dan mengurangi ketegangan otot) peregangan yang disarankan adalah jenis peregangan statis yang tidak boleh dihentak dalam batas minimal kira-kira 10 sampai 30 detik dengan dua sampai tiga kali pengulangan.

Terapi massage/pijat juga sering digunakan dalam meralaksasi otot disamping pasif stretching. Massage berfungsi untuk mengurangi ketegangan atau kekakuan otot. Teknik yang sering digunakan adalah eflurase dan friction. Massage sering dikombinasikan dengan modalitas lain untuk merelaksasi otot misalnya obat golongan muscle relaxan (eperison), *trigger point injection* dan ultrasound therapy. Pada beberapa kasus yang melibatkan otot lapis dalam, seperti piriformis syndrome menggunakan teknik *deep tissue* massage untuk merilis otot-ototnya.

1. Penguatan Otot

Strengthening bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot terutama pada bagian otot yang lemah (weakness) dan tidak seimbang (imbalance).

Yoga adalah salah satu olahraga yang berfokus pada peregangan dan penguatan otot. Sebuah penelitian yang menganalisis 31 studi menunjukkan bahwa yoga dapat menurunkan nyeri. penelitian Varsity et al yang melibatkan 42 subjek yang mengalami carpal tunnel syndrome menunjukkan bahwasanya Yoga meningkatkan kekuatan genggaman dan menurunkan nyeri.

Sebelum berlatih Yoga perut jangan terlalu penuh, makan satu setengah jam – 2 jam sebelum latihan. Buang air kecil terlebih dahulu, Gunakan pakaian yang nyaman, Jangan pernah berlatih yoga Ketika anda merasa kelelahan atau merasa tidak sehat. Lakukan gerakan yoga dengan perlahan dan memperhatikan teknik pernafasan. Jangan menahan nafas bernafas harus melalui hidung dan buang melalui mulut. Jangan terlalu menahan tubuh terlalu berat/kesulitan, lakukan latihan sesuai dengan kemampuan. Latihan rutin akan meningkatkan adaptasi tubuh dan kemampuan. Mandi bisa dilakukan kira-kira 20 sampai 30 menit setelah latihan. Konsumsi makanan berat dapat dilakukan kira-kira 20 sampai 30 menit setelah latihan.