

Apa manfaat fisioterapi pada nyeri pinggang?

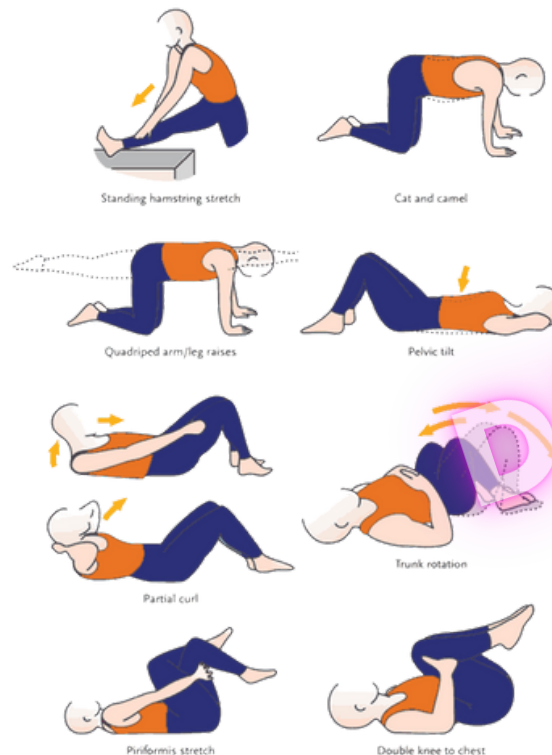
- Mengurangi nyeri
- Mengurangi spasme otot
- Menjaga mobilitas sendi
- Mengembalikan fungsi gerak
- Memulihkan cedera

Pencegahan nyeri pinggang

- Perbaiki postur tubuh
- Perbaiki posisi tidur
- Kurangi berat badan
- Olahraga
- Hindari angkat benda berat
- Hindari stres dan merokok
- Konsumsi sumber nutrisi seperti Zinc dan vitamin D

Tips lain untuk nyeri pinggang

- ✓ Lakukan fisioterapi di rumah
- ✓ Gunakan korset punggung
- ✓ Istirahat yang cukup
- ✓ Konsumsi obat antinyeri bila perlu
- ✓ Konsultasikan ke dokter bila nyeri memberat



FISIOTERAPI NYERI PINGGANG



RSUD dr. M. Haulussy

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

Ambon - Maluku

Telp 0911 - 344871

www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id

PHYSIOTHERAPY

Apa itu fisioterapi?

Fisioterapi merupakan pelayanan kesehatan untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh dengan menggunakan modalitas fisik, agen fisik, mekanis, gerak dan komunikasi.

Pentingkah dilakukan fisioterapi?



YA !!

Apa saja modalitas fisioterapi pada nyeri pinggang?



Exercise Therapy



TENS



Infra Red Radiation (IRR)



Ultrasound (US)



Short Wave Diathermy (SWD)



Micro Wave Diathermy (MWD)

- ➡ Untuk mencegah cacat fisik
- ➡ Mencegah gangguan gerakan di kemudian hari
- ➡ Mengurangi risiko terjadi cedera
- ➡ Membantu pemulihan cedera