

Low Back Pain

PENGERTIAN

adalah nyeri (ngilu, pegal) yang dirasakan daerah punggung bawah, dapat merupakan nyeri lokal maupun nyeri radikuler atau keduanya.

Nyeri ini terasa diantara sudut iga terbawah sampai lipat bokong bawah yaitu di daerah umbal atau lumbo-sakral dan sering disertai dengan penjaralan nyeri ke arah tungkai dan khaki.

Nyeri ini bukanlah diagnosis tapi hanya gejala akibat dari penyebab yang sangat beragam

Low Back Pain menurut perjalanan kliniknya dibedakan menjadi dua yaitu :

A. Acute low back pain

Rasa nyeri yang menyerang secara tiba-tiba, rentang waktunya hanya sebentar, antara beberapa hari sampai beberapa minggu. Rasa nyeri ini dapat hilang atau sembuh. Acute low back pain dapat disebabkan karena luka traumatic seperti kecelakaan mobil atau terjatuh, rasa nyeri dapat hilang sesaat kemudian. Kejadian tersebut selain dapat merusak jaringan, juga dapat melukai otot, ligamen dan tendon

B. Chronic low back pain

Rasa nyeri yang menyerang lebih dari 3 bulan atau rasa nyeri yang berulang-ulang atau kambuh kembali. Fase ini biasanya memiliki onset yang berbahaya dan sembuh pada waktu yang lama.

Chronic low back pain dapat terjadi karena osteoarthritis, rheumatoidarthritis, proses degenerasi discus intervertebralis dan tumor.

KARAKTERISTIK NYERI

a. Lokal

Nyeri lokal berasal dari proses patologi yang merangsang ujung saraf sensorik, umumnya menetap, namun dapat pula intermiten, nyeri dipengaruhi perubahan posisi, bersifat nyeri tajam atau tumpul.

b. Radikular

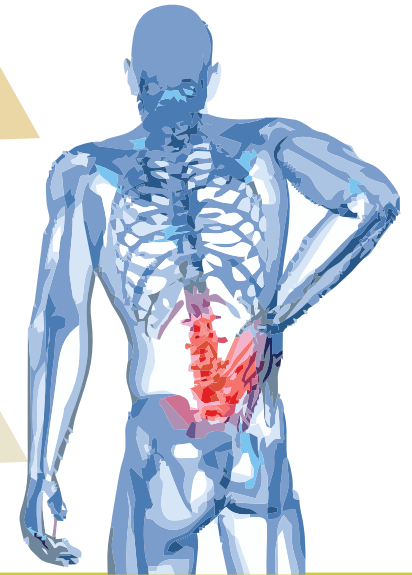
Nyeri radikular berkaitan erat dengan distribusi radiks saraf spinal (spinal nerve root), dan keluhan ini lebih berat dirasakan pada posisi yang mengakibatkan tarikan seperti membungkuk dan berkurang dengan istirahat.

c. Menjalar

Nyeri alih atau menjalar dari pelvis visera umum mengenai dermatom tertentu, tumpul dan terasa lebih dalam



LOW BACK PAIN



Promosi Kesehatan
RUMAH SAKIT
UNIVERSITAS ANDALAS

**Bekerja dengan ilmu, amal, dan spritual
demi kemaslahatan pasien**

rsp.unand.ac.id [f](#) Rumah Sakit Unand [i](#) rumahsakitunand [t](#) rumahsakitunand

Alamat : Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang

Call Center : (0751) 8465000

Penyebab Low Back Pain

Beragam-macam dan multifaktor
Diantaranya adalah sbb :

- 1.Kongenital : spondilosis, spina bifida
- 2.Degeneratif : spondilosis, hnp
3. Penyakit inflamasi : RA
- 4.Tumor
- 5.Trauma fisik
- 6.Psikis

Faktor Risiko

Beragam-macam dan multifaktor
Diantaranya adalah sbb :

- 1.Kongenital : spondilosis, spina bifida
- 2.Degeneratif : spondilosis, hnp
3. Penyakit inflamasi : RA
- 4.Tumor
- 5.Trauma fisik
- 6.Psikis



PENATALAKSANAAN PEMBERIAN

Obat-obatan

Pemberian obat anti inflamasi non steroid (OAINS) diperlukan untuk jangka waktu pendek disertai dengan penjelasan kemungkinan efek samping dan interaksi obat. Tidak dianjurkan penggunaan muscle relaxan karena memiliki efek depresan. Namun pada pasien dengan depresi premorbid atau timbul depresi akibat rasa nyeri, penggunaan anti depresan dianjurkan. Untuk pengobatan simptomatis lainnya, kadang memerlukan campuran antara obat analgesik, antiinflamasi,OAINS, dan penenang

Istirahat

Istirahat secara umum atau lokal banyak memberikan manfaat. Tirah baring pada alas keras dimaksudkan untuk mencegah melengkungnya tulang punggung.

Modalitas

dapat berupa kompres es, semprotan etil klorida, dan fluorimetan.

Tidak semua nyeri dapat diatasi dengan cara-cara di atas. Terkadang diperlukan tindakan injeksi anestetik atau antiinflamasi steroid pada tempat-tempat seperti pada faset, radiks saraf, epidural, intradural. Bahkan untuk beberapa kasus LBP dibutuhkan pembedahan.

Setelah fase akut teratasi dilakukan beberapa pencegahan kekambuhan diantaranya pelatihan peregangan dan pemakaian korset atau bracing

PENCEGAHAN

- a. Melatih Punggung setiap hari
- b. Berhati-hati saat mengangkat
- c. Lindungi punggung saat duduk maupun berdiri
- d. Tetap aktif dan hidup sehat
- e. Berolahraga yang cukup

