

Nyeri Pinggang Tiba-Tiba? Mungkin Ini Penyebabnya!

Rumah Sakit Universitas Indonesia

Jika Anda mengalami nyeri pinggang, maka Anda tidaklah sendirian. Nyeri pinggang adalah keluhan yang sering dialami oleh setiap orang. Sekitar 80% orang pasti pernah mengalami nyeri pinggang di dalam hidupnya. Pinggang adalah bagian tubuh yang tersusun atas tulang belakang (lumbar), ligamen, tendon, dan juga otot-otot pinggang. Banyak penyebab dibalik nyeri pinggang ini, seperti masalah tulang dan otot, degenerasi diskus intervertebralis, herniasi dan ruptur diskus intervertebralis, radikulopati, spondilolistesis, trauma kecelakaan, dan lain sebagainya. Namun, apabila Anda merasakan nyeri pinggang secara tiba-tiba, apa yang sebenarnya terjadi? Berikut penjelasannya!

Nyeri pinggang secara tiba-tiba atau yang biasa disebut dengan nyeri pinggang akut adalah keadaan nyeri pada pinggang yang terjadi sekitar kurang dari enam minggu. Hal yang dapat dirasakan oleh pasien nyeri pinggang akut adalah nyeri seperti terbakar, tertusuk benda tajam atau tumpul, atau nyeri samar-samar. Keparahan dari keadaan ini bervariasi, dari yang ringan sampai berat dan dapat terjadi secara fluktuatif. Nyeri ini dapat menyebar hingga ke bokong dan pangkal paha. Penyebab tersering dari kondisi ini adalah masalah otot dan tulang di bagian pinggang seperti keseleo dan adanya ketegangan dari tendon atau otot.

Keseleo adalah kondisi ligamen yang tertarik berlebihan, bahkan dapat menyebabkan sobekan apabila kondisinya parah. Ligamen adalah struktur yang menghubungkan dua tulang menjadi satu. Kondisi keseleo menyebabkan nyeri secara tiba-tiba. Aktivitas yang dapat mengakibatkan terjadinya keseleo adalah ketika Anda terpeleset, berjalan atau berdiri dengan mengangkat beban berat, dan juga salah posisi duduk. Sering kali orang akan langsung merasakan nyeri karena keseleo juga mengenai saraf yang ada di sekitar ligamen tersebut.

Lalu, untuk masalah pada otot dan tendon, biasanya Anda akan merasakan nyeri ketika ada pergerakan otot. Tendon adalah struktur yang menempelkan otot ke tulang. Kondisi nyeri ini disebabkan adanya ketegangan pada serat otot akibat dua hal, yaitu peregangan otot yang

melebihi kapasitas otot tersebut atau otot dipaksa untuk berkontraksi secara kuat. Pada kondisi ringan, biasanya hanya ada beberapa serat otot yang mengalami ketegangan, tetapi untuk kondisi yang sudah parah akan lebih banyak serat otot yang mengalami ketegangan dan dapat berpengaruh terhadap fungsinya, seperti otot menjadi lemah saat digerakkan.

Aktivitas yang berhubungan dengan terjadinya tegang otot biasanya saat Anda berolahraga, membawa beban berat, dan bahkan saat berjalan biasa. Nah, gejala-gejala yang dirasakan pasien dengan kondisi ini biasanya berupa nyeri otot saat beraktivitas yang melibatkan otot, adanya pembengkakan otot, rasa kaku pada otot, dan juga kekuatan otot yang berkurang. Durasi penyembuhan nyeri pinggang akibat tegang otot dan tendon biasanya terjadi selama sekitar satu hingga dua minggu dan akan pulih setelah empat sampai enam minggu.

Lalu, apa sih yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya nyeri pinggang akut? Ada beberapa cara yang bisa Anda lakukan di rumah. Cara pertama adalah dengan melakukan olahraga yang dapat menguatkan otot dan tulang pinggang seperti berenang, bersepeda, dan jalan cepat. Selain itu, selalu menjaga postur atau posisi tubuh di saat berdiri, berjalan, ataupun duduk agar tidak terjadi peregangan dan ketegangan pada ligamen, otot, maupun tendon Anda. Kemudian, Anda juga perlu menghindari faktor risiko seperti meminimalisasi stres, menjaga berat badan, dan tidak melakukan aktivitas yang terlalu berat serta berlebihan.

Apabila nyeri pinggang yang Anda rasakan tidak kunjung sembuh dan mengganggu aktivitas Anda sehari-hari, Anda perlu berkonsultasi dengan dokter untuk mengetahui penyebab pasti serta mendapatkan penanganan yang tepat. Dokter akan mengevaluasi kondisi Anda seperti kapan nyeri terjadi, tempat di mana terasa nyeri, keparahan dari rasa nyeri, durasi nyeri, dan riwayat kesehatan Anda sebelumnya. Selain itu, juga dapat dilakukan pemeriksaan lebih lanjut dengan melakukan X-ray, CT scan, MRI, atau pemeriksaan radiologi lainnya sesuai anjuran dokter. Untuk terapinya sendiri, Anda tentunya akan diberikan obat pereda rasa nyeri atau dengan terapi lainnya sesuai dengan penyebab nyeri pinggang yang Anda rasakan.

Dipublikasikan pada: 23 Januari 2019

Referensi:

1. Low back pain fact sheet [Internet]. US: National Institute of Neurological Disorders and Stroke; 2014 [updated 7 August 2018, cited 7 December 2018]. Available from: <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Low-Back-Pain-Fact-Sheet>
2. Low back strain and sprain [Internet]. US: American Association of Neurologic Surgeons; [cited 7 December 2018]. Available from: <https://www.aans.org/Patients/Neurosurgical-Conditions-and-Treatments/Low-Back-Strain-and-Sprain>