

# NYERI PUNGGUNG

Jika Anda pernah mengerang, "Oh, punggungku sakit!", anda tidaklah seorang diri. Nyeri punggung adalah salah satu masalah kesehatan paling umum yang mempengaruhi 8 dari 10 orang pada suatu saat di kehidupan mereka. Sakit punggung bisa berkisar dari mati rasa, cekot-cekot sampai ke rasa sakit nyeri yang mendadak. Nyeri yang akut dapat disebut juga kronis apabila berlangsung lebih dari tiga bulan. Meskipun membutuhkan waktu, biasanya nyeri ini akan hilang dengan sendirinya. Memakai obat penghilang rasa sakit yang dijual di toko dan istirahat yang cukup dapat membantu mengatasi sakit punggung. Akan tetapi, berbaring di tempat tidur selama lebih dari 1 atau 2 hari dapat memperburuk kondisi. Jika nyeri punggung Anda sudah parah atau tidak membaik setelah 3 hari, hubungilah dokter anda. Apabila sakit punggung disertai dengan cedera, segeralah mendapatkan perawatan.



*Lembaga Nasional untuk Radang Sendi dan Muskuloskeletal dan Penyakit Kulit*

## Apa Penyebab Cedera Punggung?

Penyebabnya masih belum diketahui secara pasti. Sebenarnya, sebagian besar masalah punggung timbul dari hasil kombinasi dari beberapa faktor. Salah satunya ialah riwayat keluarga, yang dimana tidak ada cara untuk mencegahnya. Faktor lainnya seperti berat badan, kebugaran dan keluwesan tubuh dapat dicegah dengan mengubah gaya hidup anda. Akan tetapi, faktor yang terkait dengan pekerjaan tidak dapat menjamin anda untuk mencegah cedera.

### **Empat faktor pekerjaan yang dapat mempertinggi resiko cedera dan nyeri punggung:**

#### **Paksaan**

Menggunakan paksaan terlalu banyak di punggung dapat mengakibatkan cedera. Jika pekerjaan anda menggunakan tenaga alami, maka anda beresiko mengalami cedera kalau sering mengangkat atau memindahkan benda-benda berat.

#### **Kegiatan yang Berulang**

Pengulangan menunjukkan jumlah waktu anda melakukan gerakan tertentu. Tugas yang selalu diulang dapat menyebabkan otot menjadi lelah dan cedera, terutama jika melibatkan penarikan di luar batas gerakan tubuh atau berlawanan dengan posisi tubuh.

#### **Postur Tubuh**

Postur tubuh menunjukkan pada posisi anda saat duduk, berdiri maupun melakukan sesuatu. Jika anda menghabiskan sebagian besar waktu di depan komputer, maka anda akan mengalami sakit dan nyeri untuk beberapa saat dikarenakan duduk diam dalam waktu yang lama. Rata-rata, tubuh anda dapat menyesuaikan di satu posisi selama 20 menit sebelum merasa perlu untuk merubah posisi.

## **Stres**

Stres di pekerjaan maupun di rumah dapat meningkatkan tekanan dan menyebabkan ketegangan otot yang pada akhirnya dapat mengakibatkan sakit punggung.

## **Cara Menghindari Cedera Punggung**

Langkah terbaik untuk mencegah cedera dan nyeri punggung: jagalah kondisi tubuh untuk sebugar mungkin dan buatlah pekerjaan dan lingkungan kerja anda seaman mungkin.

### **Usahakan untuk Tetap Sehat**

Meskipun anda banyak bergerak di pekerjaan ataupun pekerjaan anda membutuhkan tenaga fisik, anda tetap harus olahraga. Olahraga teratur adalah langkah terbaik dalam menjaga kesehatan punggung. Pertama-tama, awasi berat badan anda. Berat badan yang sehat memperkecil tekanan pada punggung. Anda bisa melakukan latihan penekanan dan penarikan tertentu pada otot punggung. Latihan ini disebut "penguatan bagian tengah" karena mereka bekerja di sekitar perut maupun otot punggung. Otot yang kuat dan luwes dapat menjaga punggung untuk tetap sehat.

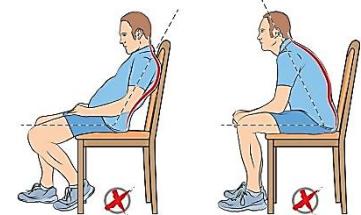
### **Perhatikan Postur Tubuh**

Postur tubuh yang buruk dapat memberi tekanan pada punggung anda. Saat membungkuk, anda melebihi kelenturan alami pada punggung. Bentuk tubuh yang buruk bisa menyebabkan otot menjadi lelah and mudah cedera. Sebaliknya, postur tubuh yang baik dapat melemaskan otot dan membutuhkan sedikit usaha untuk menjaga keseimbangan tubuh anda.



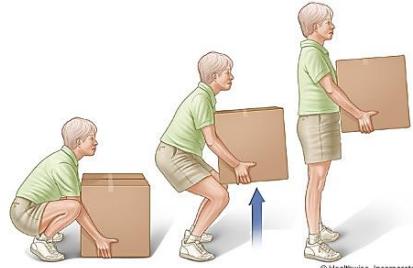
#### **• Postur Tubuh Saat Berdiri**

Jika anda berdiri terlalu lama, sesekali istirahatkan satu kaki di atas bangku atau kotak kecil. Selama berdiri, peganglah bahan bacaan sejajar dengan mata. Jangan membungkuk untuk mengerjakan pekerjaan tertulis atau pekerjaan tangan.



#### **• Postur Tubuh Saat Duduk**

Untuk meningkatkan kenyamanan dan postur yang baik saat duduk, pilihlah kursi yang dapat menyangga punggung anda. Kaki anda harus mendatar pada lantai. Apabila kursi tidak ada menyediakan penyangga pada kelengkungan punggung bawah, maka letakkan gulungan handuk atau bantal kecil di belakang punggung bawah anda. Singkirkan semua benda besar seperti dompet dari saku belakang saat duduk karena mereka dapat mengganggu keseimbangan pada punggung bagian bawah.



## Cara Mengangkat yang Benar

Ada cara benar dan salah untuk mengangkat dan membawa beban. Cara mengangkat beban yang benar yaitu dengan membiarkan kaki anda melakukan pekerjaan dan taruhlah beban di dekat tubuh anda. Mintalah bantuan orang lain apabila beban terlalu berat.



© Veritas Health, LLC

## Aturlah Jarak Kerja Anda

Lihatlah susunan kantor atau ruang kerja Anda. Pikirkan bagaimana anda bisa mengubah tugas yang berulang sehingga mengurangi tuntutan fisik. Ingatlah bahwa anda sedang mencoba untuk mengurangi paksaan dan pengulangan juga menjaga kesehatan dan postur tubuh yang aman. Contohnya, anda mungkin menggunakan alat bantu angkat atau perlengkapan yang dapat disesuaikan untuk menolong anda mengangkat beban. Jika anda kebanyakan menggunakan telepon hampir sepanjang hari, gunakanlah headset. Jangan letakkan telepon di antara bahu and telinga demi membebaskan kedua tangan anda untuk melakukan tugas lainnya. Jika anda bekerja di depan komputer, pastikan posisi monitor dan kursi di tempat yang benar.

## Biasakan Bekerja yang Sehat

Perhatikan lingkungan sekitar dan kemampuan anda di tempat kerja. Ambillah langkah-langkah berikut ini untuk mencegah sakit punggung:

### Rencanakan Langkah Anda

Aturlah ulang kerja anda untuk mengurangi gerakan yang berisiko tinggi dan berulang-ulang. Hindari bungkukan yang tidak perlu, memutar dan menggapai sesuatu. Batasi waktu dalam membawa koper, dompet dan tas yang berat. Jika anda membawa sesuatu yang berat, ketahuilah secara persis di mana anda akan menaruhnya dan apakah ruangan itu bebas dari barang-barang lain.

### Dengarkan Tubuh Anda

Jika anda harus duduk atau berdiri dalam waktu lama, sering-seringlah mengubah posisi anda. Gunakan 30 detik untuk istirahat, berjalan maupun bersantai setelah sekitar 15 menit duduk atau berdiri. Angkatlah telepon dalam posisi berdiri untuk meregangkan dan mengubah posisi. Jika punggung terasa sakit, hentikan segera kegiatan yang memperburuk kondisi punggung itu.

### Minimkan Bahaya

Jatuh dapat menyebabkan luka serius pada punggung. Pikirlah matang-matang sebelum memakai sepatu hak tinggi. Sepatu bertumit rendah dengan alas kaki anti licin adalah pilihan yang terbaik. Singkirkan semua benda di ruang kerja yang dapat menyebabkan anda tersandung.

## Koordinasi dan Keseimbangan

Keseimbangan anda dapat dijaga hanya dengan olahraga berjalan secara teratur. Anda juga bisa melakukan latihan keseimbangan untuk menjaga kestabilan kaki anda agar dapat berdiri lama.

### **Mengurangi stres**

Stres dapat menyebabkan otot anda menegang sehingga lebih mudah terluka/cedera. Lebih banyak stres yang anda derita, lebih rendah toleransi anda pada rasa sakit. Usahakan untuk mengurangi sumber stres anda baik di pekerjaan maupun di rumah. Tingkatkan penanganan dalam mengatasi stres di kala anda merasa sangat tertekan/depresi. Misalnya dengan melakukan meditasi/latihan pernapasan, berjalan mengelilingi blok atau mengungkapkan frustrasi anda ke teman dekat yang dapat dipercayai.



© 1998-2008 Yayasan Mayo untuk Pendidikan Medis dan Penelitian (MFMER)