

PELAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *LOW BACK PAIN ET CAUSA HERNIA NUCLEUS PULPOSUS* LUMBAL

Azilla Ikhsani Zurinda

Abstrak

Latar Belakang: Nyeri atau ketidaknyamanan pada punggung bagian bawah, terutama di sekitar tulang belakang bagian lumbalis kelima dan sakralis satu (L5-S1) dikenal sebagai nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* (LBP). Gejalanya dapat meluas dan tidak terbatas pada satu akar saraf saja, umumnya disebabkan oleh degenerasi diskus intervertebralis lumbalis. LBP dapat terjadi pada berbagai rentang usia, namun paling sering terjadi di antara usia 45 hingga 65 tahun. Salah satu faktor umum yang menyebabkan LBP adalah trauma dan posisi tubuh yang tidak tepat saat membungkuk atau mengangkat barang dari bawah dapat menyebabkan *Hernia Nucleus Pulposus* (HNP). **Tujuan:** Untuk mengetahui pelaksanaan fisioterapi pada pasien yang mengalami *Low Back Pain Et Causa Hernia Nucleus Pulposus* Lumbal. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus yang melibatkan seorang pasien perempuan berumur 60 tahun dengan keluhan nyeri punggung bawah. **Hasil:** Hasil yang didapatkan setelah dilakukannya terapi adalah adanya penurunan nyeri dan spasme, peningkatan otot dan lingkup gerak sendi serta peningkatan kemampuan aktivitas fungsional. **Kesimpulan:** Penggunaan modalitas fisioterapi dan terapi latihan pada kasus *Low Back Pain Et Causa Hernia Nucleus Pulposus Lumbal* sangat membantu dalam pencapaian tujuan terapi.

Kata Kunci: *Hernia Nucleus Pulposus; Low Back Pain; Lumbal*

IMPLEMENTATION OF PHYSIOTHERAPY IN CASES OF LOW BACK PAIN ET CAUSA HERNIA NUCLEUS PULPOSUS LUMBAR

Azilla Ikhsani Zurinda

Abstract

Background: Pain or discomfort in the lower back, especially around the fifth lumbar and first sacral spine (L5-S1) is known as low back pain (LBP). Symptoms can be widespread and not limited to a single nerve root, generally caused by degeneration of the lumbar intervertebral disc. LBP can occur in various age ranges, but is most common between the ages of 45 to 65 years. One of the common factors that cause LBP is trauma and improper body position when bending or lifting items from below can cause Hernia Nucleus Pulposus (HNP). **Objective:** To determine the implementation of physiotherapy in patients experiencing Low Back Pain Et Causa Hernia Nucleus Pulposus Lumbar. **Methods:** The research method used was a case study involving a 60-year-old female patient with complaints of low back pain. **Results:** The results obtained after therapy are a decrease in pain and spasm, an increase in muscle and joint range of motion and an increase in functional activity ability. **Conclusion:** The use of physiotherapy modalities and exercise therapy in cases of Low Back Pain Et Causa Hernia Nucleus Pulposus Lumbar is very helpful in achieving therapeutic goals.

Keywords: Hernia Nucleus Pulposus; Low Back Pain; Lumbar