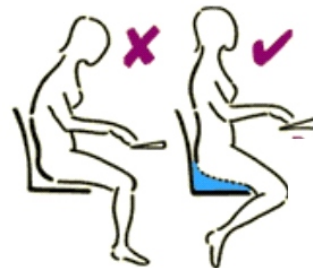
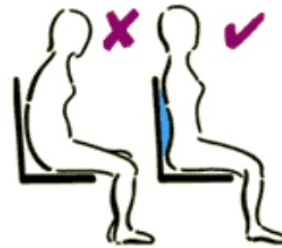


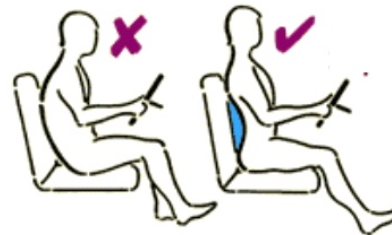
POSISI DUDUK YANG BENAR

UNTUK MENCEGAH NYERI
PUNGGUNG BAWAH
(LOW BACK PAIN)

DUDUK DI KURSI



DI DEPAN KOMPUTER



MENGENDARAI MOBIL

FISIOTERAPI
NYERI PUNGGUH BAWAH

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 PUNGGUNG BAWAH (LOW BACK PAIN)

Adalah sakit di bagian bawah tulang belakang atau punggung. Bagian belakang terdiri dari susunan tulang belakang, cakram antara vertebrata, sumsum tulang belakang (fungsi saraf), otot, dan ligamen. Otot perut membantu mendukung tulang belakang. Trauma di daerah ini bisa menyebabkan rasa sakit. Rasa sakit bisa berlangsung beberapa hari atau kronis.

GEJALA KLINIS

Gejala nyeri punggung bawah bisa muncul ketika pinggang Anda cedera. Anda mungkin akan merasakan sensasi seperti kesetrum atau panas, rasa sakit, atau kesemutan. Rasa sakit dapat ringan atau bisa jadi serius sampai Anda tidak bisa bergerak.

Tergantung pada penyebabnya, Anda mungkin memiliki rasa sakit di kaki, pinggul, atau telapak kaki. Kaki Anda juga dapat jadi lemah. Gejala biasanya hilang setelah beberapa hari atau minggu pengobatan atau bisa juga memerlukan pengobatan kronis dan berkepanjangan.

FAKTOR RISIKO

Siapaapun bisa nyeri punggung bawah, bahkan anak-anak dan remaja. Meskipun kelebihan berat badan, jarang berolahraga, dan sering mengangkat beban sering dianggap sebagai penyebab nyeri pinggang belakang, tapi penelitian belum membuktikan hal ini.

Berdasarkan statistik, orang-orang dengan masalah psikologis seperti depresi dan cemas, berisiko tinggi lower back pain, meskipun alasan kenapa risikonya meningkat belum diketahui.