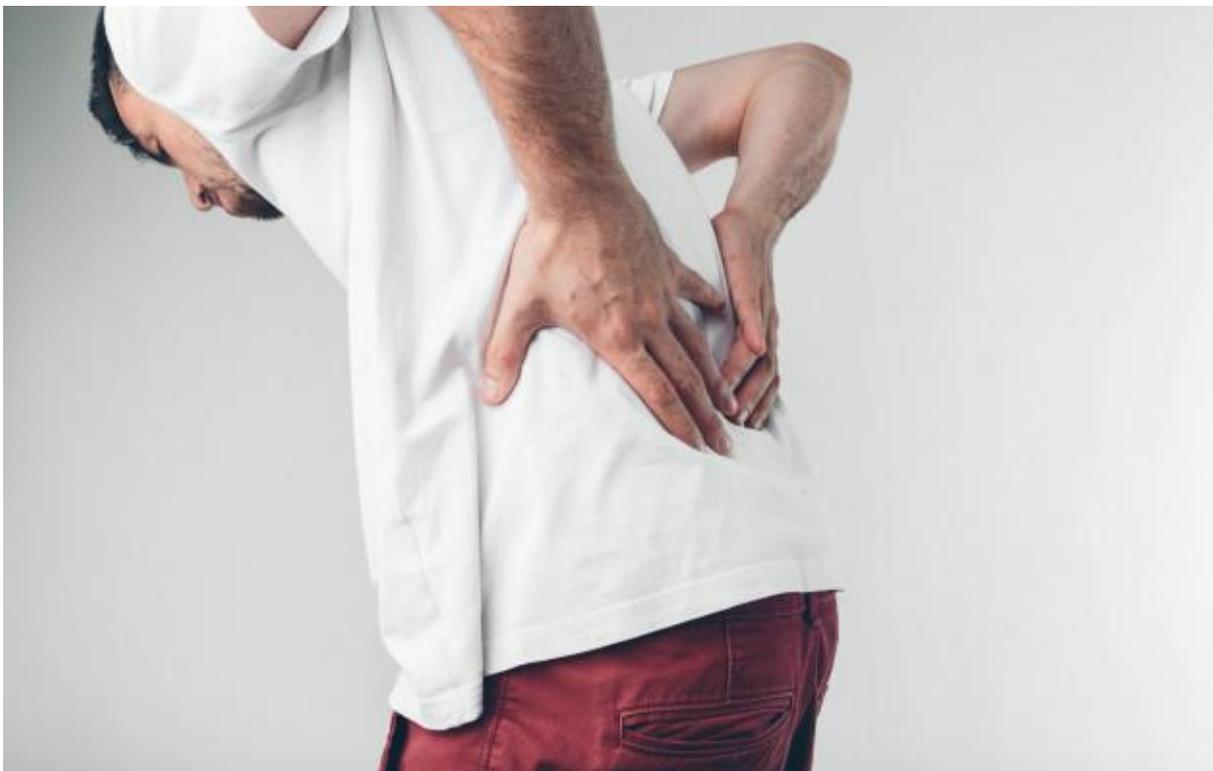


HEALTH CORNER

Faktor Risiko Patah Tulang Belakang Dan Cara Mencegahnya



Source: Freepik

Patah tulang belakang adalah kondisi ketika tulang belakang mengalami patah atau retak (fraktur). Kondisi tersebut perlu diperhatikan secara serius karena termasuk jenis patah tulang yang lebih parah dibanding patah tulang lain di tubuh. Hal ini dikarenakan patah tulang belakang

dapat menyebabkan trauma pada saraf tulang belakang yang berujung pada terganggunya beberapa fungsi tubuh, seperti hilangnya rasa raba (sensorik), kekuatan otot (motorik), dan sistem gerak.

Biasanya patah tulang belakang dapat disebabkan oleh beragam hal, antara lain

trauma (kecelakaan, jatuh, olahraga, maupun tindak kekerasan), osteoporosis, dan tumor tulang baik yang berasal dari tulang belakang maupun keganasan di tempat lain. Maka itu, penting untuk lebih waspada dengan mengenali gejalanya, memperhatikan faktor risiko, dan sebisa mungkin melakukan langkah pencegahan dini.

Gejala Patah Tulang Belakang

Gejala patah tulang belakang dapat berbeda bagi setiap orang tergantung pada kondisi kesehatan, tingkat keparahan, dan lokasi spesifik tulang yang patah atau retak. Berikut gejala patah tulang yang umum dialami:

- Sakit dan nyeri punggung hebat, terutama saat beraktivitas dan bergerak.



Source: Freepik

- Pembengkakan di lokasi tulang patah.
- Kesulitan berjalan.
- Perubahan bentuk atau tampak cacat pada tulang belakang, seperti melengkung.

- Kekakuan otot punggung, dekat dengan lokasi tulang patah atau fraktur.

Selain yang disebutkan di atas, terdapat beberapa gejala lain yang mungkin dialami seperti mati rasa, kesemutan, lemah pada anggota gerak tubuh, serta terkadang terjadi kelumpuhan (paralisis). Biasanya gejala-gejala ini dapat terjadi karena patah tulang belakang telah mempengaruhi kinerja saraf belakang.



Source: Freepik

Faktor Risiko Patah Tulang Belakang

Pada dasarnya setiap orang memiliki risiko patah tulang belakang, tapi dalam banyak kasus terdapat beberapa faktor risiko tertentu yang membuat seseorang lebih rentan terkena kondisi ini. Berikut faktor risiko patah tulang belakang:

- Usia.

Patah tulang belakang lebih rentan dialami oleh orang lanjut usia (lansia) karena keseimbangan tubuh sudah berkurang, sehingga menyebabkan lansia lebih mudah terjatuh.

- Jenis kelamin.

Wanita, terutama yang telah memasuki masa menopause lebih berisiko mengalami patah tulang belakang.

- Gaya hidup.

Orang dengan pekerjaan yang membutuhkan angkat beban yang cukup berat dan sering duduk lama dengan posisi tidak baik akan rentan terkena patah tulang belakang.

Faktor risiko patah tulang di atas, khususnya dalam gaya hidup, dapat dikurangi dengan menerapkan pola hidup sehat sehari-hari, seperti perbanyak konsumsi makanan kaya vitamin D dan

kalsium, rutin olahraga dan pilih jenis olahraga yang mampu meningkatkan keseimbangan tubuh, serta menghentikan kebiasaan buruk seperti mengonsumsi alkohol.

Mari terapkan langkah-langkah sehat ini dalam kehidupan sehari-hari mulai dari sekarang untuk menjaga kesehatan tulang sekaligus terhindari dari risiko patah tulang belakang di kemudian hari.

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