

Analisa Faktor Risiko

Sebelum beraktifitas, pikirkan apakah ini akan melibatkan :



TENAGA

Angkat, dorong, tarik, tekan, gotong, tahan, dll.



PENGULANGAN

Pekerjaan yang dilakukan terus-menerus



SIKAP TUBUH

Duduk atau berdiri terus menerus.
Membungkuk di meja



GETARAN

Meggunakan alat bergetar , seperti bor dan alat pelobang



Dapatkan Anda melakukan aktivitas di posisi normal ? Jika tidak , ini merupakan resiko!



RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati

NYERI PUNGGUNG BAWAH (LOW BACK PAIN)



IGD 24 Jam
0852-1968-3631

Contact Us



Jl. Raya Tayu – Pati KM. 03 No. 99A,
Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155



(0295) 415045



0822-2665-6907



sebeningkasih@yahoo.co.id



www.rsusebeningkasih.com

Jadwal Praktik Klinik Fisioterapi

Jadwal Praktik

SENIN – SABTU
07.00 – 17.00 WIB

APA ITU NYERI PUNGGUNG BAWAH ?

Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain)

adalah rasa nyeri pada pinggang atau tulang punggung bagian bawah yang bisa terasa hingga ke bokong dan paha. Bahkan pada beberapa kasus, nyeri bisa menjalar hingga ke kaki.

GEJALA NYERI PUNGGUNG BAWAH

- Nyeri hebat, tanpa perbaikan setelah beristirahat
- Hilangnya kontrol kandung kemih atau usus
- Mati rasa, kesemutan pada salah satu atau kedua tungkai kaki
- Rasa nyeri yang semakin terasa di malam hari
- Riwayat penyakit kanker, osteoporosis, penggunaan steroid, obat terlarang atau alkohol



Faktor Resiko Nyeri Punggung Bawah



Pekerjaan dengan risiko tinggi



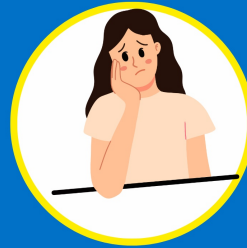
Berusia 30 hingga 50 tahun



Obesitas



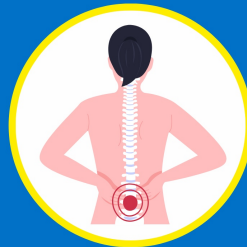
Merokok



Cemas/depresi



Gaya hidup yang malas gerak



Riwayat pada tulang belakang

BERDIRI YANG BENAR



- Lakukan dengan postur yang benar
- Jika berdiri untuk waktu yang lama, pindahkan berat tubuh Anda agar bertumpu bergantian pada unit

DUDUK YANG BENAR



- Hindari duduk terus menerus
- Sering bergerak
- Lakukan peregangan
- Buat kubikel kerja Anda nyaman mungkin
- Istirahat dua menit setiap 30 menit duduk

