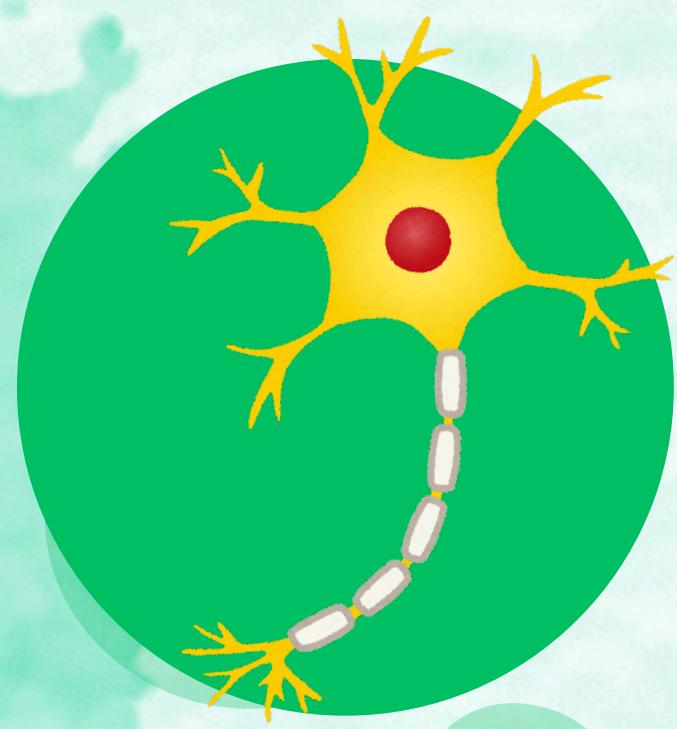
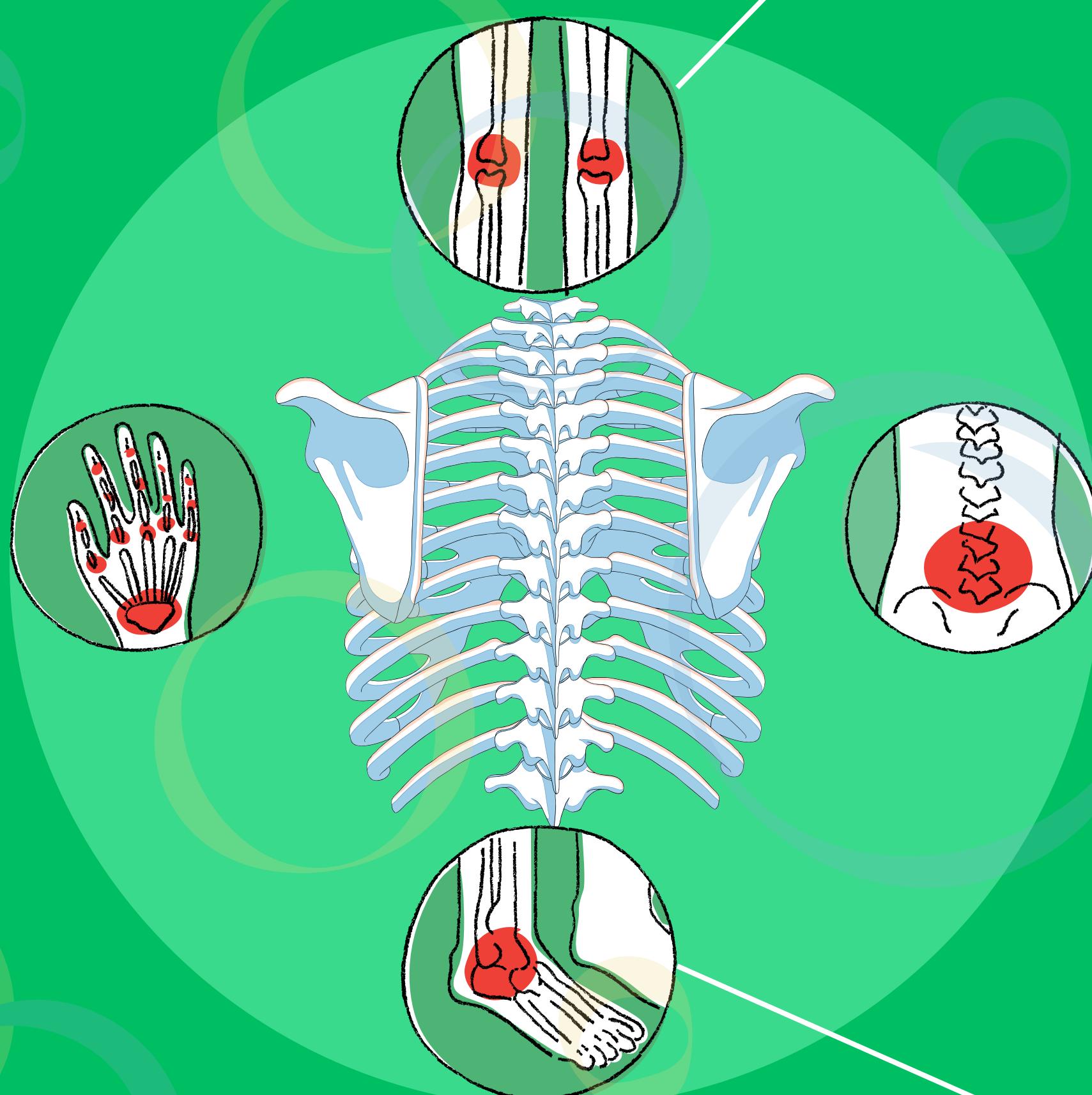




# PANDUAN PERAWATAN DI RUMAH UNTUK PASIEN HERNIA NUCLEUS PULPOSUS (SARAF KEJEPIT)



# Hernia Nucleus Pulposus (Saraf Kejepit)



**penyakit yang terjadi saat bantalan lunak diantara ruas-ruas tulang belakang dan mengalami tekanan serta pecah. Hal ini menyebabkan terjadinya penyempitan dan terjepitnya urat-urat saraf yang melalui tulang belakang.**

# TANDA DAN GEJALA



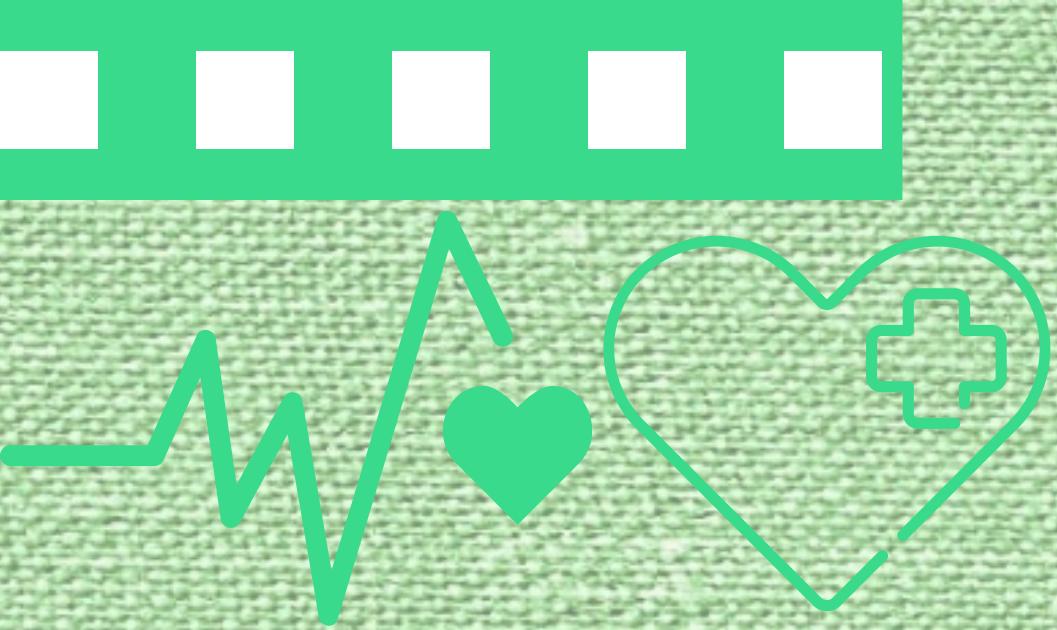
**Nyeri punggung rendah yang mungkin disertai kram otot**



**Nyeri di leher dan bahu yang menjalar ke lengan**



**Kesemutan, lemah, atau kaku otot di salah satu lengan**



## APA SAJA TINDAKAN YANG BISA DILAKUKAN DI RUMAH UNTUK MENDUKUNG PEMULIHAN PASIEN HNP?

”



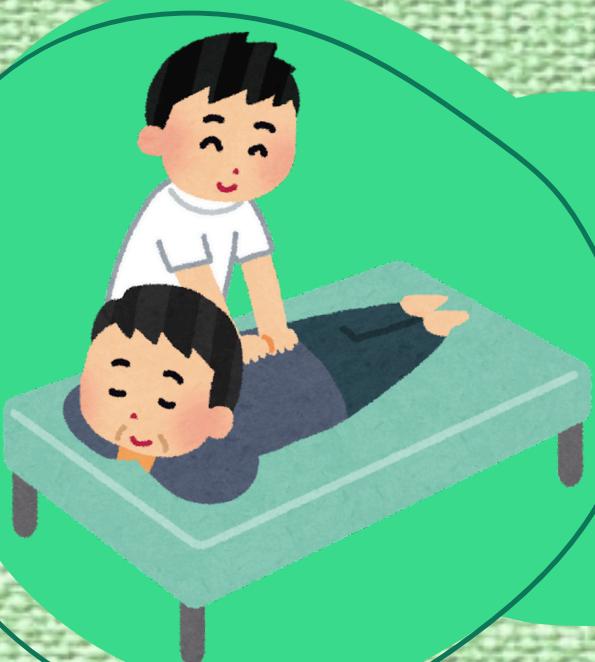
### Fisioterapi

Lakukan gerakan yang disarankan oleh fisioterapis untuk mencegah kekakuan



### Massage

salah satu cara untuk membantu meredakan nyeri dan mengurangi ketegangan otot di sekitar tulang belakang



### Stretching

Peregangan dapat membantu meningkatkan fleksibilitas, mengurangi ketegangan otot, dan mengurangi nyeri



### Olahraga

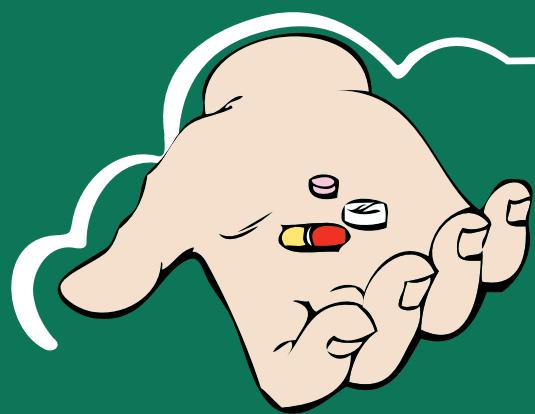
Dapat membantu memperkuat otot-otot yang menopang tulang belakang, meningkatkan kelenturan, dan mengurangi rasa sakit





# WARNING

## Perawatan Pasien HNP di Rumah



Gunakan Obat dengan Benar



Waspadai Gejala Darurat



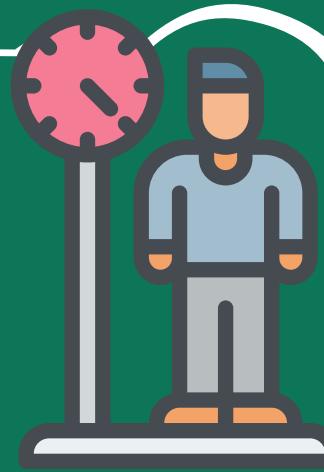
Perhatikan Postur Tubuh



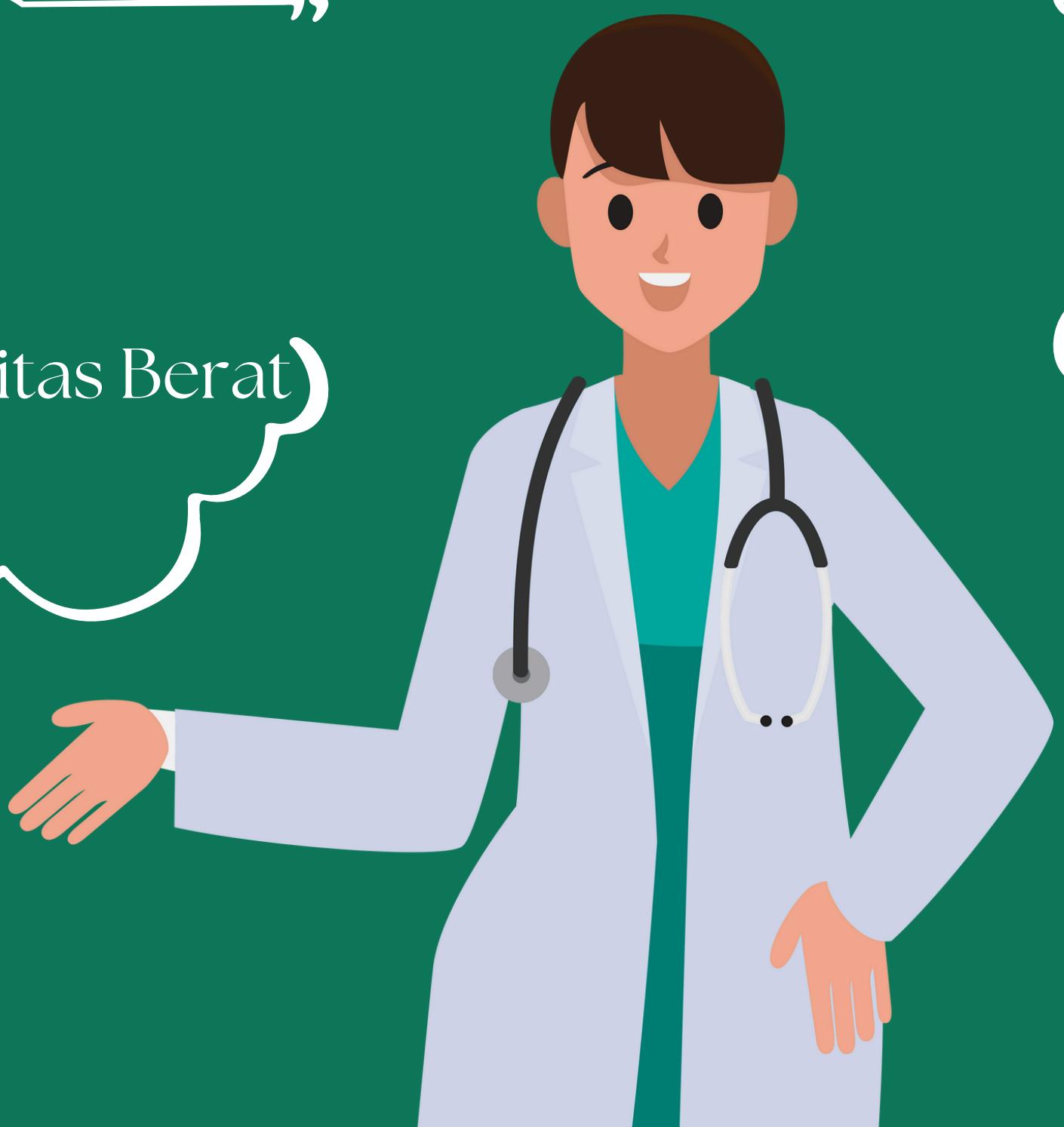
Ikuti Program  
Rehabilitasi



Hindari Aktivitas Berat



Jaga Pola Makan &  
Berat Badan



# Referensi

Irvan, M. & Sulistyani. (2024). Tatalaksana Komprehensif Pada Kasus Hernia Nucleus Pulposus (HNP). Faculty of Medicine Muhammadiyah Surakarta University Thalamus 2024 FK UMS.



