

FAKULTI PSIKOLOGI & PENDIDIKAN UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

MENGAPAKAH SENAMAN
REGANGAN PENTING UNTUK
INDIVIDU YANG BEKERJA DI
PEJABAT?



JANET LIM YEN YI
MOHAMAD NIZAM NAZARUDIN

Mengapakah Senaman Regangan Penting Untuk Individu Yang Bekerja di Pejabat?

Tahukah anda tentang Gangguan Muskuloskeletal atau yang dikenali sebagai MSD?

Gangguan Muskuloskeletal (MSD) menggabungkan pelbagai radang dan keadaan patologi yang mempengaruhi otot, ligamen, sendi, serat saraf periferal dan sokongan salur darah. Ia juga merangkumi sindrom klinikal seperti keradangan tendon dan keadaan yang berkaitan (tenosynovitis, epicondylitis, bursitis), kekurangan gangguan mampatan (sindrom carpal canal, sciatica), dan osteoarthritis serta masalah kesihatan, terutamanya sakit belakang, leher dan bahu yang sering terjadi pada individu yang bekerja di pejabat dan gangguan tersebut semakin berleluasa di seluruh dunia selama beberapa dekad yang lalu. Anggaran peratusan populasi umum yang mengalami MSD ini adalah sebanyak 80%. Hal ini menyebabkan kemerosotan pekerjaan di kalangan pekerja kerana pekerja terpaksa menggunakan kos yang lebih tinggi untuk sistem kesihatan dan juga perbelanjaan perubatan mereka. MSD merupakan satu-satunya penyakit yang berkaitan dengan pekerjaan.

Industri-industri yang berisiko tinggi ini merangkumi kemudahan kejururawatan, pengangkutan aliran udara, perlombongan, kawalan makanan, penyamakan kulit serta pembuatan berat dan ringan (kenderaan, perabot rumah, peralatan, produk elektrik dan digital, tekstil, pakaian dan kasut). Selalunya gangguan lengan dan kaki belakang berlaku di kalangan pemandu trak, pekerja gudang, pengendalian bagasi kapal terbang, perdagangan bangunan, jururawat, bantuan jururawat serta pengendalian kren dan kenderaan besar.

Terdapat sebilangan pakar kesihatan mengingatkan semua individu bahawa duduk dalam jangka masa yang lama akan memberi kesan negatif kepada tubuh kita. Pakar juga mengatakan bahawa tidak kira di mana tempat berlangsung, sama ada di pejabat, sekolah, kereta, di hadapan komputer atau skrin televisyen, jumlah keseluruhan jam yang dihabiskan untuk duduk adalah sangat penting. Menurut laporan Medical News Today, 2019. Tidak aktif akan meningkatkan tekanan pada cakera tulang belakang sebanyak 40% berbanding berada dalam keadaan berdiri dan mengakibatkan otot-otot pelvis menjadi kencang apabila seseorang berdiri daripada duduk dalam jangka masa yang panjang. Selain itu, tubuh individu tersebut akan ditarik ke depan dan tidak seimbang akan menyebabkan tekanan pada tulang dan otot. Berat badan yang berlebihan atau individu yang gemuk akan memaksa tulang belakang untuk keluar dari penjajaran neutral dan lekukan semula jadi menjadi besar serta menyebabkan ketegangan pada bawah punggung ketika otot-otot sedang memperbaiki ketidakseimbangan.

Terdapat beberapa program atau senaman regangan yang boleh dilakukan apabila seseorang individu duduk dalam jangka masa yang panjang. Antaranya ialah, program intervensi “ Five Business “, Kit X-Break dan Senaman guna kerusi.



Program intervensi “ Five Business “ ini telah dirancang oleh penyedia komersil Five-Konzept GmbH & Co. KG (Hüfingen, Jerman) bekerjasama dengan jabatan kesihatan Daimler. Program ini merangkumi lima latihan regangan tulang belakang dalam dua darjah kebebasan pada perabot khas (gambar 1). Semua latihan tersebut dilakukan pada perabot khas sambil berdiri dan memakai pakaian kerja. Bantal yang terdapat pada perabot khas tersebut merupakan bantal yang boleh diselaraskan sesuai dengan ketinggian pekerja yang berbeza, ia juga berfungsi sebagai penyangga agar membolehkan program standard disesuaikan secara individu. Latihan tersebut dilakukan selama 10 minit dan setiap latihan diadakan selama 20saat. Program intervensi “ Five-Business “ dilakukan mengikut urutan pelaksanaan iaitu, (1) Berdiri, (2) Dada, (3) Ischio, (4) Pinggul dan (5) Lateral.

Program intervensi “ Five-Business “ ini merupakan senaman regangan statik, kerana regangan otot dilakukan secara statik dengan pengecutan isometrik yang berterusan. Senaman regangan adalah latihan seluruh badan dan lebih fokus pada tulang belakang badan. Sebahagian daripada senaman regangan ini menyerupai kedudukan yoga. Program ini adalah pendekatan baru dalam rangka mengurangkan Gangguan Muskuloskeletal dan meningkatkan kualiti hidup dalam promosi kesihatan di tempat kerja.

Seterusnya, Kit X-Break. Kit X-Break adalah aktiviti regangan ringkas di ruang kerja dan dilakukan semasa waktu bekerja untuk meningkatkan fleksibiliti dan memberi relaksasi kepada otot. Senaman ini akan menyebabkan seseorang individu itu menjadi lebih segar dan cergas, bertenaga dan lebih fokus untuk bekerja. Sektor awam mahu pun swasta telah diberikan fleksibiliti waktu untuk melakukan senaman regangan seperti Kit X-Break ini selama 15 minit pada waktu bekerja mengikut kesesuaian masa organisasi masing-masing. Sesi Kit X-Break ini boleh dilakukan secara berseorangan atau berkumpulan dan senaman tersebut sesuai untuk setiap peringkat umur termasuk ibu mengandung atau individu yang kelainan upaya. Contoh-contoh senaman yang dilakukan ialah senaman sisi leher, leher, triceps, bahu, pinggang, paha dan juga calf.

Bagi senaman sisi leher, individu boleh melekatkan tangan kanan di pipi kiri, tolak pipi kanan ke kiri dan ulang pergerakan tersebut pada pipi kiri. Senaman leher pula, individu haruslah rapatkan kedua-dua belah tangan dan tolak dagu ke atas. Senaman triceps dilakukan dengan bengkokkan siku kanan dan guna tangan kiri untuk tarik tangan kanan yang telah dibengkokkan dan ulang pergerakan tersebut pada tangan kiri. Senaman bahu pula dilakukan dengan tolak siku kanan ke dalam dengan tangan kiri dan ulang pergerakan tersebut pada siku kiri. Manakala senaman pinggang dilakukan dengan memusingkan badan ke kanan sambil memastikan pinggang berada dalam keadaan yang lurus dan ulang pergerakan yang sama ke arah kiri. Senaman paha pula dilakukan dengan memegang lutut kanan dan angkat ke atas dan lakukan pergerakan yang sama pada kaki kiri. Senaman calf dilakukan dengan mengangkat kedua-dua tumit ke atas dan tahan dengan menggunakan kekuatan jari kaki.

Menurut juruterapi senaman, iaitu Adasandha Anuar, ramai yang beranggapan bersenam hanya boleh dilakukan di gimnasium atau padang. Tetapi sebenarnya mereka yang tiada masa beriadah atau bersenam di pejabat selama 10 hingga 15 minit. Beliau juga mengatakan bahawa kita boleh menggunakan kerusi yang kukuh dan tidak bergerak serta pilih kawasan yang lapang untuk melakukan pergerakan. Antara senaman yang ditunjukkan oleh Adasandha Anuar ialah senaman kaki pada kerusi. Senaman dilakukan dengan berdiri tegak dan kemudian letakkan kaki kanan pada kedua sambil kedua-dua tangan diletakkan di pinggang. Secara perlahan-lahan turunkan berat badan sehingga kaki kanan membengkok 90 darjah. Kemudian naikkan badan dan lakukan secara berulang-ulang sebanyak lapan kali. Kemudian ganti kaki kiri pula. Senaman ini baik untuk kelegaan kaki dan pinggang.

Senaman yang kedua ialah angkat kaki ke kiri dan kanan. Senaman ini merupakan senaman yang paling ringkas dan mudah, kerana cara melakukan senaman ini adalah dengan mengangkat kedua kaki ke kiri dan ke kanan secara berselang-seli. Duduk dengan cara menegakkan badan dan kedua kaki dalam keadaan lurus ke bawah, kemudian kedua-dua tangan memegang pemegang kerusi dan angkat kedua-dua kaki ke kiri dan kanan secara berulang. Pergerakan ini memberikan kelebihan kepada otot perut, kaki dan paha.



Selain senaman-senaman yang disebut tadi, seseorang pekerja juga boleh melakukan senaman seperti tekan tubi dinding, squat kerusi, gunakan tangga, kerusi imaginasi, arm strengthen, wrist movement, teknik back twist, dan half squat. Hasil daripada program atau senaman regangan yang dilakukan selama tiga bulan dapat meningkatkan QoL yang berkaitan dengan kesihatan pekerja meja pejabat. Penemuan ini telah menunjukkan bahawa program intervensi fizikal ini bukan hanya mempengaruhi parameter kesihatan fizikal seseorang, tetapi juga kesihatan mental mereka. Selain itu, senaman regangan juga meningkatkan fleksibiliti atau ROM, produktiviti pekerja dan nilai peribadi.



