

HEALTH CORNER

Jangan Abaikan Nyeri Punggung!



Source: viva.com

Tulang Punggung merupakan bagian yang penting bagi tubuh manusia. Bagian ini tidak sekedar penopang dan pembentuk postur tubuh. Tetapi juga melindungi sumsum tulang belakang yang berisi jaringan saraf yang sangat vital. Oleh sebab itu, menjaga kesehatan tulang belakang adalah hal yang tidak dapat ditawar lagi.

Pertanyaannya, seperti apakah tulang punggung yang sehat? Tulang punggung yang sehat sebenarnya dapat diketahui dari postur tubuh yang baik. Postur tubuh yang baik biasanya tampak tegak dan luwes. Postur leher sedikit cekung atau *lordosis*. Apabila kepala disandarkan membelakangi dinding maka kepala akan tegak, pandangan mata lurus ke depan tidak menunduk ataupun mendongak sedangkan rahang membentuk sudut kurang lebih 30°.



Source : lifeupright.com

Di samping itu, jika ditarik garis lurus dari telinga ke bahu maka garis akan jatuh tepat di bagian depan bahu. Punggung atas sedikit *kiphotik* atau cembung dengan bahu terbuka sesuai garis horizontal, sedangkan punggung bawah apabila bersandar membelakangi dinding akan didapati celah setebal satu tangan kita.

Punggung yang sehat dan tegak ini sebenarnya sangat dipengaruhi oleh kekuatan otot-otot di sekitarnya, termasuk otot-otot abdomen atau otot-otot perut. Tentu saja, yang tidak kalah penting adalah kepadatan tulang belakang, serta kebugaran tubuh secara umum. Namun seiring pertambahan usia, dimana otot-otot punggung mulai lemah disertai kepadatan tulang yang mulai berkurang, gangguan pada tulang punggung acap kali terjadi.

Keluhan yang biasanya muncul adalah nyeri pada tulang punggung, terutama pada bagian bawah. Sekitar 80% penyebab nyeri punggung adalah gangguan postur tubuh sedangkan 20% lainnya disebabkan oleh karena faktor degeneratif, tumor, infeksi, trauma, cedera, dan metabolik.

Untuk mengetahui secara pasti penyebab dan pengobatan nyeri punggung seseorang harus memeriksakan diri ke dokter, lebih khusus dokter yang memiliki kompetensi tulang belakang. Nyeri punggung yang diabaikan akan mengganggu kualitas hidup bahkan berakibat fatal hingga menimbulkan kelumpuhan.

Tips menjaga kesehatan tulang punggung

Nyeri tulang punggung umumnya terjadi karena kebiasaan sehari-hari yang salah dan dalam jangka waktu lama.

Ini yang harusnya dilakukan:

- Duduklah dengan cara yang benar, yakni dengan menempelkan seluruh punggung ke sandaran kursi yang tegak dan meletakkan telapak kaki di lantai, tidak menggantung atau selonjor.



Source : tipssehatonline.com

- Jangan berjalan tergesa-gesa atau terlalu cepat, punggung lurus dengan perut “dikunci” pandangan ke depan, bahu tidak melengkung kedepan.
- Tekuklah lutut terlebih dahulu sebelum mengambil barang dari lantai. Dekatkan barang dengan badan, ambil barang di lantai, tegakkan tubuh, baru kemudian lutut diluruskan kembali.
- Tidurlah dengan posisi terlentang atau miring pada kasur yang padat. Saat tidur terlentang gunakan bantal tipis di kepala dan bantal guling di belakang lutut. Apabila posisi tidur miring, letakkan bantal tipis pada bagian depan perut, begitu juga pada tungkai yang berada di atasnya dan ditekuk sedikit pada sendi paha dan sendi lutut.

DAFTAR PUSTAKA

Majalah Silver. Mei 2016. "Nyeri Punggung", hal 13-14.

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lippoinsurance.com

Supported by:



Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini tanpa seizin PT Lippo General Insurance Tbk