

ncok, menjadi keluhan yang sering dialami oleh orang dengan pekerjaan yang lebih banyak duduk. Dalam dunia medis, encok disebut sebagai low back pain (LBP), dan merupakan sebuah penyakit yang cukup serius. Penyebab low back pain sendiri dikatakan multifaktor, dimana faktor individu, fisik, dan psikososial dapat berkontribusi terhadap timbulnya LBP pada seseorang. Dalam konteks pekerja kantoran, LBP seringkali terjadi disebabkan oleh durasi duduk yang lama dengan postur yang buruk. Ergonomi meja dan kursi kerja yang buruk juga menjadi salah satu penyebab munculnya keluhan nyeri punggung atau nyeri pinggang pada pekerja kantoran.

Menurut praktisi fisioterapi dari Evopgysio.id, S Rujito SST, FT, low back pain merupakan nyeri pinggang atau punggung bawah bagian lumbal, yang kausa atau penyebabnya beragam mulai dari masalah otot, sendi atau joint, maupun bantalan sendinya.

"Kasus low back pain ini paling banyak dialami oleh pekerja kantoran. Hal itu terjadi akibat aktivitas daily livingnya. Setiap hari duduk terlalu lama, statis, dan kurang aktif bergerak," ujar pria yang akrab disapa Ito ini.

Ito mengatakan bahwa low back pain juga tak hanya berisiko untuk para pekerja kantoran. Untuk yang berusia 40 tahun ke atas, kasus ini juga rentan dialami dan memang perlu diwaspadai.

Gejala yang sering muncul akibat LBP adalah sebagai berikut:

- Nyeri punggung yang terasa seperti ditusuk.
- Nyeri punggung dapat dirasakan hanya di punggung saja atau meluas ke bagian tubuh lain, misalnya menjalar hingga ke khaki.
- Nyeri dirasakan pada posisi tertentu, seperti saat duduk atau berjalan, namun membaik saat berdiri atau berbaring.
- Nyeri punggung mulai terasa atau semakin berat setelah mengangkat benda berat.
- Nyeri punggung dengan ditandai kedutan otot (spasme).





MENGENAL LBP (LOW BACK PAIN) DAN CARA PENCEGAHANNYA

Jika penderita LBP merasakan seperti di atas, maka dapat mengakibatkan turunnya stabilitas otot dan pergerakan pinggang sehingga mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari seperti bangun dari duduk, membungkuk, saat duduk, berdiri maupun saat berjalan.

Ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko LBP, hal-hal tersebut adalah:

- Obesitas
- Jarang berolahraga
- Tidak melakukan stretching
- Postur tubuh yang salah dan terlalu lama membungkuk saat bekerja.

Isti Suharjanti, dr.SpS (K) mengungkapkan LBP menjadi salah satu kasus yang banyak dikonsultasikan ke bagian Neurologi dan Bedah Saraf RSUD dr. Soetomo. Sementara 80 % diantaranya merupakan gangguan muskoleskeletal. Sejauh ini, pengobatan LBP masih bersifat kontroversial. Namun secara umum pengobatan tersebut bertujuan untuk menghilangkan rasa nyeri, mempertahankan fungsi punggung bawah, meningkatkan range of movement (ROM), meningkatkan kekuatan punggung bawah, serta mencegah kekambuhan LBP.

Dalam menangani kasus ini, dr Isti berprinsip bahwa Keberhasilan tatalaksana di dasari oleh diagnosa yang tepat. Karena sebenanya penyebab LBP dengan nyeri atau tanpa nyeri yang menjalar ke tungkai dan kaki adalah salah satu masalah yg cukup sulit ditangani di bidang Neurologi. "Sedapat mungkin etiologi dari rasa nyeri harus ditentukan penyebabnya," tegasnya.

Selain itu, dalam tata laksananya diperlukan pemeriksaan penunjang, seperti foto rontgen, CT-scan atau MRI tulang belakang dan pemeriksaan EMG (electromyography) untuk menilai fungsi saraf.

Tidak semua nyeri pinggang memerlukan tindakan operatif, bahkan operasi merupakan pilihan terakhir. Pengobatan nyeri pinggang biasanya dengan memberikan obat antinyeri selama 7–14 hari hingga gejala berkurang dan hilang. Penanganan masalah nyeri pinggang dapat melalui program latihan fisioterapi dan perbaikan perilaku saat beraktivitas. Fisioterapi dilakukan setelah nyeri hilang yang bertujuan untuk menguatkan otot-otot punggung dan perut.

Jika Fisioterapi dilakukan secara rutin akan memberikan efek yang baik karena dapat mencegah nyeri datang kembali. Selain dengan fisioterapi, nyeri pinggang dapat dicegah dengan memahami faktor pencetus dan menjaga postur tubuh yang baik, postur yang baik menyebabkan otot tubuh bekerja lebih efisien sehingga tidak menimbulkan stres pada struktur tulang belakang.

Dijelaskan, terapi untuk hal ini terbagi dua: terapi farmakologi dan non farmakologis. Farmakologi untuk penderita intensitas sedang hingga berat. Dan pemilihan obat disesuaikan dengan patofisiologi dan durasi kondisi nyeri. Sedangkan terapi non farmakologis berupa latihan , manipulasi spinal, latihan akupuntur, TENS, cognitive behavior therapy. Tujuannya diharapkan melalui gerakan-gerakan terprogram itu dapat memperbaiki fungsi dan mengurangi rasa nyeri.







MENGENAL LBP (LOW BACK PAIN) DAN CARA PENCEGAHANNYA

Beberapa Cara Pencegahan LBP:

- Gunakan teknik pengangkatan yang benar (tekuk dan angkat dari lutut, bukan pinggang)
- Lakukan olahraga teratur untuk memelihara kekuatan otot
- Pertahankan berat badan yang ideal, karena berat badan yang berlebih akan memaksa tubuh untuk membentuk postur yang tidak sehat
- Selalu pertahankan postur tubuh yang baik saat duduk dan berdiri
- Jangan duduk dalam jangka waktu lama, cobalah untuk berdiri dan melakukan peregangan secara berkala
- Lakukan latihan untuk menguatkan otot punggung, kaki, dan perut
- Tetap aktif bergerak, karena akan lebih efektif dibandingkan hanya berbaring di tempat tidur tanpa banyak bergerak
- Mengendalikan stress karena stress dapat meningkatkan keluhan nyeri pinggang
- Berhenti merokok, karena kandungan di dalam rokok bisa mengurangi suplai oksigen ke bantalan tulang belakang.

Sumber:

https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3038649/gangguan-kesehatan-yang-sering-dialami-pekerja-kantoran

https://health.detik.com/kebugaran/d-4396367/mengenal-low-back-pain-keluhan-paling-umum-dialami-pekerja-kantoran

https://rsjmenur.jatimprov.go.id/post/2020-07-29/fisioterapi-pada-kasus-low-back-pain-atau-nyeri-punggung-bawah

https://fk.unair.ac.id/archives/2014/02/11/kasus-low-back-pain-perlu-perhatian-khusus.html

https://www.klikdokter.com/penyakit/hernia-nukleus-pulposus

https://www.alodokter.com/hernia-nukleus-pulposus

