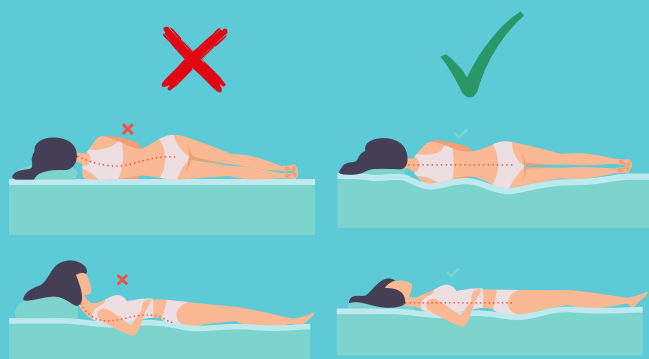




Hindari kegemukan dan pola hidup yang tidak sehat.



Posisi tidur yang benar.

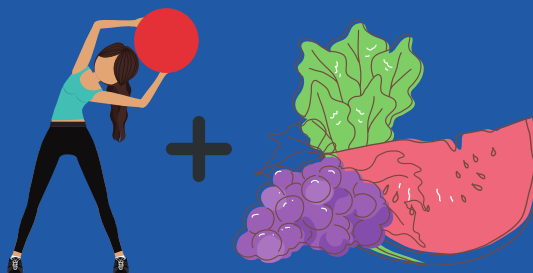


Posisi berdiri yang benar.

## APA YANG BISA SAYA LAKUKAN UNTUK MENCEGAHNYA?



Duduklah dengan posisi yang benar namun jangan juga duduk terlalu lama.



Lakukan pola hidup yang sehat seperti rajin berolahraga dan makan makanan yang sehat sayur dan buah-buahan.



Kendalikan stres.

Unit Promosi Kesehatan Rumah Sakit, April 2022



## NYERI PINGGANG ( LOW BACK PAIN )



**RSUD dr. M. Haulussy**

Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe  
Ambon - Maluku

Telp 0911 - 344871

[www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id](http://www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id)

## APA ITU NYERI PINGGANG?



"**Nyeri pinggang** atau sering dikenal dengan **Low Back Pain (LBP)** yaitu rasa nyeri atau rasa tidak nyaman berlokasi di tubuh area punggung bawah/pinggang hingga lipatan bokong. Dimana nyeri ini bisa menjalar ke area paha bahkan hingga tungkai dan kaki"

## APA SAJA PENYEBABNYA?

- Duduk terlalu lama
- Kurang olahraga
- Sering mengangkat beban berat
- Perubahan postur tubuh karena trauma
- Kegemukan
- Kelemahan otot
- Pekerjaan yang berisiko, contoh: kuli bangunan



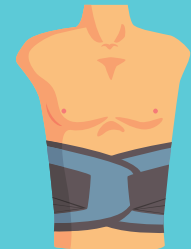
## USIA BERAPA SAJA YANG BERISIKO?

- Usia > 55 tahun
- Pada usia 60 tahun pria dan wanita memiliki peluang yang sama mengembangkan LBP

## APA YANG BISA DILAKUKAN JIKA SAYA NYERI PINGGANG?



Hindari mengangkat objek berat, mendorong atau menarik sesuatu, serta hindari posisi membungkuk, jika ingin mengangkat maka lakukan ancang-ancang terlebih dahulu.



Jika rasa nyeri memburuk hindari aktifitas fisik berlebihan dan gunakan korset pinggang untuk mempercepat penyembuhan.



Konsultasikan ke dokter untuk perawatan lebih lanjut guna menghindari komplikasi yang lebih parah.