

EFEKTIVITAS CHIROPRACTIC ATAU PIJAT KRETEK PADA CHRONIC LOW BACK PAIN

dr. Rifky Alvin Imawan

Chronic low back pain atau nyeri punggung bawah kronis biasanya didefinisikan sebagai nyeri yang menetap selama 12 minggu atau lebih, bahkan setelah cedera awal atau penyebab nyeri pinggang akut telah diatasi.¹ Chronic low back pain merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi secara global, memberikan beban yang signifikan pada individu dan masyarakat karena dampak medis dan ekonominya. Prevalensi global chronic low back pain semakin meningkat. Sebanyak 619 juta orang di seluruh dunia menderita nyeri pinggang pada tahun 2020 (hampir 10% dari populasi dunia), dan pada tahun 2050, jumlah tersebut diperkirakan akan mencapai 843 juta orang.² Penelitian lain 80% penderita

chronic low back pain mencari pengobatan di layanan primer, rawat jalan spesialis, atau klinik pengobatan tradisional.^{1,3} Prevalensi ini menggarisbawahi meluasnya nyeri punggung bawah kronis dan dampaknya terhadap individu yang mencari layanan kesehatan untuk kondisi ini. Penyebab chronic low back pain bisa multifaktor dan melibatkan berbagai mekanisme. Degenerasi diskus intervertebralis, perubahan mobilitas tulang belakang yang menyebabkan ketidakstabilan dan faktor psikososial seperti depresi serta ketidakamanan kerja juga dikaitkan dengan perkembangan dan eksaserbasi CLBP.^{4,5}

Pilihan terapi chronic low back pain meliputi terapi fisik, terapi olahraga, pengobatan, rehabilitasi, dan metode intervensi, semuanya ditujukan untuk mengurangi rasa sakit, meningkatkan fungsi, dan meningkatkan kualitas hidup individu.⁶ Rekomendasi WHO untuk pengobatan non bedah pada CLBP meliputi pengetahuan dan strategi

perawatan diri; program latihan; beberapa terapi fisik, seperti terapi manipulatif tulang belakang dan pijat; terapi psikologis, seperti terapi perilaku kognitif; dan obat-obatan, seperti obat antiinflamasi nonsteroid. WHO tidak menyarankan terapi seperti lumbar braces, belts and/or supports, terapi fisik seperti traksi atau menarik bagian tubuh dan pengobatan menggunakan opioid karena dianggap menunjukkan potensi kerugian lebih besar daripada manfaat.⁷ Pada 14 clinical practice guideline secara global berfokus pada pengelolaan LBP kronis. Mereka merekomendasikan exercise dan NSAID sebagai pilihan utama diikuti akupunktur, manipulasi tulang belakang lalu pilihan ketiga dengan pijat, mobilisasi tulang belakang, anti-depresan, pengobatan menggunakan paracetamol, pelepasan otot, terapi laser, dan TENS.

Chiropractic atau kiropraktik adalah profesi kesehatan yang berfokus pada diagnosis, pengobatan, dan pencegahan gangguan mekanis pada sistem muskuloskeletal, khususnya tulang belakang, dan pengaruhnya terhadap sistem saraf dan kesehatan secara keseluruhan.⁹ Asal usul dimulai pada tahun 1895 ketika usul chiropractic muncul sebagai alternatif perawatan medis tradisional.¹⁰ Ahli chiropractic menggu-

nakan manipulasi tulang belakang langsung dan pengobatan alternatif lainnya, dengan teori bahwa penyelesaian struktur muskuloskeletal tubuh, khususnya tulang belakang, akan memungkinkan tubuh menyembuhkan dirinya sendiri tanpa operasi atau pengobatan. Chiropractic umumnya dianggap sebagai praktik pengobatan komplementer dan alternatif.¹¹ Di Indonesia chiropractic kadang disebut kretek, pijat kretek atau pijat saraf kejepit. Chiropractor bisa dari berbagai kalangan baik medis maupun non medis. Chiropractor biasanya dicari untuk kondisi seperti nyeri punggung menahun, nyeri leher, sakit kepala, dan cedera muskuloskeletal.¹²

Studi penelitian telah menyoroti beberapa keuntungan intervensi chiropractic untuk individu dengan nyeri punggung bawah, termasuk peningkatan pereda nyeri, hasil fungsional, dan kepuasan pasien.¹³ Chiropractic dengan teknik manipulasinya memiliki potensi risiko dan bahaya terutama bila melibatkan manipulasi tulang belakang seperti diseksi arteri vertebralis, stroke, atau kerusakan saraf.^{9,11}

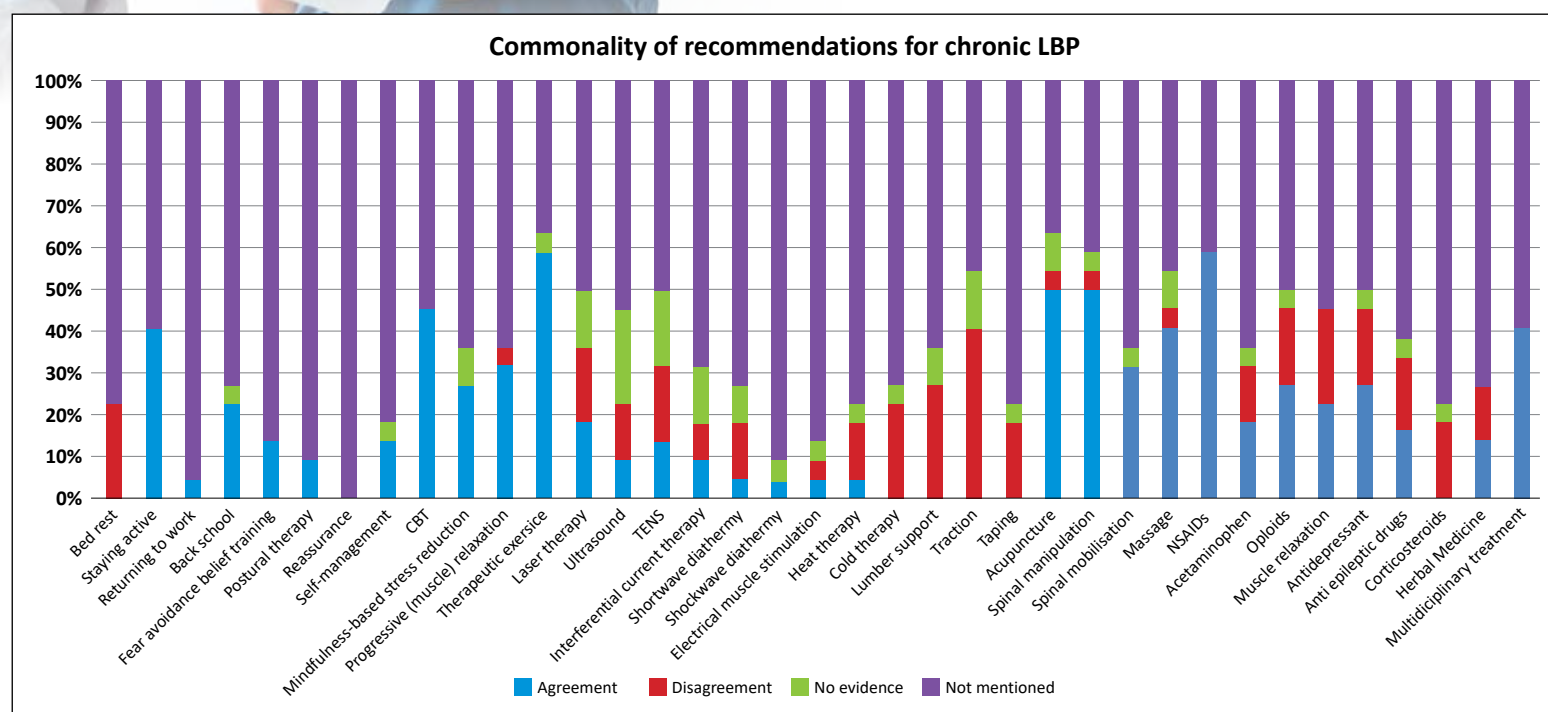
Pada tahun 2019, Rubinstein et al melakukan penelitian meta-analisis dan systematic review mengenai manfaat dan risiko manipulasi spinal pada pengobatan CLBP. Penelitian tersebut meneliti 47 randomised controlled trials dengan responden 9211 dengan rentang usia 35-60 tahun.

Penelitian tersebut membandingkan terapi manipulasi spinal dengan terapi pilihan utama (NSAID, exercise), tanpa terapi, placebo, dan terapi multidisiplin. Penelitian tersebut menunjukkan

1. Efek pereda nyeri: Chiropractic atau spinal manipulation therapy terapi manipulasi spinal telah terbukti memberikan pereda nyeri yang signifikan secara statistik namun tidak bermakna secara klinis dalam jangka pendek (satu hingga enam bulan) dibandingkan dengan terapi yang direkomendasikan.
2. Peningkatan fungsional: manipulasi spinal mungkin menawarkan sedikit perbaikan pada status fungsional spesifik punggung dalam satu bulan.
3. Efektivitas jangka panjang: Spinal manipulasi atau chiropractic tidak menunjukkan manfaat yang signifikan secara statistik dalam menghilangkan rasa sakit atau peningkatan fungsional pada dua belas bulan.

Meskipun chiropractic dengan manipulasi spinal dapat menjadi komponen efektif dalam rencana pengobatan jangka pendek untuk chronic low back pain, manipulasi spinal tidak boleh dipandang sebagai solusi yang berdiri sendiri atau unggul. Pasien harus mempertimbangkan manfaat dan risikonya, mempertimbangkan semua pilihan pengobatan yang tersedia dan berkonsultasi dengan profesional kesehatan untuk mengembangkan pendekatan yang komprehensif dan personal dalam menangani nyeri pinggang kronis. Bila pun akhirnya ingin menggunakan terapi chiropractic, pasien harus mencari chiropractor yang telah tersertifikasi agar meminimalkan risiko efek samping dari manipulasi spinal. MD

“...Chiropractic dengan teknik manipulasinya memiliki potensi risiko dan bahaya terutama bila melibatkan manipulasi tulang belakang seperti diseksi arteri vertebralis, stroke, atau kerusakan saraf¹ ...”



Gambar 1. Pilihan terapi Chronic Low Back Pain⁸

Daftar Pustaka :

1. Ge L, Pereira MJ, Yap CW, Heng BH. Chronic Low Back Pain and Its Impact on Physical Function, Mental Health, and Health-Related Quality of Life: A Cross-Sectional Study in Singapore. *Sci Rep.* 2022;12(1). doi:10.1038/s41598-022-24703-7
2. The Lancet Rheumatology. The global epidemic of low back pain. *Lancet Rheumatol.* 2023;5(6):e305. doi:10.1016/S2665-9913(23)00133-9
3. López D, Desyatnikov O, Anjar L, Reyes JW, Fisher KA. Spinal Cord Stimulation Therapy for Failed Back Surgery Syndrome in a Patient With Mild Dementia Case Report. *Pain Med Case Reports.* 2022;6(1):17-20. doi:10.36076/pmc.2022.6.17
4. Jha R. Updates on Pathophysiology of Discogenic Back Pain. *J Clin Med.* 2023;12(21):6907. doi:10.3390/jcm12216907
5. Dimitrova V, Szadzova L. Altered Mobility in the Spine as a Prerequisite for Chronic Non-Specific Low Back Pain. Published online 2022:532-537. doi:10.37393/icas2022/159
6. Biçer B, Şişli T, Fakioğlu M, Cilli K, Gokdemir, Cemil E. Non-Specific Chronic Low Back Pain: Which Exercise? *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Derg.* Published online 2022:182-198. doi:10.33689/spormetre.1069777

7 - 13. Ada pada redaksi