

Nyeri Punggung Bawah, apa yang harus kita ketahui ?

Mayor Ckm dr.,Victorio.,M.Ked(Neurosurg),,Sp.B.S.,FINPS, AIFO-K

Kepala IGD RS TK II Moh Ridwan Meuraksa Kesdam Jaya

PENDAHULUAN

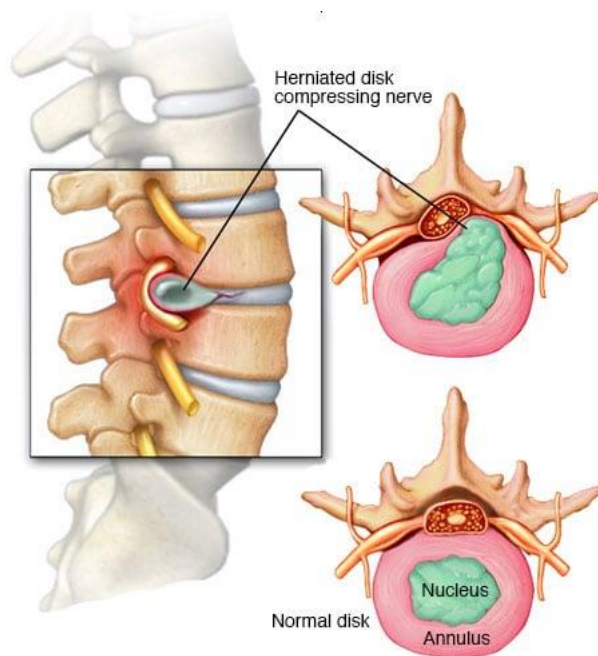
Low Back Pain (LBP) yang sering disebut juga Nyeri Punggung bawah, merupakan gangguan yang sangat umum yang dirasakan oleh personil militer yang dapat menyebabkan kecacatan, kehilangan produktivitas kerja, menghambat pelatihan dan kinerja fisik dan juga peningkatan biaya perawatan kesehatan.

Dalam beberapa penelitian di lembaga militer di berbagai belahan dunia, jumlah penderita LBP yang dilaporkan pada usia muda cukup tinggi. Pada usia 20 tahun, lebih dari 50% anggota militer pernah mengalami LBP terutama dialami selama pelatihan dasar militer. Semua prajurit melakukan latihan yang cukup keras yang mungkin melebihi kapasitas fisiknya. Beban punggung yang berat bersamaan dengan gerakan rotasi dan ketegangan otot dapat meningkatkan risiko cedera punggung. Pada tahun 2006, 4,9% - 7,4 % kunjungan pasien ke rumah sakit militer di amerika adalah akibat nyeri tulang belakang, dan keluhan ini juga merupakan keluhan yang paling banyak ditemui di seluruh rumah sakit militer di Amerika. Data epidemiologik mengenai LBP di Indonesia memang belum ada, tetapi diperkirakan 40% penduduk Jawa Tengah berusia di atas 65 tahun pernah menderita nyeri pinggang dan prevalensinya pada laki-laki 18,2% dan pada wanita 13,6%.

Apa Penyebab Nyeri Punggung Bawah (LBP) ?

Nyeri Punggung bawah atau *Low Back Pain (LBP)* adalah munculnya nyeri di area punggung bawah yang diakibatkan oleh berbagai aktivitas atau disebabkan adanya suatu penyakit tertentu. Nyeri punggung bawah termasuk dalam keluhan yang banyak diderita masyarakat. Salah satu penyebab dari *LBP* adalah *Herniated Nucleus Pulposus (HNP)* atau yang sering disebut dengan Saraf Kejepit. Saraf Kejepit merupakan menjadi penyebab nyeri kronik terbanyak. Saraf terjepit dapat mengenai segala usia, baik muda maupun tua. Pada usia muda umumnya disebabkan oleh

cedera (baik jatuh akibat kecelakaan atau olahraga), aktivitas dan pekerjaan yang mengharuskan duduk lama, mengangkat ataupun menarik beban yang berat. Bisa juga disebabkan sering memutar punggung ataupun membungkuk, latihan fisik terlalu berat dan berlebihan, terpapar getaran yang konstan, olahraga berat, merokok, berat badan berlebihan, dan batuk dalam waktu yang lama, sehingga semua kegiatan-kegiatan ini menyebabkan beban berat pada tulang belakang yang pada akhirnya menyebabkan penonjolan bantalan tulang atau *Diskus Intervertebralis*. Sedangkan pada usia tua seiring dengan bertambahnya usia, dan disebabkan oleh proses degenerasi, dan hilangnya elastisitas bantalan tulang kemampuan bantalan untuk menjalankan fungsinya juga menurun.



Gambar 1. Gambaran Saraf Kejepit

Apa Saja Gejala Saraf Kejepit yang Mungkin Anda Rasakan ?

Saraf terjepit ini dapat menimbulkan beragam gejala bergantung pada lokasi jepitan saraf itu terjadi. Namun pada umumnya, dikatakan mengalami saraf kejepit apabila mengalami salah satu dari tiga gejala berikut :

1. Gangguan Sensorik (rasa), misalnya kesemutan, kebas, baal, nyeri, rasa tertetrum yang terasa mulai dari pinggang yang menjalar ke bawah mulai dari bokong, paha, betis hingga telapak kaki.
2. Gangguan Motorik (gerakan), misalnya kaki yang melemah saat berjalan, yang lambat laun akan terjadi kelumpuhan.
3. Gangguan otonom, misalnya gangguan buang air kecil, dan buang air besar.

Gejala klinis Saraf Kejepit berbeda-beda tergantung lokasinya sesuai jalur penjalaran sarafnya sebagai contoh bila ada saraf kejepit di daeral Lumbal L4-L5 akan ada keluhan nyeri/kesemutan/kebas yang bersifat *Radiculer* (menjalar kebawah) hingga ke bagian betis.

Gejala-gejala saraf tersebut bisanya timbul secara perlahan-lahan dan semakin terasa hebat jika duduk atau berdiri dalam waktu lama, pada waktu malam hari, setelah berjalan beberapa saat, pada saat batuk atau bersin, serta ketika punggung dibungkukkan ke arah depan.

Pemeriksaan penunjang apa aja yang perlu dilakukan ?

Selain berdasarkan gejala-gejala yang dialami oleh penderita, cara terbaik untuk mengetahui secara pasti ada tidaknya saraf kejepit adalah dengan melakukan pemeriksaan *Magnetic Resonance Imaging (MRI)*. Perlu diketahui bahwa HNP tidak akan terlihat pada foto rontgen biasa. Pada pasien HNP, foto rontgen dilakukan bukan untuk menentukan ada tidaknya HNP, tetapi untuk mengesampingkan kelainan-kelainan lain (selain HNP) yang dapat menyebabkan nyeri punggung. MRI dapat melihat diskus(bantalan tulang), medula spinalis dan radiks saraf di daerah tulang

belakang yang tidak mungkin terlihat pada CT scan dan MRI juga tidak menggunakan radiasi ion sehingga lebih aman.

Bagaimana Mengobati Nyeri Pinggang akibat Saraf Kejepit?

Tatalaksana Non Operasi

Sebagian besar Saraf Kejepit dapat diobati dengan pengobatan tanpa operasi, terutama jika ditemukan secara dini dan belum menimbulkan gejala berat. Pengobatan non-bedah meliputi istirahat berbaring dalam jangka waktu tertentu. Selain istirahat, nyeri dapat dikurangi dengan obat-obat anti nyeri. Fisioterapi, olahraga dan juga akupuntur medis, khususnya pada keadaan nyeri akut. *Interventional Pain Management (IPM)*/Managemen Nyeri juga merupakan pilihan yang baik bagi pasien-pasien Saraf Kejepit. Teknologi IPM ini dapat berupa injeksi kortikosteroid, radiofrekuensi ablasi (RFA), maupun dengan tehnik PLDD/Laser (*Percutaneous Laser Disc Decompression*).

Tatalaksana Terkini

Pasien pasien yang mengalami nyeri tulang belakang dan atau telah terkonfirmasi menderita saraf kejepit perlu segera dilakukan tindakan yang defenitif yaitu operasi.

Tindakan operasi pada saraf kejepit sering menjadi mitos yang ditakutkan oleh orang awam. Selain karena pasien umumnya takut menjalani operasi besar, risiko medis terjadinya kegagalan dengan metode *Open Surgery* juga jadi masalah yang ditakuti oleh kebanyakan penderita saraf terjepit, Saat ini metode operasi dengan Bedah Minimal Invasife sudah sangat maju terutama untuk kasus-kasus nyeri tulang belakang maupun saraf terjepit. Salah tehnik bedah modern yang ada untuk manangani saraf terjepit adalah dengan teknik Bedah Minimal Invasif, salah satunya adalah dengan Teknik Endoskopi yaitu dengan tehnik *PELD (Percutaneous Endoscopic Lumbar Disectomy)* maupun *PSLD (Percutaneous Stenosis/Stereoscopy Lumbar Decompression)*.

Dengan metode ini dapat meminimalkan cedera atau komplikasi, meningkatkan efisiensi biaya, dan mempercepat kesembuhan pasien.

Lalu apa kelebihan dari metode ini :

1. Relatif lebih aman
2. Pemulihan lebih cepat, sehingga pasien akan lebih cepat untuk beraktifitas Kembali.
3. Perdarahan yang minimal.
4. Sayatan relatif kecil hanya sekitar 8mm saja sehingga luka bekas tindakan sangat kecil. Sehingga tidak banyak otot dan jaringan yang cedera.
5. Angka keberhasilannya mencapai 90-95%
6. Waktu yang dibutuhkan untuk tindakan relatif singkat, hanya sekitar 45 menit.
7. Bisa dilakukan dengan Lokal Anestesi.
8. Mengurangi Resiko Infeksi.



Gambar 2. Operasi Saraf Kejepit dengan Menggunakan Bedah Minimal Invasif

Bagaimanakah Mencegah terkena LBP :

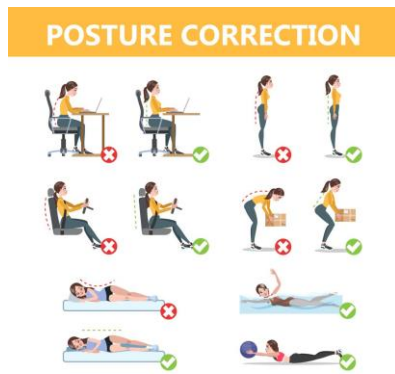
1. Berolahraga secara teratur, terutama jenis olahraga yang dapat menguatkan otot serta sendi di tungkai, otot perut dan punggung, misalnya berenang, sepeda statis, Yoga, Pilates dan olah raga – olah raga lainnya yang bersifat *Low-Impact Aerobic Exercise*.
2. Menjaga postur tubuh yang baik, seperti duduk dengan punggung yang tegak, melakukan peregangan setiap 2 jam saat bekerja di depan computer dan jangan lupa mengatur kursi dan meja kerja dengan prinsip ergonomis.

3. Mengangkat beban dengan posisi yang benar dan Pembatasan beban angkat. Pada saat mengangkat beban berat, tidak diperbolehkan untuk membungkuk. mengangkat beban berat dari lantai, tekuk lutut terlebih dahulu. Jangan langsung mengangkat benda tersebut dengan posisi membungkuk karena dapat meningkatkan beban pada ruas tulang belakang.
4. Mempertahankan berat badan ideal, untuk mencegah tekanan berlebih pada tulang belakang.
5. Menjaga asupan makanan dengan nutrisi seimbang agar tubuh mendapatkan beragam vitamin dan mineral sehingga semua struktur jaringan (sendi, tulang dan otot) dapat berfungsi baik.
6. Jangan menunda untuk konsultasi dengan dokter jika mengalami sakit pinggang yang tak kunjung reda. Hal ini merupakan salah satu langkah untuk mengetahui penyebab sakit pinggang agar dokter dapat memberikan pengobatan yang tepat sesuai dengan penyebab, usia dan kondisi kita.

EXERCISES TO RELIEVE BACK PAIN



Gambar 3. Berbagai Latihan Untuk Mengatasi LBP



Gambar 3. Berbagai Posisi yang bisa menyebabkan terjadinya Saraf Kejepit

PENUTUP

- Prajurit sebagai aset berharga negara diharapkan dapat bekerja maksimal sampai masa usia pensiunnya, dengan mobilitas yang tinggi dan menuntut kerja keras maka apabila prajurit mengalami masalah Saraf kejepit maka idealnya diperlukan suatu tindakan segera mulai dari Tindakan non bedah hingga ke Tindakan Bedah sehingga diharapkan kedepannya tidak mengganggu kegiatan sebagai seorang prajurit.
- Dengan menggunakan metode Bedah Minimal Invasif pada personel Militer yang mengalami Saraf kejepit diharapkan waktu Kembali bekerja (*Return-to-Duty*) yang relatif lebih singkat. sehingga bisa cepat Kembali ke kesatuan dan Kembali berdinamika seperti biasa.