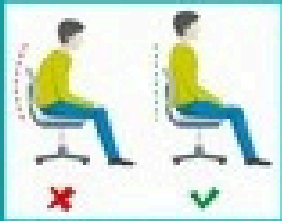




PENCEGAHAN LBP

- Duduk dan berdiri dengan benar



- Turunkan berat badan



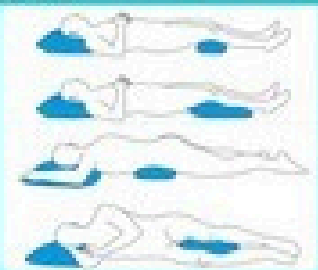
- Olahraga teratur



- Hindari membawa beban berat

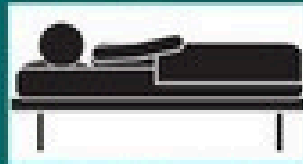


- Posisi tidur yang baik

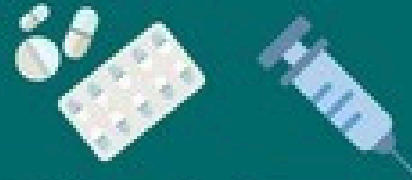


PENANGANAN LBP

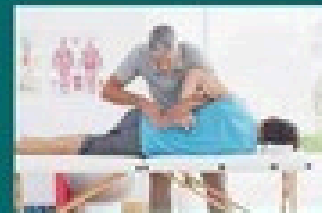
- Istirahat



- Obat antinyeri



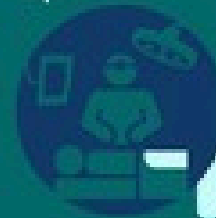
- Fisioterapi



- Korset



- Operasi



LOW BACK PAIN? SIAPA TAKUT!

PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT CIREMAI
KEMENKES RI

APA ITU LBP?

LBP (*low back pain*) merupakan rasa nyeri pada pinggang atau tulang punggung bagian bawah yang bisa terasa hingga ke bokong, paha, dan kaki

Lebih banyak terjadi di usia >50 tahun, wanita, kegemukan, kurang aktivitas, kondisi mental, ibu hamil, dan perokok.



PENCEGAHAN LBP

PENYEBAB LBP

- Akibat postur tubuh dalam keadaan statis (duduk atau berdiri)
- Beban mekanik abnormal pada struktur jaringan (ligamen dan otot) di daerah punggung bawah saat melakukan gerakan
- Beban mekanik melebihi kapasitas fisiologis dan toleransi otot atau ligamen di daerah punggung bawah.
- Gerakan yang tidak mengikuti mekanisme normal, terutama disertai beban berat
- Degenerasi tulang pada lansia, misalnya Osteoporosis atau Osteoarthritis



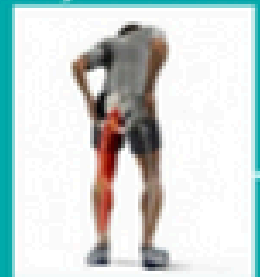
PENANGANAN LBP

TANDA DAN GEJALA

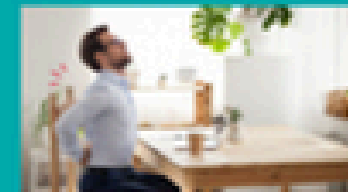
Nyeri seperti tersetrum listrik



Bisa di punggung saja atau menjalar ke kaki



Timbul di posisi tertentu, membaik saat berdiri/berbaring



Memberat setelah mengangkat benda berat

Bisa disertai kedutan otot

