

USAHA YANG EFEKTIF UNTUK MEMPERBAIKI KUALITAS HIDUP?

- Olahraga yang teratur, khususnya berenang.
- Mengatur asupan dengan menghindari makanan-makanan yang mengandung banyak lemak dan asam urat untuk memperlambat terjadinya pengapuran tulang belakang.
- Mencegah terjadinya kelebihan berat badan.
- Hidup yang teratur dan menghindari stres.



CARA MENGANGKAT BARANG YANG BENAR



Cara yang Benar



Cara yang Salah

L.E/Neuro/07

LOW BACK PAIN



RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No 16 Semarang 50244,
Fax. 024-8318617, Telp. 024-8413476
Call Center : 024-8450800,
SMS Pengaduan : 08886509262
Email : humas_rskariadi@yahoo.co.id
Website : www.rskariadi.co.id

Apa itu Low Back Pain?

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan kondisi yang sering dialami oleh banyak hal, termasuk juga diantaranya gangguan saraf dan tumor.

Pada umumnya timbulnya rasa sakit pada pinggang bagian bawah disebabkan karena adanya tekanan pada susunan saraf tepi daerah pinggang atau saraf terjepit. Jepitan pada saraf ini dapat terjadi karena :

- Gangguan pada otot dan jaringan sekitarnya
- Gangguan pada saraf tulang belakang
- Trauma tulang belakang, dan kelainan
- Tulang belakang

Diagnosis

Diagnosis yang biasa dilakukan pada keluhan LBP adalah dengan melakukan pemeriksaan laboratorium untuk urin dan darah, pemeriksaan radiologi dengan x-ray tulang belakang, MRI, dan CT scan, serta pemeriksaan neurofisiologi menggunakan EMG (electromyography)

Penanganan nyeri pinggang bawah sangat tergantung dari penyebab nyeri itu sendiri. Setiap kasus harus ditangani secara individual untuk mengetahui penyebab dari keluhannya, sehingga dapat dikelola dengan tepat.

Kebanyakan nyeri pinggang akan membaik dengan perawatan dan istirahat di rumah, atau dapat juga dengan obat penghilang rasa sakit yang dijual bebas. Namun apabila rasa sakit juga tidak berkurang, dibutuhkan penatalaksanaan yang lebih terpadu antara obat, program rehabilitasi medik, dan perbaikan pola hidup.

Tindakan operatif dapat dipertimbangkan bila :

- Keluhan nyeri dan tidak nyaman tersebut tidak juga berkurang atau membaik setelah program penatalaksanaan konservatif.
- Terjadi gangguan fungsi saraf akibat kelainan struktur tulang belakang.
- Terjadi perubahan struktur tulang belakang yang berpotensi menimbulkan gangguan stabilitasnya.



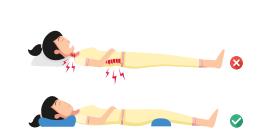
Duduk di kursi



Mengendarai mobil



Angkat barang



Posisi tidur