

Disc Prolapse: Ubah Kehidupanku

Siti Hawa Shuid



Dahulu aku mempunyai tabiat untuk menanda kertas jawapan pelajar secepat mungkin. Aku boleh duduk berjam-jam untuk menyiapkannya. Aku hanya bangun untuk solat, makan dan ke tandas sahaja. Seboleh mungkin untuk aku siapkan, kalau boleh, dua hari selepas ujian atau kuiz, aku mahu pulangkan kertas jawapan mereka.

Kesannya, aku sentiasa merasa sangat sakit di bahagian belakang yang seperti mencucuk selama lebih kurang lima bulan lamanya. Pabila baring rasa tak selesa. Duduk selama 10 minit pun dah rasa sakit. Aku juga merasa kebas satu badan. Hampir sepuluh pusat perubatan tradisionalku kunjungi untuk menghilangkan rasa sakit yang aku fikirkan pada awalnya ada masalah ‘angin’ dalam badan.

Akhirnya, pada 14 Oktober 2016, aku menguatkan hati, memberanikan diri untuk mendapatkan rawatan di hospital. Selepas *MRI* dijalankan, doktor pakar mengesahkan bahawa aku mengalami masalah sakit belakang (*disc prolapse*). *Disc prolapse* atau lebih dikenali sebagai *slip disc* ini merujuk kepada bahagian kusyen pelapik tulang belakang yang beralih tempat, membonjol ke belakang lalu menekan bahagian saraf tunjang tulang belakangku. *Disc prolapse* yang aku alami berlaku di bahagian L4 dan L5. Selain daripada itu, aku juga mengalami masalah sakit di bahagian tulang leher (*straightening cervical lordosis*). Aku telah mendapatkan suntikan *steroid* di bahagian belakang badan dan menjalani beberapa siri latihan fisioterapi. Aku juga perlu mengambil ubat-ubatan tertentu untuk mengurangkan rasa sakit.



Kesan *slip disc* kepada kehidupanku amat banyak. Antaranya:



Aku tidak boleh memakai kasut walaupun kasut bertumit rendah. Kasut bertutup, *inner tudung* yang ketat akan menekan tulang leherku.



Aku tidak boleh menunduk pada paras tertentu. Contohnya, sekiranya aku ingin menanda kertas pelajar, aku perlu menggunakan *book stand*, ataupun aku perlu menyusun buku-buku, dan menulis di atas susunan buku-buku tersebut.



Aku tidak boleh mendongakkan kepala. Aku tidak boleh memasang langsir, membersihkan kipas siling. Jika di dalam kelas, aku menulis di papan putih hanya mengikut ketinggiannya sahaja.



Aku tidak boleh duduk di atas sofa. Lagi lembut sofa, lagi cepatlah sakitku datang. Duduk hanya 10 minit, tetapi sakitnya aku rasa seharian.



Aku tidak boleh membawa barang yang berat. Beg tangan pun aku rasa berat. Buku teks perakaunan ditulis oleh Tan Liang Tong yang mempunyai lebih 2,000 muka suratku bahagikan kepada 5 bahagian. Sedangkan buku itu sudah aku gunakan dua tahun sebelumnya tanpa aku pecahkan kepada lima jilid.

Banyak lagi sebenarnya. Dan ada beberapa poin di atas yang boleh aku lakukan sekarang. Namun, aku kena sentiasa beringat walaupun telah 4 tahun berlalu. Disebabkan ketika ini ramai antara kita yang terlibat dengan kelas dalam talian, sentiasa beringat untuk menjaga postur badan. Jangan duduk lebih daripada 15 minit dan sentiasa melakukan aktiviti regangan. Semasa duduk, gunakan kerusi bersandar yang boleh menyokong belakang badan kita. Sakit ini boleh membataskan pergerakan dan merencatkan kehidupan. Mungkin masih belum terlambat untuk kita semua menjalani cara dan gaya hidup yang lebih sihat.

