

**M**UNGKIN tidak ramai pernah mendengar mengenai Tui Na, salah satu rawatan perubatan tradisional China atau TCM yang popular di Tanah Besar China. Tui Na adalah salah satu cabang perubatan China menggunakan tangan atau peralatan lain untuk merawat pesakit berdasarkan titik akupunktur. Kini hospital di China mempromosikan Tui Na di hospital dan klinik sehingga terdapat jabatan Tui Na di hospital. Pada tahun 1956 kerajaan China memasukkan Tui Na dalam sistem pendidikan tinggi TCM di empat universiti bagi pengajian peringkat Ijazah Sarjana Muda dan Ijazah Sarjana. Menurut pengamal perubatan Tui Na, Pusat Perubatan Cina, IMU Healthcare, Bukit Jalil, Kuala Lumpur, **Prof. Lin Xun**, sebenarnya Tui Na sudah lama digunakan dan paling awal direkodkan kira-kira 2,000 tahun lalu dalam sebuah buku: *Yellow Emperor Canon of Internal Medicine, Huang Di Nei Jing*.

"Tui Na adalah kaedah perubatan China menggunakan tangan atau alat bagi merawat pelbagai penyakit, kecederaan atau gangguan dengan memanipulasi badan atau *point* sepanjang aliran akupunktur. Tui Na boleh meningkatkan kesihatan atau kesejahteraan tubuh pesakit," katanya semasa ditemui di Bukit Jalil.

Tui Na dirujuk sebagai Urutan Kesihatan China tetapi amat berbeza dengan urutan lain. Tui Na telah mempengaruhi semua bentuk urutan dan terapi manual seluruh dunia.

Boleh dikatakan Tui Na adalah 'bapa' semua manual terapi yang dibangunkan. Perkataan Tui Na berasal daripada 'Tui' bermakna tolak atau *stroke* dan 'Na' bermaksud genggam (*grasp*) atau *knead*.

Prof. Lin berkata, Tui Na digunakan bagi melegakan kecederaan tisu lembut serta gangguan kesihatan termasuk genekologi, neurologi dan pediatriks.

"Kini rawatan Tui Na digunakan bagi melegakan beberapa penyakit berkaitan orthopediks, trauma, perubatan sukan dan rawatan awam.

"Jangan salah faham, Tui Na berbeza dengan urutan yang hanya melegakan keletihan otot tetapi Tui Na sampai ke kawasan



PROF. Lin Xun menunjukkan cara merawat seorang pesakit yang menghadapi masalah kesihatan menggunakan kaedah Tui Na di Bukit Jalil, Kuala Lumpur.



## Tingkatkan prestasi ahli sukan dengan Tui Na

sasaran dan merawatnya," katanya.

Dari aspek sukan, Prof. Lin Xun berkata, di China ramai atlet profesional menggunakan khidmat pengamal perubatan Tui Na bagi meningkatkan prestasi sukan.

Di arena global, berbanding rawatan akupunktur dan bekam yang menyeluruh semasa Sukan Olimpik tahun lepas, Tui Na Sukan untuk atlet dan penggemar sukan lasak adalah satu cabang baru.

Bergantung kepada keperluan atau kecederaan, ia dapat digandingkan seiring dengan akupunktur dan bekam.

Terdapat dua peringkat Tui Na Sukan iaitu satu atau dua jam sebelum sukan bagi meningkatkan prestasi atlet serta mengurangkan masa pemanasan, dan satu atau dua jam selepas sukan bagi merehatkan otot letih," katanya.

Prof. Lin menegaskan, pengamal Tui Na Sukan memerlukan latihan berbeza kerana ia melibatkan fisiologi dan anatomi sukan bagi merawat kecederaan sukan.

"Biasanya atlet cedera disaran menggunakan ais untuk mengawal pendarahan dalam masa 24 jam sebelum sebelum rawatan. Dalam masa itu pesakit menjalani ujian X-Ray, CT atau MRI bagi mengesan

■ Biasanya atlet yang mengalami kecederaan akut disarankan menggunakan ais untuk mengawal pendarahan dalam masa 24 jam sebelum rawatan diberikan. Dalam masa itu pesakit akan menjalani ujian X-ray atau MRI bagi mengesan sebarang kecederaan. Jika tiada kecederaan ligamen atau otot, rawatan yang sesuai akan diberikan bergantung kepada keadaan pesakit

### TEKNIK TUI NA

- Tekanan atau *force*
- Sekata atau *even*
- Berterusan atau *consistence*
- Lemah lembut atau *gentle*
- Menepati sasaran atau *penetrate*



KAYU Mulberi yang digunakan untuk rawatan Tui Na bagi pesakit yang berbadan besar.

sebarang kecederaan. "Jika tiada kecederaan ligamen atau otot, rawatan sesuai diberikan bergantung kepada keadaan," katanya.

Pengamal Tui Na perlu mematuhi semua arahan bagi mengelakkan kecederaan dan pendarahan lebih serius.

"Tui Na berbeza dengan urutan kerana boleh digunakan pada bayi seawal enam bulan sehingga warga emas. Kanak-kanak di bawah 12 tahun yang sering demam, batuk, cirit-birit, sembelit, tidak boleh tidur, demam panas, kencing malam sesuai dirawat dengan Tui Na. Tetapi latihan khusus amat penting bagi setiap golongan," katanya.

Amat penting bagi pengamal Tui Na mengetahui sejarah pesakit. Ini kerana setiap rawatan Tui Na tertakluk kepada kondisi pesakit dan sejarah perubatan. Contohnya rawatan Tui Na untuk pesakit menderita sakit belakang berbeza dengan atlet dan pesakit sakit belakang akibat kemalangan atau wanita telah menopause," katanya. Prof. Lin mengesyorkan pesakit mendapatkan khidmat pengamal Tui Na berpengalaman dan berdaftar. Prof. Lin berkata, pesakit perlu hati-hati kerana pengamal Tui Na yang tidak berdaftar dan berpengalaman boleh menyebabkan penyakit lebih parah disebabkan pendarahan dalam atau lebam.

Pesakit dinasihatkan oleh Prof. Lin agar berikhtisar sepenuhnya sejarah perubatan mereka apabila mendapat rawatan supaya boleh mencapai keberkesanan yang ekstensif semandangkan Tui Na amat baik untuk melancarkan perjalanan darah dengan mengharmonikan yin dan yang, meningkatkan "Qi" dalam darah dan membetulkan sendi dan tendon supaya lebih sihat.