



Sakit belakang

Adakah terdapat jenis sakit belakang pinggang yang berbeza?¹

Apakah punca sakit belakang pinggang?^{1,2}

Apakah faktor risiko sakit belakang pinggang?¹

Apakah pilihan rawatan untuk sakit belakang pinggang?

Bilakah seseorang yang menghidap sakit belakang pinggang perlu berjumpa doktor?^{2,5,6}

Rujukan

Adakah terdapat jenis sakit belakang pinggang yang berbeza?¹

Terdapat dua jenis sakit belakang pinggang: *akut* dan *kronik*

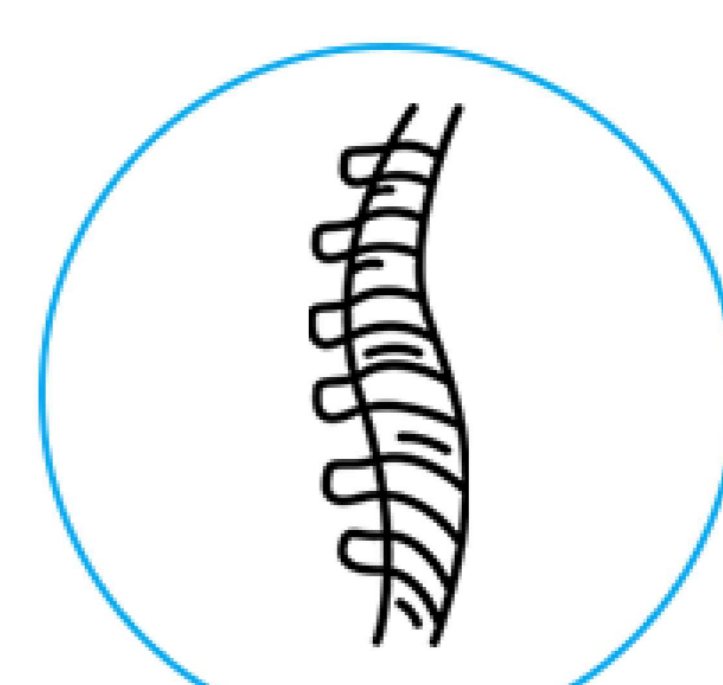
Sakit belakang pinggang akut boleh berlaku selama beberapa hari hingga beberapa minggu. Biasanya ia akan hilang selepas dirawat sendiri dan tidak menyebabkan sebarang isu jangka panjang. Sakit belakang pinggang akut biasanya disebabkan oleh kecederaan secara tiba-tiba pada otot atau ligamen yang menyokong belakang tubuh (akibat jatuh atau mengangkat barang berat).

Sakit belakang pinggang kronik berlaku selama 12 minggu atau lebih lama—walaupun selepas punca sakit belakang pinggang akut dirawat. Kira-kira 2 daripada setiap 10 orang yang mengalami sakit belakang pinggang akut menghidap sakit belakang pinggang kronik pula.

Apakah punca sakit belakang pinggang?^{1,2}

Terdapat banyak punca sakit belakang pinggang serta faktor yang mendorongnya. Perkara ini merangkumi:

- Ketegangan/Seliuh:** Ketegangan berlaku pada otot atau tendon (tisu yang menyambungkan otot ke tulang) yang meregang atau koyak. Kejadian seliuh pula berlaku pada ligamen (tisu yang menyambungkan tulang pada sendi) yang meregang atau koyak.
- Degenerasi cakera:** Ia berlaku apabila cakera yang berfungsi untuk menyerap hentakan pada tulang belakang kehilangan ciri kelembutannya (kusyen).
- Cakera Tulang Belakang Tertonjol/Pecah:** Situasi ini berlaku apabila cakera tertekan dan tertonjol keluar (herniasi) atau pecah.
- Skiatiks:** Merujuk kepada sakit yang disebabkan oleh tekanan saraf skiatik, saraf panjang yang bermula dari punggung hingga belakang kaki.
- Stenosis tulang belakang:** Penyempitan tulang belakang yang mengakibatkan rasa sakit dan kebas apabila berjalan dan akhirnya lumpuh.
- Trauma/Kecederaan:** Bersukan, terjatuh atau terlibat dalam kemalangan boleh mencederakan otot, tendon atau ligamen di bahagian pinggang. Trauma/kecederaan juga boleh mengakibatkan cakera tulang belakang tertonjol atau pecah.
- Kecacatan rangka (tidak sekata):** Ia disebabkan oleh kelengkungan tulang belakang (dipanggil skoliosis) atau lengkung yang teruk di belakang pinggang (dipanggil lordosis).
- Masalah Kesihatan Sampingan:** Masalah ini merangkumi osteoporosis (kehilangan ketumpatan dan kekuatan tulang), endometriosis (tisu uterin yang terbina di luar rahim) dan fibromyalgia (sakit otot kronik dan kelesuan).

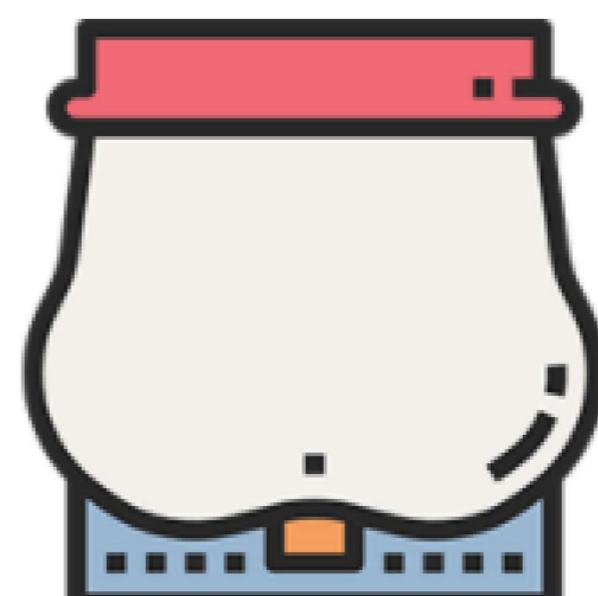


Apakah faktor risiko sakit belakang pinggang?¹



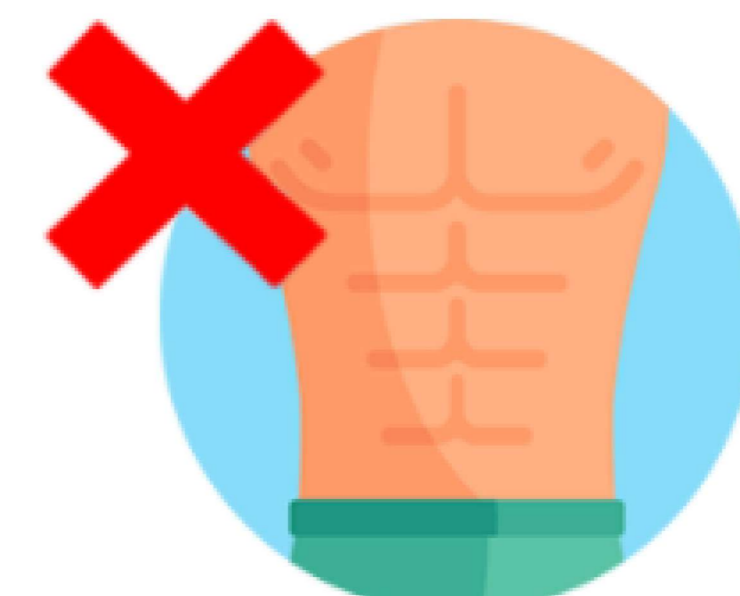
Penuaan

Apabila semakin berusia, tubuh kita akan kehilangan kekuatan tulang, ketegangan otot dan keanjalan. Selain itu, cakera tulang belakang tidak cukup memberikan kelembutan pada vertebra (tulang pada tulang belakang yang melindungi tulang belakang dan saraf, fungsinya untuk menyokong tubuh badan).



Berat badan berlebihan

Berat badan seseorang yang berlebihan atau mudah bertambah akan meningkatkan beban tambahan pada belakang badan.



Kecergasan fizikal yang lemah

Sakit belakang biasanya berlaku pada orang yang tidak cergas. Bahagian belakang mereka lemah dan otot perut tidak menyokong tulang belakang dengan baik.



Melakukan tugas yang berat dari segi fizikal

Pekerjaan seseorang yang memerlukan tindakan menolak, menarik atau mengangkat sesuatu dengan kuat akan berisiko untuk mengalami kecederaan dan kesakitan.



Bertugas di meja

Duduk di meja sepanjang hari boleh menyebabkan sakit belakang, terutamanya pada orang yang lemah posturnya atau kerusi yang tidak memberikan cukup sokongan.



Kehamilan

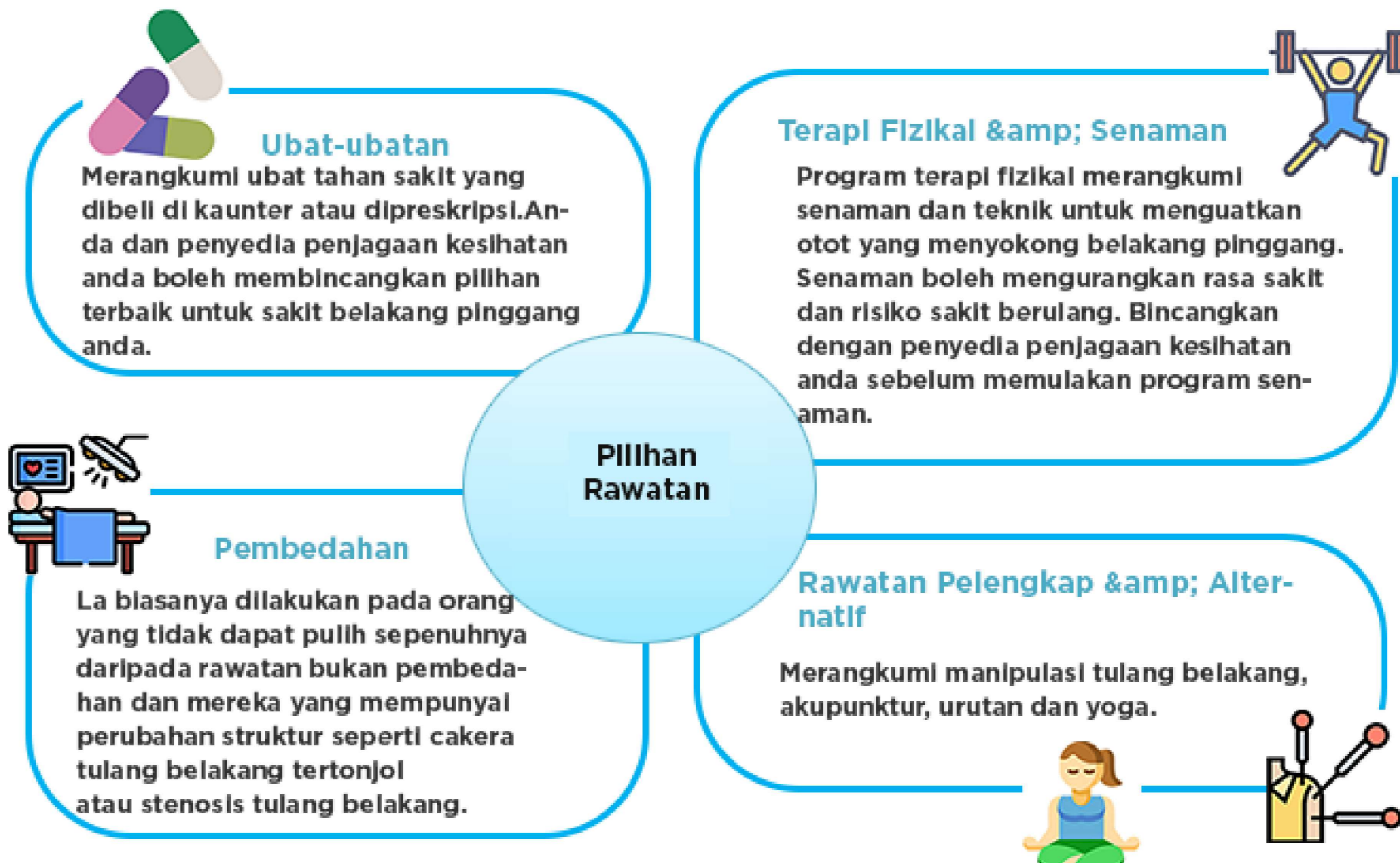
Ramai wanita hamil menghidap sakit belakang pinggang. Ini berlaku akibat perubahan dalam pelvis dan pengagihan berat badan. Jenis sakit belakang pinggang ini biasanya akan hilang selepas melahirkan anak.

Apakah pilihan rawatan untuk sakit belakang pinggang?

Sakit belakang pinggang akut biasanya bertambah baik dengan ubat tahan sakit yang dibeli di kaunter untuk mengurangkan rasa sakit. Penyedia penjagaan kesihatan boleh menyarankan ubat dibeli di kaunter dan cara pengambilannya serta manfaat rawatan seperti terapi panas atau sejuk dan terapi urutan.¹

Orang yang menghidap sakit belakang pinggang hendaklah menghentikan aktiviti fizikal biasa mereka untuk beberapa hari selepas berbincang dengan penyedia penjagaan kesihatan tentang pelan penjagaan khusus yang perlu diikuti. Apabila menyambung aktiviti normal, lakukannya dengan berhati-hati. Contohnya, mulakan dengan aktiviti seperti berjalan, menunggang basikal statik dan berenang. Bincangkan dengan penyedia penjagaan kesihatan anda tentang jenis senaman regangan dan penguatan yang boleh dilakukan untuk bahagian belakang anda.²

Pilihan rawatan untuk sakit belakang pinggang kronik ialah:^{1,2,3}



Untuk orang yang menghidap sakit belakang pinggang kronik, mereka hendaklah mempunyai jangkaan yang realistik tentang tahap kelegaan sakit dan aktiviti yang akan disarankan daripada pengendalian sakit. Jika anda menghidap sakit belakang pinggang kronik, anda dan penyedia penjagaan kesihatan digalakkan untuk berbincang tentang matlamat rawatan. Pastikan anda menyemak matlamat anda dari semasa ke semasa.⁴

Bilakah seseorang yang menghidap sakit belakang pinggang perlu berjumpa doktor?^{2,5,6}

Anda mungkin tidak perlu berjumpa doktor dengan serta-merta kerana sakit belakang yang ringan tetapi anda perlu menghubungi doktor jika:

- Sakit tidak hilang selepas 72 jam dengan rawatan sendiri
- Sakit menjadi semakin teruk
- Anda berasa kebas, sesemut atau sukar bergerak

Namun, sila berjumpa penyedia penjagaan kesihatan anda secepat mungkin jika sakit belakang anda berpunca daripada terjatuh atau kecederaan yang teruk; atau jika anda mengalami sakit belakang diiringi dengan kesukaran membuang air; lemah, sakit atau kebas di kaki; demam; atau kehilangan berat badan secara mendadak.

Rujukan

- Low Back Pain Fact Sheet [Internet]. National Institute of Health, National Institute of Neurological Disorders and Stroke. 2014 [Cited 05 July 2019]. Available from https://www.ninds.nih.gov/disorders/patient-caregiver-education/fact-sheets/low-back-pain-fact-sheet#3102_4
- Low Back Pain-Acute [Internet]. National Institute of Health/U.S. National Library of Medicine. MedlinePlus. 2018 [Cited 05 July 2019]. Available from <https://medlineplus.gov/ency/article/007425.htm>
- Chronic Low-Back Pain and Complementary Health Approaches [Internet]. National Institutes of Health, National Center for Complementary and Integrative Health. 2014 [Cited 05 July 2019]. Available from <https://nccih.nih.gov/health/providers/digest/chronic-low-back-pain>
- Last AR, Hulbert K. Chronic low back pain: evaluation and management. *Am Fam Physician*. 2009;79(12):1067-1074.
- What can cause lower back pain? [Internet]. MedicalNewsToday. 2019 [Cited 05 July 2019]. Available from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/325381.php>
- Low Back Information Page [Internet]. National Institute of Health, National Institute of Neurological Disorders and Stroke. 2019 [Cited 05 July 2019]. Available from <https://www.ninds.nih.gov/disorders/All-Disorders/Back-Pain-Information-Page>