**Posture and Core Pilates: Special Pilates for Dentist**

dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.KO

Dokter gigi adalah profesi yang rentan mengalami masalah musculoskeletal/sistem otot tulang. Keluhan yang umum terjadi pada area leher, pinggang dan telapak tangan/pergelangan tangan. Masalah kesehatan ini terjadi karena dokter gigi melakukan pekerjaan dengan posisi yang statis, berulang/repetitif, menarik sesuatu (gigi), dan menggunakan peralatan yang bergetar (vibrating tools).

Studi menunjukkan bahwa mempertahankan postur tubuh yang statis yang lama merupakan 50% penyebab masalah muskuloskeletal pada dokter gigi. Postur yang buruk dan hipo mobility akan meningkatkan tekanan pada diskus tulang belakang dan menjadi penyebab juga masalah degeneratif. Kontraksi otot yang disebabkan oleh postur tubuh statis (motionless) akan menyebabkan iskemia/nekrosis. Postur yang tidak ergonomis akan menyebabkan muscle imbalance karena ada kelompok otot yang berkontraksi untuk mengakomodasi gerakan (tightness) tersebut sementara kelompok otot lain akan lemah (weakness) karena tidak bekerja.

Pencegahan masalah muskuloskeletal dapat dilakukan dengan (1) memperbaiki postur (2) meningkatkan kelenturan otot (3) meningkatkan kekuatan otot (4)memperbaiki ergonomic. Ketika kita membahas postur, maka otot yang dominan bekerja adalah otot-otot batang tubuh/core muscle. Kelompok otot memiliki peranan penting pertahankan postur tubuh yang baik karena bagian atas otot core adalah diafragma, bagian depan adalah otot perut/abdomen, bagian belakang adalah otot pinggang dan pantat dan bagian bawah adalah otot pelvis.

Pilates adalah salah satu olahraga yang berfokus terutama pada penguatan otot batang tubuh/core. Pilates dapat melatih postur, keseimbangan dan kelenturan. Risiko cidera pada olahraga pilates relatif kecil pilates. Pilates dikembangkan oleh Yosef pilates dari Jerman memberikan yang saat itu memberikan terapi latihan pada pasien asma rickets dan demam rematik, kemudian pilates digunakan sebagai program pencegahan cedera pada atlet senam. Pada tahun 1920 Yosef pilates pindah ke Amerika dan membuka studio pilates di New York tahun. Pada tahun1925 pemerintah Jerman meminta pilates untuk melatih tentara Jerman. Pilates disebut juga latihan kontrology. Kemanfaatan pilates sangat ditentukan dengan kualitas gerakan dan bukan jumlah repetisi. Gerakan dilakukan dengan teknik yang benar dengan repetisi yang sedikit kemudian ditingkatkan perlahan-lahan. Penelitian menunjukkan terdapat efektivitas pilates pada beberapa parameter fisiologi dan kardiovaskuler. Sistematic review juga menunjukkan pilates dapat meningkatkan keseimbangan dan menjadi program yang bermanfaat dalam pencegahan resiko jatuh pada lansia. Pilates juga dapat memperbaiki komposisi tubuh seperti indeks massa tubuh, persen lemak tubuh dan lingkar perut. Pilates juga mampu mengurangi nyeri pada pasien dengan fibromyalgia.

Pilates dapat dilakukan dengan cara yang paling sederhana seperti sekedar menggunakan matras dengan ditambahkan handuk,meja dan karet latihan, sampai yang kompleks seperti reformer, meja trapeze, barel ladder dan combo chair. Beberapa gerakan pilates sederhana yang dapat dilakukan dirumah seperti *the hundred, single leg stretch, double leg stretch, side kick, swimming, open leg rocker, corkscrew* dll.

Pilates merupakan latihan kekuatan otot sehingga harus dimulai dengan teknik yang benar, harus dimulai dari yang paling ringan kemudian meningkat perlahan-lahan (start low go slow), Jangan mengejan atau menahan nafas, atur nafas dengan cara membuang nafas pada bagian terberat dari gerakan dan mengambil nafas bagian ringan dari gerakan, makan berat sebaiknya maksimal satu setengah jam sebelum latihan, gunakan pakaian olahraga yang nyaman, hidrasi cairan yang cukup. Lakukan pemeriksaan dengan dokter bila anda memiliki kondisi sebagai berikut ; hipertensi yang tidak terkendali, saraf kejepit (HNP), skoliosis berat, gangguan keseimbangan berat, penyakit leher kronis, operasi penggantian panggul dan lutut (Hip & Knee Replacement).