



Pedoman Ilmiah Latihan bagi Pasien Cedera Saraf Tulang Belakang Dewasa

Mengenai Pedoman ini

Pedoman latihan ini memberikan batas minimum untuk mencapai manfaat:

- Memperbaiki kebugaran jantung-paru dan kekuatan otot.
- Memperbaiki kesehatan metabolisme jantung.

Pedoman ini diharapkan melebihi aktivitas fisik rutin yang bervariasi dan terakumulasi sepanjang hari. Orang dewasa disarankan berpartisipasi secara rutin pada latihan yang berkelanjutan, menyenangkan, aman dan terjangkau.

Pedoman ini sesuai bagi penderita cedera saraf tulang belakang kronis (minimal satu tahun pasca kejadian, dengan level cedera pada saraf leher nomor 3 ke bawah). berumur antara 18 hingga 64 tahun, yang disebabkan oleh penyebab traumatik maupun non-traumatik, termasuk kelemahan empat anggota gerak dan kelemahan kedua tungkai bawah, tanpa memperlumahkan jenis kelamin, suku, etnis maupun status sosial ekonomi.

Sebelum memulai program latihan ini, pasien cedera saraf tulang belakang dewasa harus berkonsultasi terlebih dahulu dengan tenaga kesehatan profesional yang memiliki pengetahuan yang memadai mengenai jenis dan jumlah latihan yang sesuai dengan kondisi pasien tersebut. Seseorang dengan cedera tulang leher dan tulang punggung atas, harus waspada terhadap tanda dan gejala terjadinya disrefleksia otonomik pada saat melakukan latihan.

Jika sebelumnya belum pernah melakukan terapi latihan ini, sangat dianjurkan untuk memulai latihan secara bertahap. Dimulai dengan porsi yang ringan dan secara bertahap meningkatkan durasi, frekuensi dan intensitas latihan sampai pada akhirnya sesuai dengan yang ditentukan oleh pedoman. Latihan di bawah level yang direkomendasikan dapat atau tidak dapat menyebabkan perubahan kecil pada kebugaran atau kesehatan metabolisme jantung.

Pedoman ini memberikan resiko minimal bila dilakukan sesuai petunjuk tenaga kesehatan yang memiliki pengetahuan yang cukup mengenai cedera saraf tulang belakang.

Pedoman ini mungkin sesuai bagi individu dengan cedera saraf tulang belakang pasca kejadian kurang dari 12 bulan, usia 65 tahun ke atas, atau individu yang memiliki penyakit penyerta. Namun belum tersedia bukti ilmiah yang memadai untuk mendukung kesimpulan tentang risiko dan manfaatnya bagi kelompok individu tersebut di atas. Mereka disarankan berkonsultasi dengan penyedia pedoman sebelum memulai melakukan program latihan ini.

Pelaksanaan latihan melebihi pedoman latihan ini diharapkan dapat memberikan manfaat peningkatan kebugaran jantung paru dan kekuatan otot serta kesehatan metabolisme jantung. Namun belum cukup data yang mengulas tentang risiko pasien cedera saraf tulang belakang yang berlatih melebihi pedoman ini.

Pedoman

Kebugaran

Untuk mendapatkan manfaat kebugaran jantung paru dan kekuatan otot, orang dewasa dengan cedera saraf tulang belakang paling sedikit harus melakukan :

20 menit latihan kebugaran dimulai dengan intensitas sedam hingga intensitas tinggi **2** kali seminggu

+

3 set latihan penguatan otot untuk kelompok otot bahu dan pinggul yang diawali dengan intensitas sedang hingga intensitas tinggi

2 kali seminggu

Kesehatan Metabolisme Jantung

Untuk mendapatkan manfaat kesehatan metabolisme jantung, pasien cedera saraf tulang belakang dewasa disarankan untuk melakukan paling sedikit:

30 menit latihan kebugaran dimulai dengan intensitas sedang hingga intensitas tinggi **3** kali seminggu

Panduan ini disusun oleh kelompok Internasional yang dipimpin oleh Prof Kathleen Martin Ginis (University of British Columbia, Canada) dan Prof Victoria Goosey-Tolfrey (Loughborough University, UK).

Proses pembuatan panduan ini disesuaikan dengan kondisi atau penataan lingkungan tertentu yang seharusnya tidak mengganggu integritas ilmiah panduan ini, seperti yang dijelaskan dalam makalah penelitian tentang panduan ini (tersedia dalam open access in Spinal Cord via: www.nature.com/articles/s41393-017-0017-3).