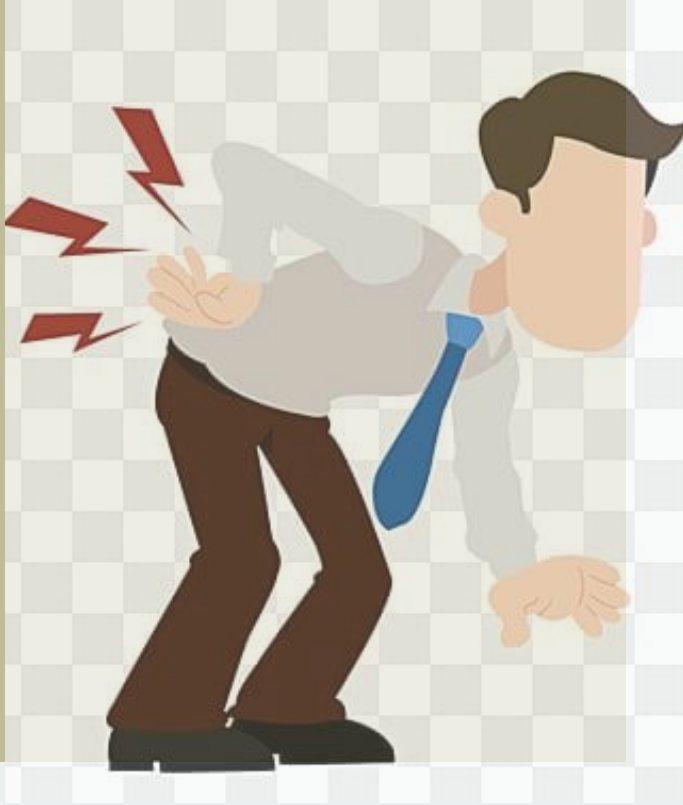


# **GEJALA NYERI PUNGGUNG BAWAH**

# **NYERI PUNGGUNG BAWAH ?**

## **APA PENYEBABNYA??**



**Nyeri punggung bawah atau dikenal dengan sebutan LBP (Low Back Pain) merupakan gejala ketidaknyamanan yang dialami seseorang yang ditandai dengan munculnya rasa nyeri**

## **PENYEBAB**

- 01 Cedera Otot.** Cedera ini bisa terjadi akibat aktivitas yang cukup berat
- 02 Benturan Keras.**
- 03 Postur tubuh** bisa memengaruhi pinggang sehingga merasakan sakit seiring berjalannya waktu.
- 04 Gangguan pada organ dalam**
- 05 Gangguan Peredaran Darah.** Biasanya terjadi di punggung dan menjalar hingga bokong.
- 06 Gangguan Saraf.**

**GEJALA ??  
INGAT**



**Nyeri kaki yang lebih berat dibandingkan dengan nyeri pinggang.**

---



**Adanya kelemahan**

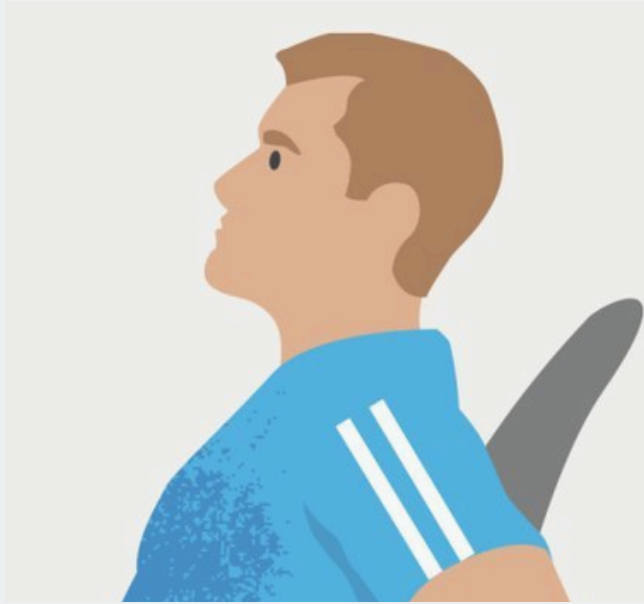
---



**Penurunan sensasi sensorik atau penurunan motorik**

---

# CARA MENGATASI



## TIRAH BARING

Cara ini adalah tidur dengan tempat tidur yang memiliki alat untuk mengendurkan otot. Kemudian di bawah lutut Anda ganjal dengan bantal untuk mengurangi yang namanya hiperlordosis lumbal.

## FISIOTERAPI

Nyeri punggung bawah dapat diatasi dengan fisioterapi mulai dari latihan-latihan khusus, stimulasi listrik. Kemudian psikoterapi dengan cara relaksasi, biofeedback training dan juga hypnosis

---

## AKUPUNTUR

Metode pengobatan dengan menggunakan jarum ini bisa mengatasi nyeri punggung.

---

## LATIHAN KHUSUS

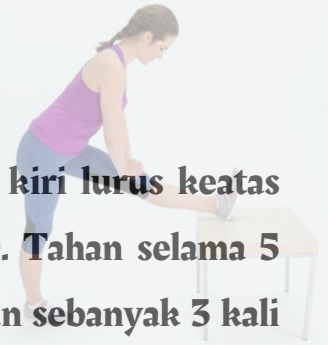
Anda bisa melakukan beberapa exercise seperti standing hamstring stretch, cat and camel stretch, pelvic tilt, partial curl, extension exercise, quadruped arm/leg raise, gluteal stretch, dan side plank.

# LATIHAN UNTUK MENGURANGI NYERI

---

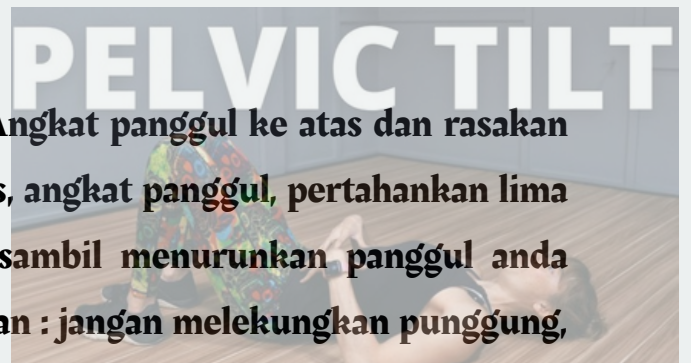
## 01 Hamstring Stretch

Posisi berbaring. Kaki kanan ditekuk perlahan tarik kaki kiri lurus keatas dengan kedua tangan dibelakang lutut ( posisi siku lurus). Tahan selama 5 detik rasakan regangan pada bagian belakang paha. Lakukan sebanyak 3 kali pada tiap kaki.



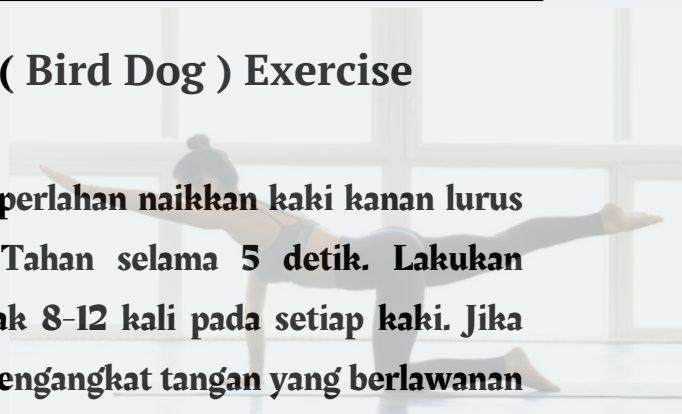
## 02 Pelvic Tilts

Tidur terlentang dengan lutut ditekuk. Angkat panggul ke atas dan rasakan panggul menempel ke lantai. Tarik nafas, angkat panggul, pertahankan lima hitungan. Kemudian hembuskan nafas sambil menurunkan panggul anda kembali dan ulangi lagi 8-12 kali. Perhatian : jangan melekungkan punggung, kembungkan perut.



## 03 Alternate Arm And leg ( Bird Dog ) Exercise

Posisi menghadap lantai dengan tangan lurus, perlahan naikan kaki kanan lurus keatas, sehingga sejajar dengan punggung. Tahan selama 5 detik. Lakukan bergantian dengan kaki kiri. Lakukan sebanyak 8-12 kali pada setiap kaki. Jika sudah terbiasa, gerakan ditingkatkan dengan mengangkat tangan yang berlawanan dengan kaki.



### Daftar Pustaka

Purwanto, N.H., Aini, L.N., & Purwanto, F. (2024). Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Low Back Pain Melalui Terapi William Flexion Exercise. Jurnal Bhakti Civitas Akademika. Vol 7(2). (<http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jbca>)

Cahya et al. (2021). Low Back Pain. Journal of Pain. Vol 2(1). ([https://www.researchgate.net/publication/349893426\\_LOW\\_BACK\\_PAIN](https://www.researchgate.net/publication/349893426_LOW_BACK_PAIN))