

HERALD ID > OPINI

Waspada Melinting Rokok Bisa Terjadi Carpal Tunnel Syndrome (CTS)

Aswad Syam - 1 April 2024, 12:42

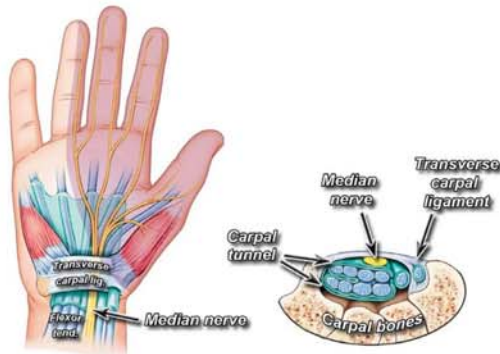


Kerja Repetitif Meningkatkan Penekanan Pada Saraf Median

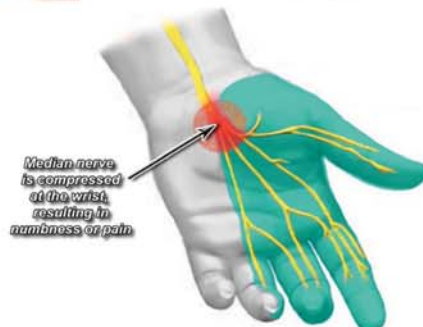
Oleh: Baharuddin | Author | Researcher (*)

HERALD.ID – Carpal Tunnel Syndrome (CTS) adalah kondisi yang terjadi ketika ada penekanan pada saraf median. Saraf ini melintasi bagian depan pergelangan tangan Anda, tepatnya di dalam suatu struktur yang disebut terowongan karpal (*tunnel*). Terowongan karpal ini merupakan saluran sempit yang terbuat dari tulang dan jaringan lunak, yang bertugas melindungi saraf median dan tendon yang menggerakkan jari-jari tangan Anda.

a.



b.



TERPOPULER



1 **HERALDNEWS**
Awan Cumulonimbus di Langit Jawa Tengah, Ada Petir dan Angin Kencangnya, Berikut...

2 **JABODETABEK**
Pangdam Jaya Pastikan Lokasi Sekitar Gudang Amunisi yang Meledak Telah...

3 **OLAHRAGA**
Raih Gelar Pertama BWF, Pasangan Sabar/Reza Juara Spain Masters 2024

4 **POLITIK**
Ada Faisal Basri, Ini Deretan Saksi dan Ahli yang Dihadirkan Tim AMIN

5 **POLITIK**
Pertemuan Megawati-Prabowo Setelah Putusan MK

6 **POLITIK**
Disamakan Sopir Truk, Gibran Unggah Video Gagalnya Indonesia jadi Tuan Rumah...

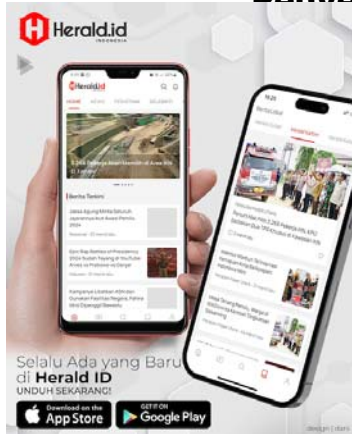
7 **INTERNASIONAL**
Demo Besar di Israel Minta PM Netanyahu Mundur, Unjuk Rasa Terbesar Sejak Perang ...

8 **JABODETABEK**
Hari Ini, Jakarta Diguyur Hujan Siang hingga Malam, Selasa Hujan Lebat

9 **NASIONAL**
Kemenkes Catat Kasus DBD Meningkat 3 Kali Lipat

1 **POLITIK**
Ditemani Didit, Prabowo Tiba di Beijing dengan Pesawat Kementerian Pertahanan RI

Penyebab CTS



Gejala CTS tidak selalu jelas, tetapi kondisi ini bisa disebabkan oleh kombinasi faktor yang **meningkatkan tekanan median** di dalam terowongan karpal. Beberapa faktor penyebabnya adalah:

Berkembangnya "Indonesia Emas 2045": Bagaimana Indonesia akan menjadi "Indonesia 2045"?

Perubahan Gaya Hidup: Orang dengan terowongan karpal yang lebih kecil mungkin lebih rentan mengalami CTS.

Perbedaan Anatomis: Wanita lebih mungkin mengalami CTS, mungkin karena terowongan karpal yang secara umum lebih kecil.

- Cedera: Patah tulang atau peradangan di sekitar pergelangan tangan dapat menyebabkan penyempitan terowongan karpal.
- Kerja Repetitif: Tugas yang melibatkan gerakan tangan atau pergelangan tangan yang berulang, terutama jika tangan berada di bawah pergelangan tangan, dapat meningkatkan risiko CTS.
- Kondisi Kesehatan: Diabetes, rheumatoid arthritis, dan ketidakseimbangan hormon dapat meningkatkan risiko CTS.
- Kehamilan: Perubahan hormon selama kehamilan dapat menyebabkan pembengkakan di terowongan karpal.

Gejala CTS

Nyeri dan kesemutan pada 4 jari adalah gejala khasnya. Gejala CTS akan berkembang secara bertahap dan sering kali dimulai dengan sensasi kesemutan atau mati rasa pada jari, khususnya ibu jari, telunjuk, dan jari tengah. Oleh karena itu, perlu mengidentifikasi lebih dini untuk meningkatkan kesuksesan terapi. Adapun gejala lainnya bisa termasuk:

- Nyeri di tangan atau pergelangan tangan yang dapat menjalar ke lengan.
- Kesulitan memegang benda-benda atau melakukan gerakan halus dengan jari.
- Sensasi terbakar di tangan.
- Kelemahan pada otot tangan.

Diagnosa dan Pengobatan

Diagnosa CTS biasanya didasarkan pada riwayat medis, melalui pemeriksaan fisik, dan mungkin akan dilakukan tes seperti elektromiografi (EMG) atau studi konduksi saraf untuk mengukur aktivitas listrik di saraf median.

Pengobatan untuk CTS bisa meliputi:

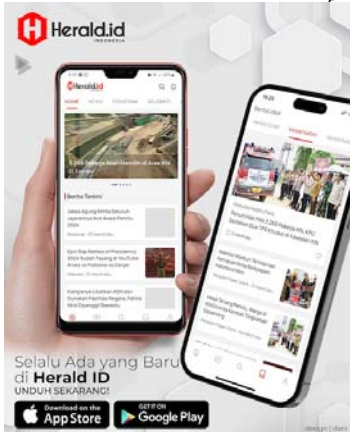
BACA JUGA:

Wajah Pemuas di Balik Filter, Enak di Layar, Eneg Saat Dibayar

- Istirahat dan Penghindaran Aktivitas: Menghindari aktivitas yang memperburuk gejala.
- Splint atau Brace: Memakai perangkat ini, terutama di malam hari, dapat membantu meringankan tekanan pada saraf median.
- Terapi Fisik: Latihan tertentu dapat membantu mengurangi tekanan pada saraf median.
- Obat-obatan: Obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) dapat

membantu mengurangi nyeri dan pembengkakan.

- Intervensi Bedah: Dalam kasus yang parah atau persisten, operasi mungkin diperlukan untuk mengurangi tekanan pada saraf median.



Melinting Rokok

Melinting rokok (atau aktivitas serupa yang melibatkan gerakan berulang dan presisi tinggi) selama durasi yang panjang (misalnya 8 jam sehari selama bertahun-tahun) bisa meningkatkan risiko terjadinya Carpal Tunnel Syndrome (CTS). Aktivitas yang melibatkan gerakan berulang, terutama yang melibatkan fleksi atau ekstensi pergelangan tangan yang konstan, tekanan pada pergelangan tangan, atau posisi tangan yang tidak alami, dapat meningkatkan tekanan berlebih pada saraf median di dalam terowongan karpal.

Dalam konteks melinting rokok, beberapa faktor yang dapat berkontribusi terhadap pengembangan CTS meliputi:

1. Gerakan Berulang: Melinting rokok secara manual melibatkan penggunaan gerakan berulang yang sama dari jari dan pergelangan tangan, yang bisa meningkatkan tekanan pada terowongan karpal dan saraf median.
2. Posisi Pergelangan Tangan yang Tidak Alami: Jika melinting rokok dilakukan dengan pergelangan tangan dalam posisi yang ekstrem (baik tertekuk atau terlalu ditekuk ke atas), hal ini dapat meningkatkan risiko tekanan pada saraf median.
3. Penggunaan Kekuatan: Penggunaan kekuatan yang berlebihan dalam melinting rokok, terutama jika dilakukan dengan cara yang memerlukan penekanan atau gerakan yang ketat, dapat menyebabkan inflamasi pada tendon dan jaringan sekitar, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan pada saraf median.
4. Durasi dan Frekuensi: Durasi yang lama (seperti 8 jam sehari) dan frekuensi (bertahun-tahun) dari aktivitas ini tanpa istirahat yang cukup dapat meningkatkan risiko karena tidak memberi waktu bagi saraf median dan jaringan sekitarnya untuk pulih dari tekanan yang dialami.

Pencegahan dan pengurangan risiko CTS dalam konteks ini melibatkan penggunaan teknik ergonomis, seperti mengubah posisi tangan secara reguler, mengambil istirahat untuk meregangkan dan mengistirahatkan tangan serta pergelangan tangan, dan mungkin menggunakan alat bantu atau peralatan yang dirancang untuk mengurangi tekanan pada tangan dan pergelangan tangan. Jika gejala CTS muncul, sangat penting untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan untuk mendapatkan diagnosa dan pengobatan yang tepat.

BACA JUGA:

[Tragedi Ibu di Pinrang Sulsei, Alarm Keras Menipisnya Kepedulian Bertanggung Jawab](#)

Latihan Fleksibilitas

Melakukan latihan fleksibilitas yang merata akan meminimalkan tekanan pada satu lokasi. Aktivitas ini perlu juga dilakukan pada jari dan telapak tangan. Tujuannya dapat meminimalkan terjadinya CTS.



Latihan fleksibilitas pada telapak tangan dan jari [5]

Pada kondisi tertentu sangat penting untuk mendapatkan diagnosis dan pengobatan yang dini dan tepat untuk mencegah kerusakan saraf permanen dan kehilangan fungsi tangan. Selain itu manajemen aktivitas pada sektor industri dapat meminimalkan terjadinya CTS. Tubuh membutuhkan aktivitas motorik yang menyeluruh agar tidak terjadi kompresi pada lokasi tertentu.

Mari berolahraga dan mulai memperhatikan gizi!

(* Tulisan bersama: Baharuddin; Jefman Efendi Marzuki; Devitya Angielevi Sukarno

Lecturer from Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya, Indonesia

SCROLL UNTUK LANJUT MEMBACA

TAG

Opini Herald

BERITA TERKAIT

Apa yang Menjadikan Indonesia "Indonesia"?

1 tahun yang lalu

Wajah Pemuas di Balik Filter, Enak di Layar, ENEG Saat Dibayar

1 tahun yang lalu

Tragedi Ibu di Pinrang Sulsel, Alarm Keras Menipisnya Kepedulian Bertanggung

2 tahun yang lalu

Baca Juga



Apakah Anda menderita nyeri



Gigi patah dan gak rata? Veneer adalah



Musuh diabetes telah ditemukan!



Tahukah Anda Ada Pilihan yang Lebih

sendi?



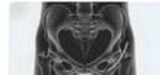
cara terbaik untuk



Gula turun menjadi



Baik & Murah dari



Herald.id
Selalu Ada yang Baru di Herald ID
UNDUH SEKARANG

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

gigi adalah untuk

Ini telah menyelamatkan jutaan orang

Ini akan membantu menghilangkan rasa sakit hanya dari

ya ut dan

Sebelum Perselingkuhan Terkuak, Separah Apa Rumah Tangga Gunawan?

mgid
Diabetes Bukan Dari Makanan Manis! Temui Musuh Utama Diabetes



Penjelasan Kejanggalkan Kaki Buluk Pacar El Rumi



Anda Wajib Minum Ini! Agar Tensi 120/80 dan Pembuluh Darah Bersih



Yuni Shara Baru Berani Ungkap Apa yang Hancurkan Dia & Raffi



Ulah Terbaru Krisjiana makin Bikin Netizen Greget dengan Dirinya



7 Fakta tentang Eks Ajudan Mantan Istri Ahok yang Curi Perhatian



Luna Maya Sepertinya Berhasil Angkat Kutukan Asmaranya!



Prostat Berkurang 3 Kali Lipat! Lakukan Ini Setiap Malam!



Kumpulan Ketidakberesan Hubungan Bertrand Peto & Sarwendah

BERITA TERBARU



PERISTIWA

Dave Minta Investigasi Ledakan Gudang Amunisi Kodam Jaya, Meutya Hafid Ingatkan Ganti Rugi ...

42 menit yang lalu



SHOWBIZ

Sinopsis Serial `Pay Later`, Ada Amanda Manopo

48 menit yang lalu



EKOBIS

Awal April Nilai Tukar Rupiah Melemah terhadap Dolar Amerika dan Mata Uang Global

60 menit yang lalu



NASIONAL

Sempat Akan Dipilih Langsung Presiden, PKS Bersyukur Usulannya Gubernur DKJ Lewat Pilkada...

1 jam yang lalu



SELEBRITI

Jennie Blackpink Dikabarkan Comeback Solo pada Juni 2024 di Bawah Labelnya Sendiri

1 jam yang lalu



Copyright © 2024 Herald ID. All rights reserved.

Network

Herald.ID	Herald Jabar	Herald Jateng
Herald Sulsel	Herald Kaltim	Herald Kalsel
Herald Selatan	Tawaf TV	Amartha Hangtuah
Beepdo	Inilah	Newsurban

Informasi

Tentang Kami	Kontak Kami	Pedoman Media Siber
Kebijakan Privasi	Struktur Redaksi	



Herald Indonesia telah diverifikasi oleh Dewan Pers
Sertifikat Nomor 1111/DP-Verifikasi/K/VIII/2023.

<https://dewanpers.or.id/data/perusahaanpers>