

Sabtu, 31 Januari 2009 | 11:30 WIB



Getty Images/ Andreas Rentz

SAKIT kepala dan rasa sakit pada tubuh manusia, seperti pada saraf leher dan punggung, kerap dialami siapa saja. Ini tentu sangat mengganggu kegiatan kita sehari-hari. Salah satu kondisi yang biasa terjadi adalah nyeri saraf *post herpetic*, atau yang dikenal dengan sebutan *shingles*.

Kondisi ini biasa terjadi pada orang tua dan menyebabkan rasa sakit terbakar pada wajah dan dada, dan dapat berlangsung bertahun-tahun. Pada wajah, rasa sakit ini dapat memengaruhi mata dan menyebabkan kebutaan jika tidak dirawat dengan benar. Pasien akan merasa tidak nyaman luar biasa, bahkan pakaian yang dikenakan pun bisa menjadi pemicu rasa sakit ini. Tidur terganggu hingga menyebabkan keinginan bunuh diri. Meski demikian, diagnosis yang tepat dan pengobatan yang benar bakal menyembuhkan situasi dan pasien dapat menjalani hidup normal.

Artikel Terkait:

- [Saat Migren dan Nyeri Kronis Menyerang](#)
- [Infusi dan Botox Atasi Sakit Kepala](#)
- [Perilaku Hidup Modern Sebabkan Nyeri Punggung](#)
- [Krim Pereda Nyeri Tak Hanya Saat Terkilir](#)
- [Hipnosis Kurangi Nyeri Operasi Kanker](#)

Pasien dalam kondisi parah biasanya langsung menjalani rawat inap di rumah sakit. Pasien akan diberikan pengobatan dengan baik untuk mengendalikan rasa sakitnya. Banyak pasien yang merespons ini dan meninggalkan rumah sakit terbebas dari rasa sakit. Meski demikian, tak jarang banyak prosedur invasif diperlukan. Contohnya, injeksi pada sisi sendi, injeksi epidural steroid, dan tindakan radiofrekuensi dilakukan di rumah sakit dibantu sinar-X.

Tindakan pengobatan ini sangat efektif bagi pasien dengan rasa sakit leher atau punggung bagian bawah kronis khususnya waktu ada kemerosotan piringan dan saraf *impingement*. Banyak pasien merasa lebih baik dan rasa nyaman bisa bertahan selama berminggu-minggu hingga berbulan-bulan dengan injeksi biasa. Bahkan, sampai setahun dengan pengobatan radiofrekuensi.

"Di saat rasa sakit mereka berkurang dengan pertolongan intervensi ini, kami menangani rasa sakit mereka dengan pengobatan dan perlakuan yang saling mengimbangi seperti akupunktur dan fisioterapi. Saya sangat senang ketika mengatakan bahwa banyak dari pasien sembuh total ketika dirawat dengan cara ini."

Cara perawatan inovatif lainnya atau terapi penanganan sakit tradisional adalah terapi perilaku kognitif atau *cognitive behavioural therapy* (CBT). Bentuk pengobatan ini memerlukan terapi kelompok, dengan cara sekelompok pasien yang mengalami sakit kronis berkumpul untuk mempelajari berbagai metode mengelola rasa sakit dengan menggunakan pengobatan.

Instruktur terdiri dari dokter spesialis, ahli fisioterapi, ahli akupunktur, dan psikolog akan mengajar pasien untuk memakai alat ini. Ini adalah pelatihan intensif yang melibatkan partisipasi sehari penuh dan berjalan selama 1-2 minggu. Banyak dari peserta ini melaporkan bertambahnya kemampuan untuk mengelola rasa sakit mereka setelah menjalani pengobatan ini.*

oleh Dr Charles Siow

Consultant Neurologist and Pain Specialist

di Siow Neurology Headache and Pain Centre, Singapura