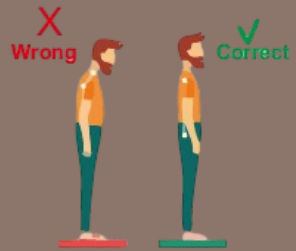


POSISI ERGONOMIS DALAM AKTIVITAS SEHARI-HARI



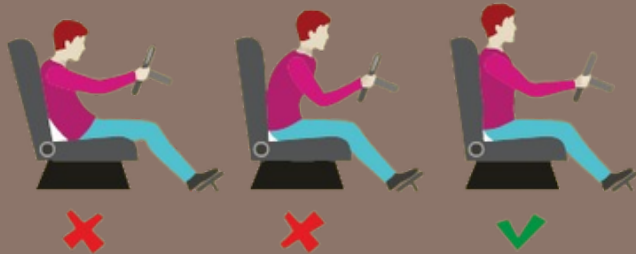
Berdiri

Menulis

Bekerja dengan Komputer



Mengemudi



Memakai Tas Punggung



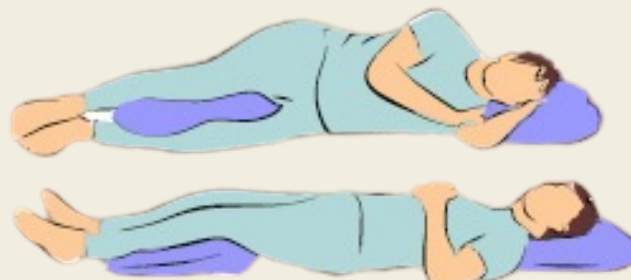
Duduk



Mengangkat dan Membawa Barang



Tidur



Nyeri

Punggung Bawah

(Low Back Pain)



Moto:

“Melayani dengan Mulia”

Website : www.rspn.go.id

PENGERTIAN

Nyeri punggung bawah atau low back pain adalah nyeri pada pinggang atau area tulang punggung bagian bawah yang terasa hingga ke pantat, paha, bahkan bisa menjalar ke ujung kaki.

Nyeri punggung bawah dialami hampir oleh setiap orang selama hidupnya. Sekitar 20% pasien dengan nyeri punggung bawah akut berlanjut menjadi kronis

KLASIFIKASI LOW BACK PAIN

Menurut International Association for the Study of Pain membagi nyeri punggung bawah berdasarkan waktu yaitu

1. Nyeri punggung bawah akut

Nyeri yang dirasakan kurang dari 3 bulan

2. Nyeri Punggung bawah subakut

Nyeri yang dirasakan minimal 5-7 minggu, tetapi tidak lebih dari 12 minggu

3. Nyeri punggung bawah kronik

Nyeri yang telah berlangsung minimal 12 minggu

PENYEBAB

1. Kongenital/bawaan

Skoliosis, spina bifida

2. Cedera

Spasme, sprain (regangan otot atau ligamen), strains (robekan otot atau ligamen)

3. Degeneratif/penuaan

Spondilosis, osteoarthritis, degenerative discus

4. Problem saraf/sumsum tulang

Osteoporosis, hernia nukleus pulposus, canal stenosis, Infeksi, spondilolisthesis

5. Problem non saraf

Penderita batu ginjal, tumor di rongga perut, kehamilan, endometriosis

FAKTOR RISIKO



Umur lebih dari 50 tahun



Pekerjaan yang banyak duduk



Obesitas



Merokok

Red Flags nyeri punggung bawah:

Gejala atau tanda yang harus diwaspadai dan harus segera dikonsultasikan ke dokter saraf bila :

- Adanya salah satu atau lebih gejala, tidak bisa BAK,
- Rasa kebas di sekitar kemaluan, kelemahan/kelumpuhan tungkai)
- Riwayat cedera/trauma
- Riwayat kanker, HIV
- Disertai demam atau penurunan berat badan secara cepat
- Penggunaan obat-obat imunosupresi
- Usia lebih dari 50 tahun

PENCEGAHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH

- Olahraga yang teratur dapat menjaga fleksibilitas dan kekuatan otot punggung
- Menjaga berat badan ideal dengan diet cukup vitamin D, kalsium dan fosfor untuk kesehatan tulang
- Berhenti merokok
- Mengusahakan perabot rumah/kantor yang ergonomis
- Tidak memakai sepatu berhak tinggi, dan bila bekerja dengan posisi banyak duduk, disarankan untuk berdiri atau berjalan untuk meregangkan otot secara berkala
- Tidak mengangkat beban berat
- Tidur dengan posisi miring dengan lutut ditekuk