



World
PT Day
2024

MITOS
ATAU

FAKTA



MITOS: "Punggung saya sangat nyeri, sepertinya ini kondisi yang parah".

FAKTA: Nyeri pinggang bisa terkesan menakutkan, namun kondisi tersebut jarang memiliki keterkaitan dengan penyakit yang mengancam nyawa, dan banyak orang pulih atau recover dengan baik.



MITOS: "Saya memerlukan CT Scan atau X-Ray untuk mengetahui apa yang terjadi dengan pinggang saya".

FAKTA: Pemeriksaan diagnostik seperti CT Scan atau X-Ray jarang menunjukkan penyebab utama dari nyeri pinggang. Hasil pemeriksaan yang terbilang abnormal seperti adanya penonjolan diskus (bantalan sendi), degeneratif diskus dan artritis merupakan hal yang umum dan normal terjadi pada kebanyakan orang, tanpa disertai adanya keluhan nyeri. Hal ini terutama terjadi pada populasi geriatri.



MITOS: "Gerakan membungkuk dan mengangkat beban akan memberatkan kerja otot pinggang saya".

FAKTA: Gerakan membungkuk dan mengangkat beban tidak semata-mata memberatkan kerja otot pinggang Anda. Melakukan latihan penguatan otot-otot pinggang (Lower Back) secara bertahap perlu dilakukan agar Anda dapat melakukan gerakan membungkuk dan angkat beban tanpa menciderai pinggang Anda.



MITOS: "Obat anti nyeri dengan dosis tinggi akan membantu mengurangi nyeri pinggang saya".

FAKTA: Obat anti nyeri atau painkillers tidak akan mempercepat proses pemulihan Anda. Obat-obatan seperti ibuprofen tidak diperbolehkan untuk dikonsumsi secara terus-menerus dan konsumsi obat anti nyeri perlu dikombinasikan dengan latihan atau exercise.



MITOS: "Saya perlu "meluruskan" pinggang saya".

FAKTA: "Nyeri pinggang tidak selalu berarti ada struktur yang "keluar" dari tempatnya - otot tulang belakang Anda terdiri dari berbagai struktur yang kuat sehingga tidak semudah itu untuk cedera.



MITOS: "Seiring bertambahnya usia, Saya pasti akan mengalami sakit pinggang".

FAKTA: "Penuaan bukanlah faktor utama penyebab nyeri pinggang, namun penurunan kekuatan otot dapat menjadi salah satu faktor penyebabnya."



MITOS: "Saya perlu istirahat dengan tirah baring di tempat tidur untuk pemulihan nyeri pinggang Saya".

FAKTA: Apabila Anda mengalami cedera pada pinggang, segera hindari gerakan atau aktivitas yang dapat memicu nyeri. Namun, latihan yang sifatnya ringan dan bertahap akan membantu Anda untuk mengurangi nyeri sehingga dapat beraktivitas kembali.



MITOS: "Timbul rasa nyeri saat saya latihan atau berolahraga, sepertinya gerakan yang Saya lakukan kurang tepat".

FAKTA: Tulang belakang akan bertambah kuat apabila latihan dan aktivitas fisik rutin dilakukan. Tulang belakang Anda memiliki struktur yang kuat sehingga mampu beraktivitas dengan aman. Tidak semua anjuran mengenai menjaga tulang belakang perlu dilakukan, malah sebaliknya dapat menimbulkan rasa kewaspadaan yang terlalu tinggi, yang akhirnya mengarah ke overprotection.



MITOS: "Saya perlu duduk dengan postur tegak karena duduk dengan postur bungkuk akan menyebabkan nyeri pinggang".

FAKTA: "Penting bagi kita untuk memiliki kesadaran akan menjaga postur tulang belakang. Sangat jarang seseorang dapat mempertahankan postur yang "sempurna" selama satu hari penuh. Postur yang baik adalah postur yang tegak, nyaman dan yang membuat kita rileks".



MITOS: "Saya perlu melakukan latihan penguatan otot perut atau core muscles dengan intensitas tinggi untuk menghindari nyeri pinggang".

FAKTA: Nyeri pinggang tidak selalu disebabkan oleh otot perut atau core muscles yang lemah. Penelitian menunjukkan latihan penguatan otot perut atau core muscles tidak selalu memberikan manfaat yang langsung untuk pengurangan rasa nyeri dan disabilitas, apabila dibandingkan dengan latihan lainnya, seperti berjalan.



MITOS: "Saya perlu menjalani operasi atau melakukan injeksi untuk mengobati nyeri pinggang."

FAKTA: Tindakan operatif dan injeksi jarang menjadi opsi pertama untuk penyembuhan nyeri pinggang. Latihan dan olahraga menjadi rekomendasi pertama untuk pemulihan nyeri pinggang, dan sudah terbukti memberikan manfaat, dengan risiko yang minimal.



MITOS: "Semakin berat nyeri yang Saya rasakan, semakin parah kerusakan yang terjadi pada tulang belakang Saya".

FAKTA: Keluhan nyeri yang memberat tidak selalu menunjukkan adanya kerusakan yang bertambah. Pasien-pasien dengan gangguan nyeri pinggang yang serupa bisa merasakan nyeri pada level yang berbeda-beda, hal ini kembali lagi ke ambang rangsang nyeri masing-masing pasien.



Fisioterapis Anda akan memberikan panduan latihan yang tepat dan hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan untuk mendukung pemulihan nyeri pinggang Anda.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday