



Fisioterapi untuk nyeri punggung bawah

RSU SARILA HUSADA
"mitra anda menuju sehat"



Hubungi kami

Jl. Veteran No 41-43 Sragen
(0271) 891538
Fax. : (0271) 8824230
Email : rssarilahusda@gmail.com

066/LF/PKRS/RSSH/2022



Apa Itu Nyeri Punggung Bawah?

Nyeri punggung bawah adalah suatu kumpulan gejala klinis karena berbagai penyebab yang ditandai dengan adanya nyeri, rasa pegal atau perasaan tidak nyaman pada punggung bagian bawah dengan atau tanpa penjaralan ke tungkai.

Penyebab Nyeri Punggung Bawah

- **Spondilogenik** sakit punggung bawah karena gangguan struktural vertebra lumbal (tulang belakang)
- **Viscerogenik** sakit punggung bawah karena gangguan organ dalam
- **Vaskulogenik** sakit punggung bawah karena gangguan peredaran darah
- **Neurogenik** sakit punggung bawah karena gangguan saraf
- **Psikogenik** sakit punggung bawah karena stres psikologis

Tanda Gejala Nyeri Punggung Bawah

Keluhan nyeri meliputi:

- Lokasi (punggung bagian bawah) menjalar atau tidak menjalar ke tungkai
- Derajat nyeri: ringan, sedang atau berat
- Waktu : sejak kapan, lama dan frekuensi nyeri
- Tanda dan gejala lainnya: dapat berupa nyeri tekan di bagian punggung bawah, rasa tebal, kelemahan, atau kekakuan.

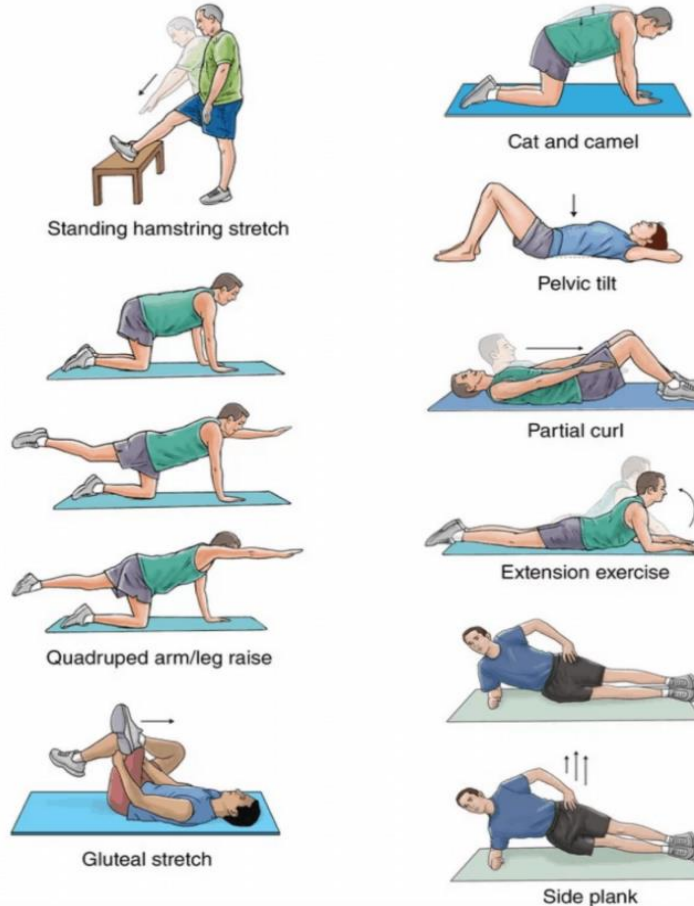
Faktor yang meningkatkan nyeri:

sering mengangkat, melakukan gerakan membungkuk yang berulang, mengemudi, duduk lama dan gerakan memutar tubuh)

Faktor yang mengurangi nyeri : istirahat

TERAPI LATIHAN UNTUK NYERI PUNGGUNG BAWAH

Low Back Pain Exercises



Peran Fisioterapi Pada Nyeri Punggung Bawah

Rehabilitasi medik pada nyeri punggung bawah terdiri dari berbagai pendekatan terapi konservatif, meliputi medikamentosa, modalitas fisioterapi berupa TENS, Ultrasound, Infra Merah, diatermi, traksi, edukasi, penggunaan korset dan terapi latihan.

Pengertian Terapi Latihan

Terapi latihan adalah salah satu upaya pengobatan dalam fisioterapi yang pelaksanaannya menggunakan latihan-latihan gerak tubuh, baik secara aktif maupun pasif.

Tujuan Terapi Latihan Pada Nyeri Punggung Bawah

- mengurangi nyeri
- mengatasi gangguan fungsi dan gerak
- menjaga fungsi otot-otot punggung dan perut yang penting dalam menyangga tubuh
- mencegah timbulnya komplikasi dan perburukan kondisi

Upaya Pencegahan Nyeri Punggung Bawah

- Olahraga teratur 3 kali seminggu, minimal 30 menit --> untuk memperkuat otot
- Jaga postur tubuh yang baik, saat bekerja, ataupun istirahat --> untuk mengurangi tekanan pada tulang belakang
- Mengangkat benda berat dengan posisi tubuh yang benar --> dengan lebih bertumpu pada kaki dan bukan pada punggung
- Jaga berat badan ideal --> berat badan yang berlebih memberi tekanan lebih besar pada tulang belakang

Referensi:

C, Alfred J. Low Back Pain. Merck Manual Home Health Handbook, 2013