



mengangkat dan membawa barang



Tidur



Menulis

Bekerja dengan Komputer



Mengemudi



Memakai tas Punggung

Daftar Pustaka

Allegrì M, Montella S, Salici F, Valente A, Marchesini M, Compagnone C, Baciarello M, Manfredini ME, Fanelli G. Mechanisms of low back pain: a guide for diagnosis and therapy. *F1000Res*. 2016 Jun 28;5:F1000 Faculty Rev-1530. doi: 10.12688/f1000research.8105.2. PMID: 27408699; PMCID: PMC4926733

Das G. Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta : EGC. 2017
Kelompok Studi Nyeri Kepala Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI) 2019. Konsensus Nasional Penatalaksanaan Nyeri

Waldman SD. *Pain Management 2nd ed.* Philadelphia : Elsevier. 2018

JL. M.T. HARYONO KAV. 11, CAWANG,
JAKARTA TIMUR 13630
Telp (021) 29373377 (Hunting),
Fax. (021) 29373445, 29373385
www.rspon.co.id



Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain)



@rumahsakitotak



@rumahsakitpusatotak



@rumahsakitotak



RSPON Official

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. Cidera
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

1. Umur lebih dari 50 tahun
2. Berat badan berlebih atau obesitas
3. Pekerjaan yang banyak menunduk, mengangkat beban berat atau banyak duduk
4. Merokok berdampak aliran darah dan oksigen ke bantalan sendi berkurang sehingga lebih cepat mengalami proses degeneratif

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 cidera/trauma
- Riwayat kanker, HIV
- Disertai demam atau penurunan berat badan secara cepat
- Penggunaan obat-obat immunosupresi
- 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

Posisi Ergonomis dalam aktivitas sehari-hari

