

Harus Bagaimana?

Tips untuk mencegah sakit pinggang

1. Selalu melakukan peregangan sebelum latihan olah raga atau kegiatan fisik lainnya yang berat.
2. Jangan membungkuk ketika berdiri atau duduk. Ketika berdiri, jaga titik berat badan Anda agar seimbang pada kaki Anda. Saat bekerja di rumah atau di kantor, pastikan permukaan pekerjaan Anda berada pada ketinggian yang nyaman untuk Anda. Duduklah di kursi dengan sandaran yang baik dan posisi dan ketinggian yang tepat untuk tugas tersebut.
3. Selingi duduk Anda dengan secara berkala berjalan-jalan atau melakukan peregangan otot ringan untuk mengurangi ketegangan. Jika Anda harus duduk untuk jangka waktu yang panjang, istirahatkan kaki Anda di bangku rendah atau tumpukan buku.
4. Kenakan sepatu yang nyaman dan bertumit rendah.
5. Tidurlah dengan miring untuk mengurangi tekanan pada tulang belakang Anda. Selalu tidur di permukaan yang cukup padat, jangan terlalu empuk.
6. Mintalah bantuan orang lain bila Anda mengangkat benda yang berat.
7. Jangan mengangkat dengan membungkuk. Angkat objek dengan menekuk lutut Anda dan berjongkok untuk mengambil objek. Jaga punggung lurus dan terus dekatkan objek ke tubuh Anda. Hindari memutar tubuh saat mengangkat. Lebih baik mendorong daripada menarik ketika Anda harus memindahkan benda berat.
8. Jaga nutrisi dan diet yang tepat untuk mengurangi dan mencegah berat badan berlebihan, terutama lemak di sekitar pinggang. Diet harian yang cukup kalsium, fosfor, dan vitamin D membantu menjaga pertumbuhan tulang baru.
9. Jika Anda merokok, berhentilah. Merokok mengurangi aliran darah ke tulang punggung bagian bawah dan menyebabkan cakram tulang belakang mengalami degenerasi.
10. Berolahragalah secara teratur. Gaya hidup aktif berkontribusi dalam mencegah nyeri pinggang.

Yang harus dilakukan!



Scan the Info Kesehatan RSUP Prof. Dr. L.G.N.G. Ngurah



SAKIT PINGGANG ? LOW BACK PAIN



Promosi Kesehatan Rumah Sakit

4.36/LFT-PKRS/2019

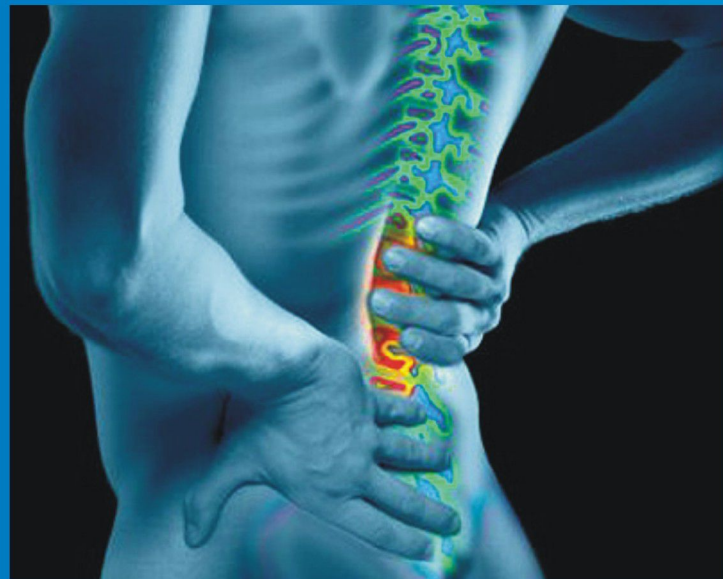


sumber: Instalasi Rehabilitasi Medik RSUP Sanglah Denpasar

Sakit Pinggang /Low Back Pain (LBP)

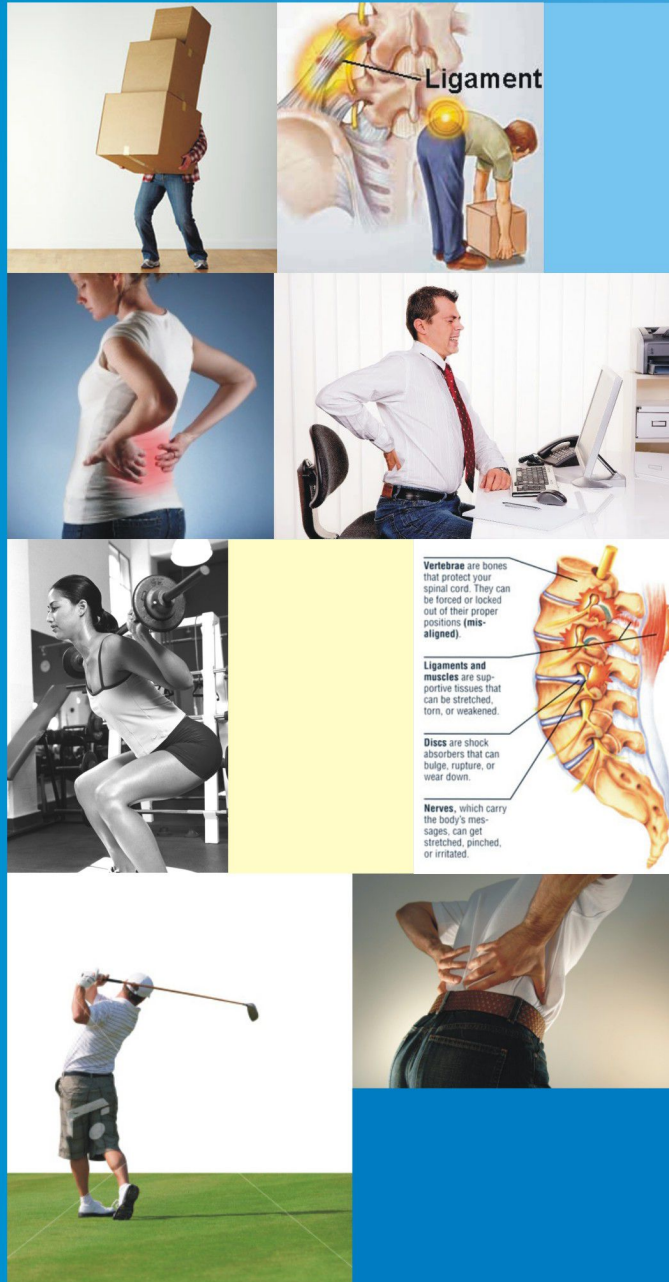
Lower Back Pain (LBP) adalah rasa nyeri yang terjadi di daerah pinggang bagian bawah dan dapat menjalar ke kaki terutama bagian sebelah belakang dan samping luar.

Keluhan ini dapat demikian hebatnya sehingga pasien mengalami kesulitan dalam setiap pergerakan dan pasien harus istirahat atau dirawat di Rumah Sakit.



Keluhan sakit pinggang ini ternyata menempati urutan kedua tersering setelah nyeri kepala. Dari data mengenai pasien yang berobat ke Klinik spesialis menunjukkan bahwa jumlah pasien diatas usia 40 tahun yang datang dengan keluhan lower back pain ternyata jumlahnya cukup banyak.

Sebab-sebab terjadinya sakit pinggang :



Muscle Spasm/ OTOT KAKU ?

Pada dasarnya timbulnya rasa sakit adalah karena terjadinya tekanan pada susunan saraf tepi daerah pinggang (saraf terjepit). Jepitan pada saraf ini terjadi karena gangguan pada otot dan jaringan sekitarnya, gangguan pada sarafnya sendiri, kelainan tulang belakang maupun kelainan di tempat lain, misalnya infeksi atau batu ginjal dan lain-lain.



Spasme Otot (ketegangan otot) merupakan penyebab yang terbanyak dari Sakit Pinggang.

Spasme ini dapat terjadi karena gerakan pinggang yang terlalu mendadak atau berlebihan melampaui kekuatan otot-otot tersebut.

Misalnya waktu sedang olahraga dengan tidak kita sadari kita bergerak terlalu mendadak dan berlebihan.

Demikian juga kalau kita mengangkat benda-benda yang berat dengan postur tubuh yang salah, misalkan memindahkan meja, kursi, mengangkat koper, bahkan pada waktu kita dengan sangat gembira mengangkat anak atau cucu kita dapat mengakibatkan sakit pinggang.

Pengapuran tulang belakang disekitar pinggang yang mengakibatkan jepitan pada saraf yang bersangkutan dapat mengakibatkan nyeri pinggang yang hebat juga

