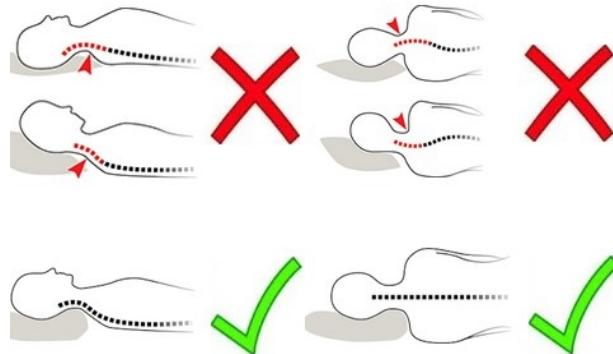


KOREKSI POSTUR

Posisi Tidur



HOME PROGRAM

Letakkan tangan pada sisi kepala lalu gerakan kepala melawan tahanan tangan tanpa ada pergerakan kepala.



FISIOTERAPI NYERI LEHER

RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No 16 Semarang 50244,
Fax. 024-8318617, Telp. 024-8413476
SMS Pengaduan : 08886509262
Email : humas_rskariadi@yahoo.co.id
Website : www.rskariadi.co.id



NYERI LEHER

Sakit leher adalah nyeri yang terjadi pada area leher, seperti rasa pegal dan kaku hingga rasa kesemutan yang menjalar hingga kedua tangan. Sakit leher sangat tergantung pada penyebabnya, jika keluhan terjadi hingga waktu yang lama maka diperlukan pemeriksaan dan penanganan yang lebih lanjut.

PENYEBAB SAKIT LEHER

OTOT KAKU

Terlalu lama menunduk, sering menggertakkan gigi, atau membaca di atas tempat tidur bisa menyebabkan otot leher menjadi kaku dan berlanjut pada sakit leher.

SARAF TERJEPIT

Kondisi ini umumnya terjadi pada orang tua ketika salah satu diskus di antara ruas tulang belakang bagian atas terbuka dan gel di dalamnya menonjol keluar mengenai saraf yang ada di dekatnya. Dalam istilah medis, sakit leher akibat saraf terjepit disebut sebagai radikulopati servikal.

KERUSAKAN SENDI

Sebagian besar kerusakan sendi disebabkan oleh osteoarthritis. Kondisi yang berkembang seiring penuaan usia ini menyebabkan tulang rawan yang berfungsi sebagai bantalan di antara ruas tulang belakang memburuk dan memicu terbentuknya taji tulang. Taji tulang tersebut menyebabkan pergerakan sendi leher dan menimbulkan nyeri.

CEDERA

Cedera yang menyebabkan sakit leher bisa terjadi karena kecelakaan berkendara, terjatuh dari ketinggian, berolahraga, atau pukulan yang secara langsung mengenai wajah, kepala bagian atas, atau kepala bagian belakang. Faktor-faktor tersebut bisa membuat kepala terhentak secara mendadak ke satu arah dan merusak tendon atau ligamen leher.

