



World
PT Day
2024

FISIOTERAPI DAN NYERI PINGGANG



Rehabilitasi memiliki peran penting pada kasus nyeri pinggang, mulai dari keluhan yang ringan sampai keluhan yang berat. Peran penting rehabilitasi ada pada manajemen nyeri, proses pemulihan dan membantu Anda untuk dapat kembali melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri.

Peran Fisioterapi pada Nyeri Pinggang

Fisioterapis akan memberikan resep, panduan latihan dan treatment untuk nyeri pinggang. Fisioterapis akan membantu Anda untuk meningkatkan level kebugaran, aktivitas fisik, dan mengurangi risiko cedera berulang.

Nyeri pinggang atau low back pain dapat disebabkan oleh kombinasi dari beberapa faktor seperti faktor fisik dan psikologis. Seorang Fisioterapis juga akan membantu Anda menjalani pola hidup sehat.

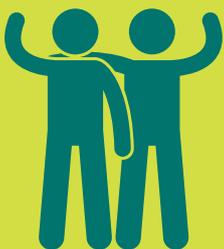
Perspektif Biopsikososial

Kondisi low back pain atau nyeri pinggang kronik dapat disebabkan oleh mood yang tidak baik atau perasaan depresi, gaya hidup tidak sehat dan minimnya aktivitas fisik yang dilakukan. Tenaga kesehatan, termasuk Fisioterapis, akan bekerja bersama untuk membantu meninjau dari perspektif biopsikososial, diantaranya :



Faktor Biologis : Faktor anatomis dan patofisiologis dari low back pain

Faktor Psikologis : Dampak dari stress berlebih atau kondisi mood yang kurang baik bisa berdampak pada low back pain, bagaimana cara Anda menghadapi kondisi tersebut, cara manajemen stres Anda dan bagaimana persepsi nyeri Anda.



Faktor Sosial : Faktor ini meliputi kondisi lingkungan sekitar Anda, seperti support atau dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar, tempat Anda bisa berolahraga atau melakukan aktivitas fisik dan lingkungan pekerjaan.

Peran Manajemen Diri Pada Nyeri Pinggang

Manajemen diri dan latihan adalah treatment yang paling tepat dan paling direkomendasikan untuk kondisi nyeri pinggang. Fisioterapis akan membantu Anda memiliki program manajemen diri yang tepat sesuai kondisi nyeri pinggang yang dialami.

Program yang diberikan meliputi :

- Edukasi dan cara **manajemen nyeri**, yang membuat Anda dapat kembali melakukan aktivitas sehari-hari

- Motivasi dan kepercayaan diri bahwa **tulang belakang Anda memiliki struktur yang kuat**. Rasa nyeri mungkin sesekali akan muncul, tetapi akan membaik seiring dengan meningkatnya latihan mobilitas secara bertahap dan aktivitas fisik.



- Motivasi diri agar mampu **mengatasi rasa takut cedera atau takut melakukan aktivitas fisik**, dengan terapi berbasis kognitif seperti Cognitive Behavioral Therapy (CPT).



- Pemahaman bahwa tidak semua kondisi Low Back Pain atau nyeri pinggang itu **berbahaya**.

- Pemahaman mengenai **pentingnya istirahat malam yang baik** pada pemulihan Low Back Pain

- Bagaimana cara **manajemen stres** dan aktivitas yang dapat memicu kambuhnya Low Back Pain

- Panduan melakukan **aktivitas fisik atau exercise**

- **Tidak merokok**

- Keterlibatan dalam **aktivitas sosial dan lingkungan pekerjaan**

- **Posisi ergonomis saat bekerja**



Konsultasikan ke Fisioterapis untuk mendapatkan program recovery yang tepat untuk nyeri pinggang Anda



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday