

# RS Mulia Pajajaran



## VISI

Menjadi rumah sakit unggulan di kota Bogor dan sekitarnya dengan pelayanan yang tulus dan professional.

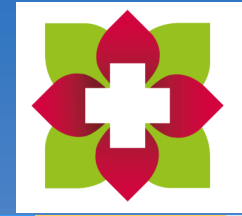
## MISI

- ◆ Memberikan pelayanan kesehatan yang bermutu dan sesuai standard
- ◆ Menyiapkan sumber daya manusia yang professional
- ◆ Menyediakan alat alat kedokteran yang mengikuti teknologi

## RS.Mulia Pajajaran

Jln. Pajajaran no.98 Kota Bogor  
Tlp (0251) 756 6220 / 837 9898  
Hp/WA 081111 81298 | IGD 756 6222

info@rsmulia.co.id | www.rsmulia.co.id  
Facebook : rsmuliapajajaran  
Instagram : rsmuliapajajaran



MD 1.8/VI.PKRS/2019

## NYERI PINGGANG BAWAH (LOW BACK PAIN)



RS Mulia Pajajaran

## MENGENAL NYERI PINGGANG BAWAH



1. Nyeri pinggang bagian bawah (Low Back Pain) merupakan rasa nyeri, ngilu, pegal di daerah pinggang bagian bawah dengan atau tanpa disertai penjaralan ke tungkai.
2. LBP di bedakan menjadi dua, yaitu **Acute low back pain** (Rasa nyeri menyerang tiba-tiba dan rentang waktu hanya sebentar) dan **Chronic low back pain** (Rasa nyeri menyerang  $\geq 3$  bulan)
3. Gejala Low Back Pain :
  - ⇒ Serangan *mendadak*, biasanya :
    - Didahului aktifitas seperti mengangkat atau menggendong barang
    - Nyeri langsung timbul dan sulit meluruskan badan sehingga condong miring ke 1 sisi
  - ⇒ Serangan *perlahan*, biasanya :
    - Nyeri dirasakan waktu duduk dan berdiri
    - Bisa berlanjut dengan kesemutan, gangguan BAK/BAB, disfungsi seksual

## PENYEBAB LBP

1. Kelainan Kongenital
2. Trauma dan gangguan mekanis
3. Radang (Inflamasi)
4. Tumor (Neoplasma)
5. Gangguan metabolik
6. Psikis

## FAKTOR RESIKO LBP

1. Usia, Jenis Kelamin, dan Berat Badan
2. Sikap tubuh (angkat beban yang berat secara berulang, membungkuk, duduk lama)
3. Memakai sepatu tumit tinggi
4. Duduk dalam waktu yang lama

## ANJURAN

1. Posisikan kepala dititik tinggi, bahu ditaruh sedikit ke belakang
2. Duduk tegak 90 derajat
3. Gunakan sepatu yang nyaman
4. Jika ingin duduk dengan jangka waktu yang lama, istirahatkan kaki di lantai
5. Jika mempunyai masalah dengan tidur taruhlah bantal dibawah lutut atau jika tidur menyamping, letakannya diantara kedua lutut



## WILLIAM FLEXION EXERCISE

1. Pasien **tidur terlentang** sebaiknya alas yang dipakai agak keras. Terapis meletakkan tangannya dibawah lumbal. Pasien diminta untuk menekan tangan terapis dengan mengkontraksikan otot abdomen
2. Posisi dan gerakan masih sama seperti yang pertama, hanya saja pasien diminta untuk mengangkat kepalanya (melihat kaki sendiri)
3. Posisi masih tidur terlentang, minta pasien untuk mengangkat kepala dan menekuk ke salah satu tungkainya ke arah dada dan dipegangi sendiri dengan kedua tangannya
4. Masih sama dengan gerakan ke 3 hanya saja kedua tungkai ditekuk ke arah dada bersamaan
5. Posisi pasien seperti akan melakukan start lari dimana dada didekatkan ke paha dengan mengkontraksikan otot abdomen

