**Es Perlambat Penyembuhan Cedera**

**Menaruh es pada bagian yang cedera misalnya pergelangan yang terkilir bisa memperlambat penyembuhan, menurut penelitian baru.**  
  
  
Menaruh es pada bagian cidera - Foto: Flickr  
  
Selama bertahun-tahun orang diajarkan untuk mendinginkan memar atau otot yang terkilir untuk mengurangi pembengkakan, akan tetapi untuk pertama kalinya para peneliti sekarang telah menemukan bahwa hal tersebut dapat memperlambat penyembuhan karena mencegah pelepasan hormon kunci perbaikan.  
  
Penemuan ini mengesampingkan kearifan konvensional yang mengatakan bahwa pembengkakan mesti dikontrol untuk mendorong penyembuhan dan [mencegah rasa sakit](http://sainspop.blogspot.com/2010/06/meditasi-mengurangi-dampak-emosional.html).  
  
Hal ini bisa juga mengarahkan kepada terapi-terapi baru bagi cedera-cedera otot yang menyebabkan peradangan.  
  
Penelitian tersebut yang dipublikasikan di jurnal Biologi Eksperimental *the Federation of American Societies* menunjukkan bahwa peradangan otot setelah cedera akut sangat penting bagi perbaikan.  
  
Profesor Lan Zhou beserta para koleganya di Pusat Penelitian Neuroinflamasi di Klinik Cleveland yang berlokasi di Ohio menemukan bahwa sel-sel yang meradang menghasilkan tingkat tinggi hormon yang disebut *insulin-like growth factor-1* (IGF-1) yang secara signifikan meningkatkan rasio regenerasi otot. Demikian sebagaimana yang dikutip dari *Telegraph*, Selasa (26/10/2010).  
  
Dalam studi tersebut, para peneliti mempelajari dua kelompok tikus. Kelompok pertama secara genetik direkayasa agar mereka tidak dapat membentuk respons peradangan ke bagian yang cedera. Kelompok yang kedua ada dalam kondisi normal.  
  
Semua tikus kemudian disuntik dengan barium klorida untuk menyebabkan cedera otot.  
  
Kelompok tikus pertama tidak sembuh, tapi tubuh tikus-tikus kelompok kedua memperbaiki cedera tersebut.  
  
Ketika mereka mempelajari jaringan otot, mereka melihat bahwa tikus yang sehat menghasilkan IGF-1 dengan tingkat tinggi dalam jaringan yang meradang.  
  
Prof Zhou mengatakan: "Kami berharap bahwa penemuan kami mendorong penelitian lanjut untuk membedah fungsi berbeda yang diperankan oleh peradangan jaringan dalam latar klinis, agar kita bisa menggunakan pengaruh positifnya dan mengontrol pengaruh negatif peradangan jaringan."  
  
Penemuan ini bisa mengubah seberapa banyak pengawasan terhadap pasien diperlukan ketika obat-obatan keras anti peradangan diberikan dalam waktu yang lama.  
  
Gerald Weissmann yang merupakan editor jurnal Biologi Eksperimental mengatakan: "Agar cedera bisa sembuh, kita perlu peradangan terkontrol, tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit. Studi ini melewati jalan yang panjang untuk memberitahukan kita mengapa *insulin-like growth factor* serta material-material lainnya yang dilepaskan oleh sel-sel yang meradang bisa membantu cedera mencapai kesembuhan."