



Melindungi belakang anda

Mengekalkan postur yang baik

Makan makanan yang sihat

Lakukan Senaman

Rujukan

Mengekalkan postur yang baik



Postur yang baik bukan sahaja boleh mengelakkan sakit bahagian bawah belakang tetapi juga boleh membantu anda bernafas dengan betul dan menyokong badan yang kuat. Berikut adalah beberapa tip untuk memperbaiki postur.²⁻⁵

- Elakkan membongkok ketika berdiri atau duduk. Postur yang tegak dapat menyokong bahagian bawah belakang dengan lebih baik.
- Apabila berdiri, pastikan berat anda seimbang di atas kedua-dua belah kaki.
- Gunakan kerusi yang mempunyai sokongan untuk bahagian bawah belakang dan ketinggian yang sesuai untuk pekerjaan yang anda lakukan. Tukar cara duduk anda dari masa ke masa atau berjalan di sekitar pejabat anda untuk melegakan tekanan pada bahagian bawah belakang anda.
- Biasakan tidur di atas permukaan yang keras. Tidur dalam kedudukan meringkuk seperti bayi dalam kandungan, mengiring dengan lutut rapat ke perut, ia dapat membantu membuka sendi-sendi di tulang belakang dan melegakan tekanan pada bahagian bawah belakang.
- Apabila mengangkat barang berat, bengkokkan lutut anda, tarik otot ke dalam, dan tundukkan kepala ke bawah selari dengan bahagian belakang yang lurus. Bawa barang berat tersebut rapat ke badan dan jangan berpusing.

Makan makanan yang sihat



Berat yang berlebihan di sekeliling pinggang boleh memberi tekanan kepada otot di bahagian bawah belakang. Diet yang sihat boleh membantu anda.^{6,7}

- Kurangkan berat badan jika anda mempunyai berat badan berlebihan atau kekalkan berat badan jika ia berada pada tahap sihat.
- Pastikan tulang belakang dan tulang-tulang anda kuat dengan membekalkan ia vitamin dan mineral seperti kalsium, magnesium, dan vitamin D.

Lakukan Senaman



Senaman yang menguat dan meregangkan otot, dan meningkatkan fleksibiliti, seperti berjalan, berenang, atau yoga, dapat membantu mengelakkan sakit bahagian bawah belakang. Dalam kes sakit bahagian bawah belakang yang teruk, semua aktiviti fizikal biasa perlu dihentikan untuk beberapa hari bagi melegakan kesakitan dan disambung semula secara perlahan-lahan. Berikut adalah beberapa senaman yang boleh membantu menguat dan meregangkan bahagian belakang.^{8,9}

- **Senaman fleksi:** Melibatkan pergerakan tunduk ke hadapan. Ia mengurangkan tekanan ke atas saraf, meregangkan otot bahagian belakang dan pinggang, dan menguatkan otot abdomen.
- **Senaman ekstensi:** Melibatkan pergerakan membengkokkan badan ke belakang (contohnya angkat kaki dan naikan bahagian atas badan). Ia mengurangkan kesakitan yang melarat ke bahagian-bahagian badan yang lain.
- **Senaman regangan:** Ia meningkatkan kebolehan otot-otot untuk bergerak, membengkok, dan berpusing. Ia juga mengurangkan kekejangan dan membolehkan pergerakan yang lebih luas.
- **Senaman aerobik:** Senaman seperti berjalan dengan cepat, berlari anak, dan berenang, meningkatkan kadar denyutan jantung untuk jangkamasa yang agak panjang (contohnya 30 minit). Orang yang mempunyai sakit bahagian bawah belakang perlu mengelakkan senaman impak tinggi.

Berbincanglah dengan perunding kesihatan anda sebelum memulakan pelan diet atau senaman yang baharu.

Rujukan

1. These 12 Exercises Will Help You Reap the Health Benefits of Good Posture | Healthline website. Healthline.com. 2018 [Cited 17 January 2020]. Available from <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/posture-benefits#14>
2. Common posture mistakes and fixes | NHS website. nhs.uk. 2016 [Cited 17 January 2020]. Available from <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/common-posture-mistakes-and-fixes/>
3. Triano J. Office Chair: How to Reduce Back Pain? | SPINE-health [Internet]. spine-health.com. 2010. [Cited 17 January 2020]. Available from <https://www.spine-health.com/wellness/ergonomics/office-chair-how-reduce-back-pain>
4. Morrison W. The Best Sleeping Positions for Lower Back Pain, Alignment Tips, and More | Healthline [Internet]. Healthline.com. 2017. [Cited 17 January 2020]. Available from <https://www.healthline.com/health/healthy-sleep/best-sleeping-position-for-lower-back-pain>
5. Lifting and bending the right way | MedlinePlus [Internet]. Medlineplus.gov. 2017. [Cited 17 January 2020]. Available from <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000414.htm>
6. Andrews K. A Healthy Weight for a Healthy Back | SPINE-health [Internet]. spine-health.com. 2004. [Cited 17 January 2020]. Available from <https://www.spine-health.com/wellness/nutrition-diet-weight-loss/a-healthy-weight-a-healthy-back>
7. Andrews K. Food for Thought: Diet and Nutrition for a Healthy Back | SPINE-health [Internet]. spine-health.com. 2017 [Cited 17 January 2020]. Available from <https://www.spine-health.com/wellness/nutrition-diet-weight-loss/food-thought-diet-and-nutrition-a-healthy-back>
8. Gordon R, Bloxham S. A Systematic Review of the Effects of Exercise and Physical Activity on Non-Specific Chronic Low Back Pain. Healthcare (Basel). 2016;4(2).pii:E22.
9. Schepart A. How To Protect Your Lower Back | Get Healthy Stay Healthy [Internet]. gethealthystayhealthy.com. 2017 [Cited 17 January 2020]. Available from <https://www.gethealthystayhealthy.com/tools/how-to-protect-your-lower-back>

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021