

MESSAGE UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PENDERITA LOW BACK PAIN MIOGENIK

Achmad Fajar Dermawan

Abstrak

Nyeri pinggang bawah (NPB) karena gangguan muskuloskeletal akibat kerja paling sering ditemukan. NPB dapat disebabkan oleh berbagai faktor risiko seperti sikap bekerja (duduk, berdiri, mengangkat), merokok, minuman beralkohol, aktivitas rumah tangga, paritas, umur, indeks masa tubuh, olahraga, stress psikososial, repetitif dan vibrasi. Duduk lama merupakan salah satu penyebab tersering timbulnya NPB dengan angka kejadian pada orang dewasa 39,7 - 60%. Duduk lama mengakibatkan ketegangan dan keregangan ligamentum dan otot tulang belakang sehingga mengakibatkan NPB. NPB berkaitan dengan duduk selama lebih dari 4 jam. Adanya kesalahan postural atau gerakan tubuh yang tidak proporsional dalam waktu lama dan terus menerus pada otot dan fascia akan menimbulkan nyeri kemudian terjadi spasme pada otot punggung sehingga akan mengalami iskhemik, kondisi tersebut akan menimbulkan sirkulus vitasis nyeri berupa : nyeri, spasme, keterbatasan gerak atau lingkup gerak sendi (LGS). Penanganan yang tepat pada kasus ini adalah dengan diberikan intervensi massage dengan menggunakan metode effleurage, petrissage, vibration, friction, and tapotement. Pemberian massage sangat efektif jika dilakukan selama 5 kali pertemuan dengan waktu 20 menit.

Kata kunci: Nyeri Pinggang Bawah, Nyeri, Massage.

MASSAGE UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PENDERITA LOW BACK PAIN MIOGENIK

Achmad Fajar Dermawan

Abstract

Lower back pain (LBP) for occupational musculoskeletal disorder most commonly found. NPB can be caused by various risk factors such as working posture (sitting, standing, lifting), smoking, alcohol, household activities, parity, age, body mass index, exercise, psychosocial stress, repetitive and vibration. Prolonged sitting is one of the most common cause of low back pain with onset incidence rate in adults from 39.7 to 60%. Prolonged sitting results in tension and muscle tenseness and spinal ligament resulting in NPB. NPB pertaining to sit for more than 4 hours. Postural errors or body movements that are not proportionate in time and continuously on the muscle and fascia will then occur spasms cause pain in the back muscles so that it will undergo ischemic, these conditions will cause vitasis circle of pain include: pain, spasm, limitation of motion or scope motion (LGS). Correct handling of this case is given intervention massage using effleurage, petrissage, vibration, friction, and tapotement. Giving massage is very efektif if done during 5 meetings with waktu 20 minutes.

Keyword : *Low Back Pain, Pain, Massage*