

Low Back Pain

dr. Evi Rachmawati NH., Sp. KFR, Ph.D

Definisi

Low Back Pain atau nyeri punggung bawah adalah nyeri yang dirasakan di punggung bawah yaitu di daerah sekitar bawah tulang rusuk hingga bagian sekitar tulang ekor. Sensasi nyeri yang dirasakan pasien dapat seperti kesemutan, ditusuk-tusuk, atau sensasi seperti tertarik. Nyeri yang dirasakan juga bisa menjalar sampai ke area bokong dan paha.

Penyebab

Nyeri bisa diakibatkan oleh adanya cedera pada bagian tulang belakang, otot, maupun jaringan lunak lainnya yang ada di punggung. Hal ini bisa terjadi karena melakukan gerakan tertentu secara berulang dengan posisi tubuh yang kurang tepat. Postur tubuh yang kurang baik dalam aktivitas sehari-hari juga bisa menyebabkan nyeri punggung bawah. Aktivitas sehari-hari yang bisa memicu timbulnya nyeri punggung juga beragam, bisa dari pekerjaan atau pun aktivitas di rumah. Misalnya, karena duduk membungkuk terlalu lama di kantor, sering mengangkat beban yang berat, postur tubuh yang kurang tepat saat melakukan pekerjaan-pekerjaan rumah seperti mencuci baju atau membersihkan rumah dan juga postur yang salah saat sedang berolahraga. Penyebab lainnya dari nyeri punggung adalah pengeroposan pada tulang belakang. Kadangkala, nyeri juga bisa diakibatkan oleh adanya tumor atau keganasan serta infeksi di daerah tulang belakang. Pada usia muda, nyeri biasanya disebabkan karena adanya skoliosis yang membuat kekuatan otot menjadi tidak seimbang dan terjadi spasme otot akibat pemakaian *high heel* atau sepatu berhak tinggi.

Gejala

Tingkat nyeri punggung yang dirasakan setiap penderita berbeda-beda, mulai dari ringan hingga nyeri berat yang mengganggu aktivitas. Namun secara umum, berikut adalah gejala nyeri punggung bawah:

1. Nyeri terasa seperti ditusuk atau tersetrum listrik.

2. Nyeri dapat dirasakan di punggung saja atau menjalar ke bagian tubuh lain, misalnya ke kaki.
3. Nyeri timbul saat berada pada posisi tertentu, seperti saat duduk atau berjalan, namun membaik saat berdiri atau berbaring.
4. Nyeri punggung kumat atau semakin berat setelah mengangkat benda berat.
5. Nyeri punggung dapat disertai kedutan otot (spasme)
6. Nyeri bisa disertai rasa kesemutan atau baal di kaki

Tata Laksana

Prinsipnya, nyeri punggung harus ditatalaksana sesuai dengan penyebabnya. Sebagai langkah awal, tata laksana dimulai dengan mengurangi nyeri semaksimal mungkin. Penanganan pertama dimulai dari *immobilisasi* dan kompres. Jika pasien merasakan nyeri hebat maka harus segera istirahat, dan baringkan punggung agar lurus. Kompres di lokasi yang nyeri dengan air dingin. Jika nyeri sudah berlangsung selama 2 minggu baru dikompres hangat. Berikut adalah tata laksana yang diberikan untuk mengatasi nyeri punggung bawah oleh dokter.

- Obat pereda nyeri. Nyeri punggung bawah yang berat sering kali membutuhkan obat pereda nyeri dari dokter baik dalam bentuk obat minum maupun obat oles.
- Obat pelemas otot. Obat jenis ini dapat mengatasi kekakuan pada otot akibat kerja otot yang berlebihan. Pelemas otot juga dapat diberikan jika nyeri punggung bawah disertai kejang otot.
- Obat-obatan narkotika dan antidepresan (penenang). Pemakaian obat-obatan ini memerlukan pengawasan ketat dari dokter dan biasanya hanya digunakan untuk periode singkat. Obat jenis ini digunakan untuk meredakan nyeri punggung bawah yang sangat berat.
- Fisioterapi, latihan fisik, atau rehabilitasi medik. Dokter rehabilitasi medik dapat menyusun program terapi dengan latihan fisik untuk membantu memperbaiki postur serta memperkuat otot punggung. Diharapkan keluhan nyeri yang dirasakan bisa semakin membaik. Dengan begitu, diharapkan fungsi otot-otot punggung bisa membaik dan dapat beraktivitas seperti sebelumnya. Fisioterapi dilakukan dengan panas, gelombang ultrasonik, atau stimulasi listrik (terapi listrik) dapat membantu mengatasi nyeri punggung. Setelah nyeri teratasi, fisioterapi dapat dilanjutkan dengan latihan gerakan khusus untuk meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot punggung.

- Akupunktur. Terapi alternatif ini dipercaya dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah. Hasilnya akan lebih baik jika akupunktur dipadukan dengan fisioterapi dan obat-obatan.
- Operasi tulang belakang. Pada kasus berat, seperti kelainan struktur tulang belakang atau saraf terjepit yang tidak membaik dengan pengobatan, dapat dilakukan pembedahan untuk memperbaiki kelainan pada saraf dan tulang belakang.

Ada beberapa keluhan nyeri punggung ada yang bersifat *red flag* atau tanda-tanda kedaruratan seperti nyeri yang timbul mendadak tanpa penyebab, nyeri yang disertai demam tinggi, nyeri disertai kelemahan pada kedua tungkai bawah, penurunan berat badan yang drastis, atau nyeri menjalar hingga ke bokong dan paha. Jika hal tersebut terjadi, pasien harus segera mengunjungi fasilitas pelayanan kesehatan untuk mendapat pertolongan.

Pencegahan

Pencegahan yang paling utama adalah dengan memperhatikan posisi tubuh tiap beraktivitas. Mengusahakan agar posisi punggung selalu tegap dan tidak membungkuk baik saat duduk maupun berdiri. Melakukan peregangan secara berkala saat sedang bekerja, sebelum, dan setelah berolahraga penting dilakukan. Selain itu, hindari mengangkat beban yang terlalu berat.

Dipublikasikan pada 18 September 2023

Referensi:

1. Casiano VE, Sarwan G, Dydyk AM, Varacallo M. Back pain [Internet]. StatPearls; 2022 Sep 04 [cited 2022 Dec 14]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538173/>
2. Urits I, Burshtein A, Sharma M, Testa L, Gold PA, Orhurhu V, et al. Low Back Pain, a Comprehensive Review: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment. Current Pain and Headache Reports [Internet]. 2019 Mar 22[cited 2022 Dec 14];23(23). Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11916-019-0757-1>
3. Chiodo AE, Bhat SN, van Harrison R, Shumer GD, Wasserman RA, Park P, et al. Low back pain [Internet]. Michigan Medicine University of Michigan; 2020 Nov [cited 2022 Dec 14]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK572334/>

4. Kementerian Kesehatan RI. Nyeri Punggung Bawah. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1594/nyeri-punggung-bawah. Rabu, 28 September 2022 (cited September 2023)