



World
PT Day
2024

NYERI PINGGANG: RINGKASAN



#1

Secara global, nyeri pinggang merupakan **penyebab utama terjadinya disabilitas**

Pada tahun 2020, **619 Juta** orang menderita **Low Back Pain**, atau setara dengan 1 dari 13 orang

Terjadi **peningkatan sebesar 60%** ↑ dari tahun 1990

Kasus nyeri pinggang atau Low Back Pain diperkirakan akan meningkat menjadi **843 Juta** kasus di tahun 2050



Low Back Pain merupakan kondisi yang umum terjadi

LBP dapat **timbul pada kalangan usia berapa saja**, dan hampir semua orang akan mengalaminya pada suatu waktu - Namun, **kondisi LBP kronik** (bertahan lebih dari 3 bulan) hanya terjadi pada **sebagian orang saja**.

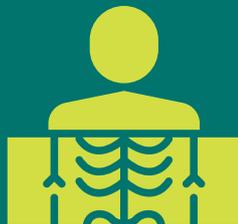


Apa yang Menyebabkan Nyeri Pinggang?

90% penyebab kondisi LBP adalah **non-spesifik**, yang berarti tidak ada satu struktur tertentu (misalnya sendi, otot, ligamen atau diskus) yang ditemukan menjadi penyebab LBP.

LBP seringkali **disebabkan oleh kombinasi dari beberapa faktor**, dan bahkan **pemeriksaan diagnostik** seperti X-Ray atau MRI **belum tentu dapat mengidentifikasi penyebab utama** dari kondisi LBP yang kronik.

Pasien dengan kebutuhan pemeriksaan diagnostik lebih lanjut akan ditentukan oleh Dokter atau Fisioterapis, setelah mereka melakukan asesmen pada kondisi nyeri pinggang Anda.



Kapan Waktu yang Tepat Untuk Menangani LBP?

Beberapa orang dengan kondisi nyeri pinggang atau Low Back Pain **sembuh atau pulih dengan sendirinya**. Namun, Anda **perlu konsultasikan ke Fisioterapis** apabila :

- Dalam waktu **2-3 minggu** keluhan **nyeri tidak berkurang atau bertambah parah**, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari Anda
- Dalam waktu **6 minggu** keluhan **nyeri tetap ada atau konstan**, bahkan saat sedang melakukan aktivitas sehari-hari

Kapan Nyeri Pinggang Dapat Menjadi Kondisi yang Serius?

Gejala-gejala dibawah ini **sangat jarang terjadi**, namun apabila gejala ini muncul, segera periksakan kondisi Anda ke Dokter atau Fisioterapis :

- **Gangguan berkemih**, misalnya kesulitan menahan pipis
- **Gangguan fungsi seksual**, misalnya kehilangan sensasi saat berhubungan
- **Gangguan sensasi** pada kedua tungkai
- **Gangguan nyeri pinggang sampai menimbulkan demam**
- **Usia >50 tahun**, memiliki **riwayat kanker**, merasakan tidak enak badan dan nyeri tanpa penyebab yang jelas

Anda juga perlu segera memeriksakan kondisi Anda apabila terjadi **cedera traumatik, seperti terjatuh atau mengalami kecelakaan**.

Apa Saja Tindakan yang Dapat Mengurangi Nyeri Pinggang?

Fisioterapis adalah spesialis dalam menangani kondisi nyeri pinggang dan akan memberikan program latihan atau exercise yang sesuai dengan keluhan Anda. Program rehabilitasi yang diberikan terdiri dari beberapa komponen, yaitu :



Edukasi tentang manajemen nyeri



Tips Gaya Hidup termasuk saran tentang aktivitas fisik, manajemen stres dan pola tidur yang baik



Latihan yang Disupervisi oleh Fisioterapis, untuk meningkatkan kekuatan otot dan persiapan untuk dapat kembali melakukan aktivitas sehari-hari



Obat Anti Nyeri, seperti obat golongan Non-Steroid Anti-Inflammatory (NSAID)

Mengapa Perlu ke Fisioterapi?

Kondisi nyeri pinggang kronik dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara signifikan dan akan berkaitan dengan kondisi kesehatan lainnya. Nyeri pinggang yang dibiarkan begitu saja semakin lama akan membuat Anda mengalami keterbatasan gerak. Memeriksa kondisi Anda ke Fisioterapis dapat mengurangi nyeri yang ada dan membantu Anda untuk dapat kembali melakukan aktivitas sehari-hari secara produktif.

Diantara beberapa kondisi yang pulih setelah melakukan rehabilitasi, kondisi nyeri pinggang (Low Back Pain) memiliki angka pemulihan yang tinggi.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday