

# Pencegahan

1. **Lakukan olah raga**, terutama olah raga yang melatih kestabilan otot dan tulang punggung, seperti *crunch*, berenang, bersepeda, dan berjalan.
2. **Gunakan teknik mengangkat dan bergerak yang benar**, seperti jongkok untuk mengangkat benda berat. Jangan membungkuk dan kemudian mengangkat. Gunakan bantuan apabila benda terlalu berat.
3. **Pertahankan postur yang benar saat duduk dan berdiri**
4. **Berhenti merokok**.  
Merokok merupakan faktor risiko *atherosclerosis* (pengerasan arteri), yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah dan gangguan cakram degeneratif.
5. **Hindari stres**, karena dapat menyebabkan ketegangan otot
6. **Jaga berat badan ideal**. Kelebihan berat badan dapat menyebabkan ketegangan di punggung bagian bawah.
7. **Hindari mengendara dalam waktu yang lama**

SOEROJO HOSPITAL memiliki layanan Fisioterapi, penderita akan mendapatkan pelayanan secara menyeluruh mulai dari diagnosis pemeriksaan awal sampai dengan penanganannya oleh dokter spesialis saraf.

APABILA TANDA DAN GEJALA HNP ATAU SARAF TERJEPIT TERJADI PADA ANDA  
SEGERA BAWA KE PELAYANAN KESEHATAN TERDEKAT,  
TERUTAMA YANG MEMILIKI PELAYANAN FISIOTERAPI



Informasi tentang  
**SOEROJO HOSPITAL**  
Scan disini



[linktr.ee/soerojohospital](https://linktr.ee/soerojohospital)



# HNP

(Hernia Nucleus Pulposus)

## SARAF TERJEPIT



**PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT  
SOEROJO HOSPITAL**

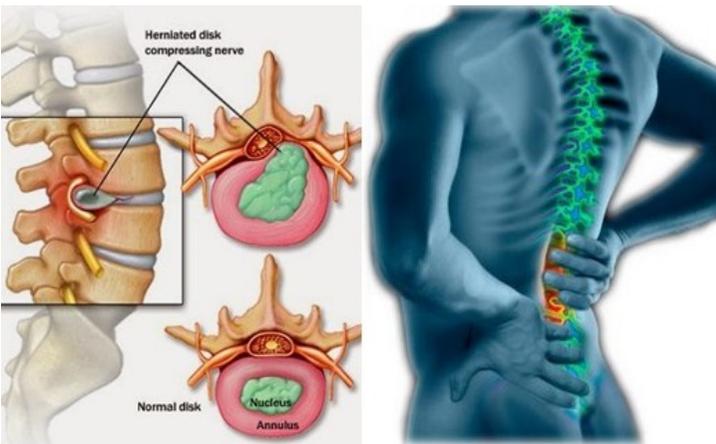
Jalan Jend. Ahmad Yani 169 Magelang  
Kode Pos 56115 Tromol Pos 5  
Telepon (0293) 363601, Faksimile (0293) 365183  
Website : [www.soerojohospital.co.id](http://www.soerojohospital.co.id)  
Email : [admin@soerojohospital.co.id](mailto:admin@soerojohospital.co.id)



**S**emua struktur yang terdapat dibagian belakang bawah tubuh merupakan struktur yang peka terhadap rangsangan nyeri, sehingga gangguan gerak ataupun iritasi pada struktur ini dapat menimbulkan gejala nyeri pinggang bawah. Salah satu penyebab nyeri punggung adalah mekanisme gerak hernia nucleus pulposus (HNP).

## Apa itu HNP ???

↳ dikenal masyarakat sebagai “syaraf terjepit”, merupakan suatu gangguan akibat merembes (menonjol) atau melelehnya (hernia) lapisan atau bantalan permukaan ruas tulang belakang (nucleus pulposus) dari ruang antar ruas tulang.



## Bagaimana membedakan dengan penyakit nyeri punggung lainnya???

Nyeri HNP ditandai dengan:

- Rasanya lebih menggigit
- Terasa seperti terbakar atau terkena sengatan listrik
- Dirasakan menjalar ke bagian bawah dan jika lebih parah lagi akan terasa nyerinya dari belakang paha menyebar ke bagian bawah hingga betis pada satu sisi
- Nyeri dapat timbul setiap saat tidak terbatas baik sedang beraktifitas atau lagi istirahat

## GEJALA HNP

### HNP pada tulang punggung bawah

- Terjadi sakit yang tajam di salah satu bagian kaki, pinggul atau bokong atau mati rasa di bagian lain.
- Penderita mungkin juga merasakan sakit atau mati rasa pada bagian belakang betis atau telapak kaki.

### HNP pada tulang leher

- Terjadi nyeri ketika menggerakkan leher
- Nyeri yang mendalam di dekat atau diatas tulang belikat
- rasa sakit yang bergerak ke lengan atas, lengan bawah, hingga jari-jari
- Mungkin juga akan mati rasa di sepanjang bahu, siku, lengan dan jari-jari

## Penyebab HNP

- Merokok
- Batuk yang terlalu lama
- Cara duduk yang salah
- Menyetir terlalu sering
- Cara mengangkat barang yang salah
- Faktor usia (bertambahnya usia membuat kemampuan cakram untuk menjalankan fungsinya menurun)
- Dan lain-lain

## Pengobatan HNP

Sebagian besar HNP dapat diobati tanpa operasi, terutama jika ditemukan secara dini (lebih awal).

Pengobatan HNP non-bedah (tanpa operasi) meliputi:

- **Istirahat dengan berbaring**, tapi tidak boleh lebih dari 2 hari karena jika terlalu lama dapat memperlemah otot-otot punggung
- **Minum obat anti nyeri** yang direkomendasikan oleh dokter
- **Fisioterapi** untuk membuat otot punggung rileks dan mengurangi nyeri