

PENGOBATAN

KONSERVATIF/ NON BEDAH

- Istirahat
- Obat-obatan
- Fisioterapi
- Terapi latihan
- Pemakaian korset/brace

Latihan Fisik Pada LBP



OPERATIF/ BEDAH

- Disesuaikan dengan kelainan utama yang mendasari.

PENCEGAHAN

- ✓ Perbaiki postur dan posisi
- ✓ Lakukan peregangan saat bekerja
- ✓ Olahraga
- ✓ Lakukan latihan relaksasi
- ✓ Penuhi kebutuhan nutrisi seperti zinc dan vitamin D



Low Back Pain



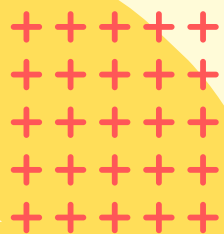
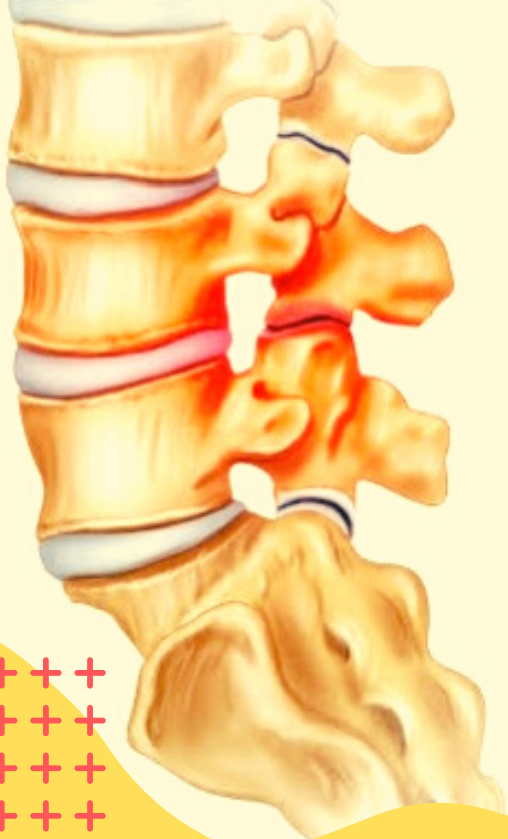
RSUD dr. M. Haulussy

Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe

Ambon - Maluku

Telp 0911 - 344871

www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id



Low Back Pain (LBP) atau Nyeri Punggung Bawah/Pinggang adalah suatu kumpulan gejala klinis karena berbagai penyebab yang ditandai dengan adanya nyeri, pegal atau perasaan tidak nyaman berlokasi di antara sudut iga terbawah dan lipat bokong dengan/atau tanpa penjaran ke tungkai.

PENYEBAB

Neuromuskuloskeletal

- Nyeri yang muncul karena ada masalah pada saraf, otot, tulang, dan sendi.
- Nyeri dipengaruhi oleh aktivitas yang memberatkan.

Non Neuromuskuloskeletal

- Nyeri akibat gangguan pada organ dalam (misalnya ginjal atau saluran kemih).

FAKTOR RISIKO

Usia diatas 35 tahun

Jenis kelamin wanita

Obesitas dan kurang olahraga

Melakukan pekerjaan berat

Duduk atau berdiri terlalu lama

Posisi duduk atau gerakan mengangkat beban yang salah

TANDA BAHAYA

- ! Ada riwayat kanker
- ! Nyeri hebat malam hari
- ! Penurunan berat badan
- ! Demam atau panas tinggi
- ! Usia < 15 atau > 50 tahun
- ! Ada gejala gangguan saraf
- ! Ada trauma tulang belakang

