Untuk yang sedang Nyeri Pinggang :

1. Jangan mengangkat, mendorong atau menarik sesuatu. Jangan membongkuk atau berjongkok.
2. Usahakan supaya tidak batuk, bersin ataupun mengejan.
3. Hindari naik turun tangga ataupun pekerjaan fisik yang mengeluarkan tenaga.
4. Jangan menggunakan sepatu/sandal bertumit tinggi.
5. Gunakan korset pinggang jika rasa sakit bertambah pada alkap duduk, berdiri dan berjalan (mempercepat kesembuhan).

Terapinya Bagaimana ?

Tujuan :
1. Mengendalikan nyeri
2. Mencegah disabilitas

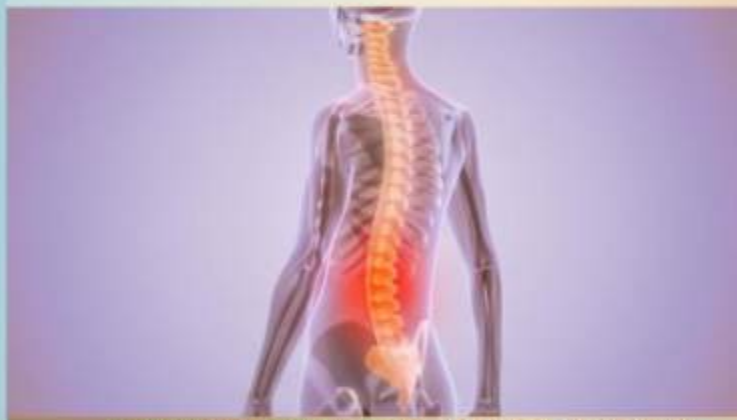
a. Terapi farmakologi
   1) Anti radang
   2) Antidepresan
   3) Pelemas otot
   4) Analgetik
      (untuk mengurangi nyeri)
b. Fisioterapi
c. Terapi operatif



Latihan untuk Nyeri



NYERI PINGGANG ATAU LOW BACK PAIIN





RUMKIT TK III DR. REKSODIWIRYO PADANG
JL. DR. WAHIDIN NO.1, GANTING PARAK GADANG, KEC. PADANG TIMUR KOTA PADANG, SUMATERA BARAT
More Information? Follow us at:
WA : 085364238118
Instagram : rumkit.reksodiwiryo



Apa itu Nyeri Pinggang?

Nyeri Pinggang atan Low Back Pain yaitu rasa nyeri dan tidak nyaman, berlokasi di tubuh bagian belakang bawah hingga di atas lipatan pantat, terkadang distertai rasa nyeri yang menjalar pada tungkai.

Apa saja Penyebabnya ?

1. Nyeri pinggang karena kelainan pada organ-organ dalam, seporti ginjal, saluran cerna, dan prostat.
2. Nyeri pinggang yang disebabkan oleh kelainan saraf.
3. Nyeri pinggang yang disebabkan oleh kelainan pada tulang belakang, sendi, otot, dan jaringan pengikatnya.
4. Nyeri pinggang yang disebabkan oleh faktor psikologis, misalnya depresi dan stress.

Faktor Risiko

1. **Usia**
   Biasanya nyeri ini mulai dirasakan pada dewasa muda hingga usia tua.
2. **Jenis Kelamin**
   Laki-laki dan perempuan memiliki resiko yang sama sampai umur 60 tahun, setelah itu wanita lebih dominan oleh karena menopouse.
3. **Status Antropometri**
   Pada orang yang memiliki berat badan yang berlebih resiko timbulnya nyeri pinggang lebih besar.
4. **Pekerjaan**
   Faktor risiko di tempat kerja yang banyak menyebabkan gangguan otot rangka terutama adalah kerja fisik besar.
5. **Aktivitas / olahrago**
6. **Kebiasaan merokok**
7. **Abnormalitas struktur**
   Ketidaknormallan struktur tulang belakang saperti pada skoliosis, lorodosis, maupun kifosis.

Gejalanya seperti apa?



1. Cara berjalan pincang, diseret dan kaku.
2. Keterbatasan gerakan punggung.
3. Nyeri yang timbul hampir pada semua pergerakan daerah pinggang sehingga penderita berjalan sangat hati-hati.
4. Nyeri dapat menjalar pada sendi lutut dan tungkai bawah.

Bagaimana Cara Pencegahannya ?

Untuk yang tidak nyeri pinggang

a. Hindari duduk terjulu lama
b. Duduk dengan posisi benar
c. Posisi tidur yang benar
d. Hindari kegemukan
e. Makan makanan yang sehat sayuran dan buah-buahan
f. Olahraga teratur
g. Pola hidup sehat
h. Hindari stress

