



# **Sakit Punggung**

## **Mungkin Gara-gara Dompot Tuuh**

*KL EHS Department*



Ketika duduk, dompet yang tebal itu akan menekan bagian bawah tulang pinggul dan juga termasuk syaraf-syaraf yang ada disekitarnya. Kebanyakan laki-



*Ugh ! unbearable pain.*

Sebuah survey statistik menunjukkan bahwa semakin meningkatnya keluhan para pria yang memiliki kebiasaan mengantongi dompet tebal. Bayangkan kalau tekanan dompet ke tulang dan syaraf ini berlangsung setiap hari selama 6 jam !

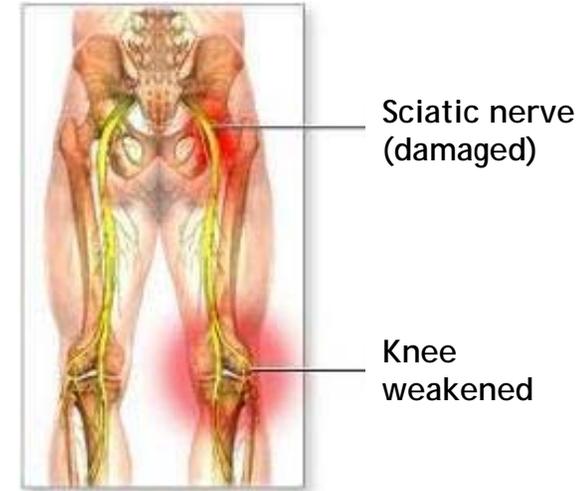
Beberapa ahli medis meyakini adanya hubungan antara perilaku mengantongi dompet di saku belakang ini.

Tekanan syaraf ini terjadi berulang-ulang selama bertahun-tahun dan baru akan dirasakan ketika usia menengah.

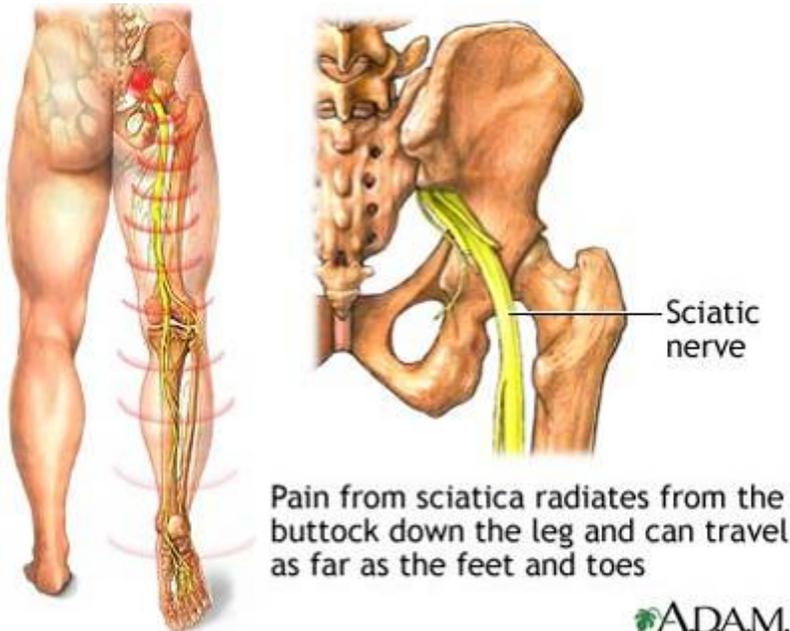




Syaraf yang biasanya terpengaruh atau terganggu adalah syaraf sciatic (*Sciatic nerve*). Kondisi ini sering dikenali dengan istilah "*Sciatic neuropathy*".



*Sciatica* yg terganggu disebut piriformis syndrome, Karena pengaruh dari otot piriformis, yaitu otot pendek, tebal, seperti buah pear (jambu) dari sacrum, bagian bawah dari tulang pinggul (pelvic), kebagian pangkal paha, atau panggul.



Kita menggunakan otot ini ketika memutar betis kearah luar-dalam. Pada kebanyakan orang syaraf sciatic ini berada disekitar otot ini.

## Pencegahan

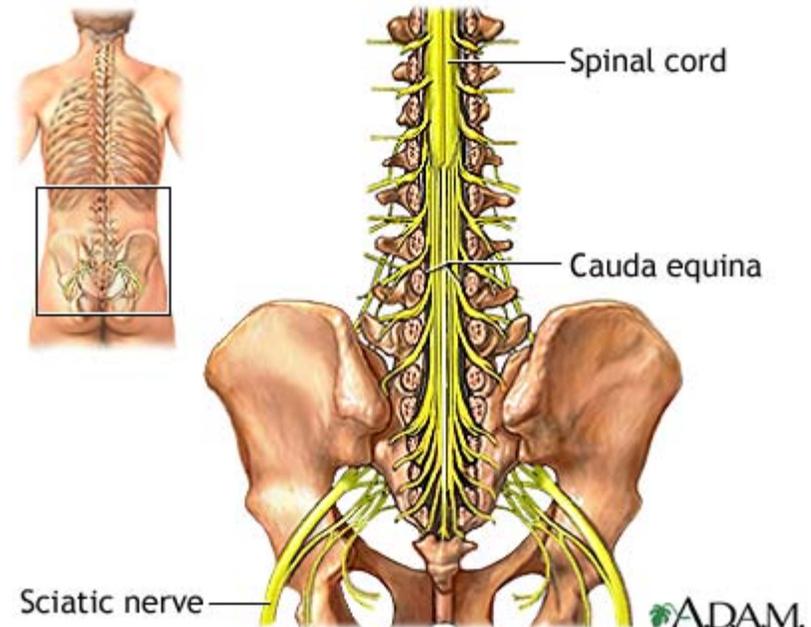
Jangan menggantongi dompet yang tebalnya 3 centi itu di saku celana bagian belakang.

Hatihatilah juga disaku depan juga kemungkinan menekan.

Jadi jangan bawa semua isinya, atau bawalah dengan tas.

## Perawatan bila sudah terkena gangguan

Mintalah nasehat dokter ahli (physiotherapist atau chiropractor), jangan tunggu hingga gangguan lebih memburuk.



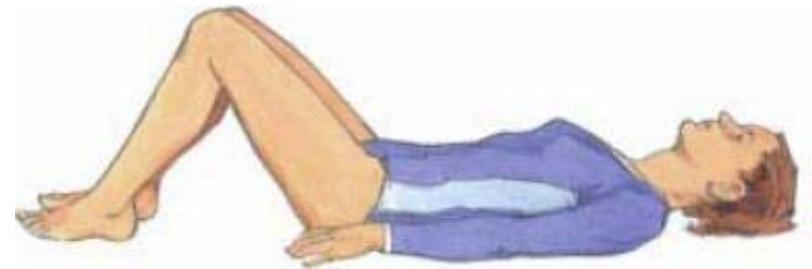


Tips  
Ikuti senam ringan dibawah ini

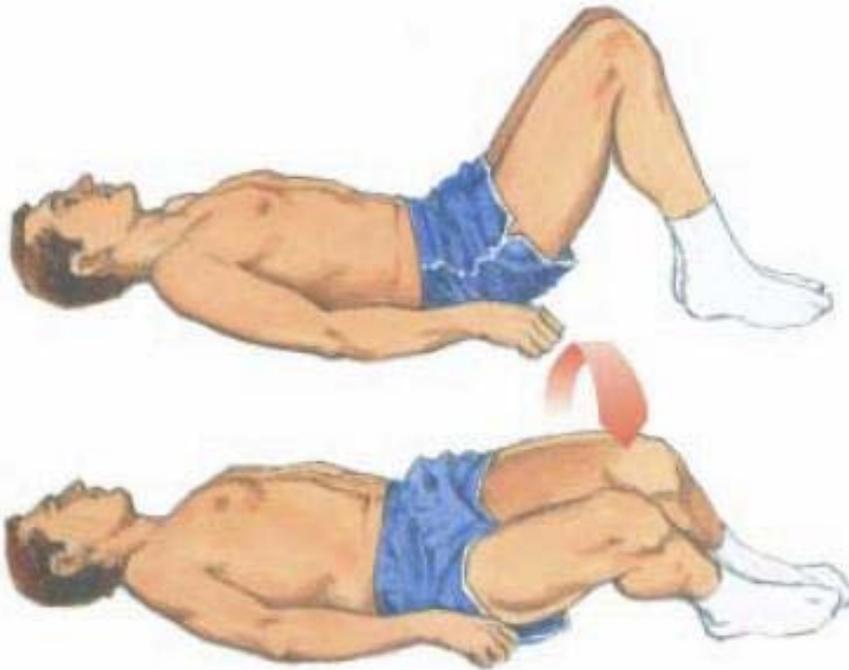
## 1. Mengangkat pinggul



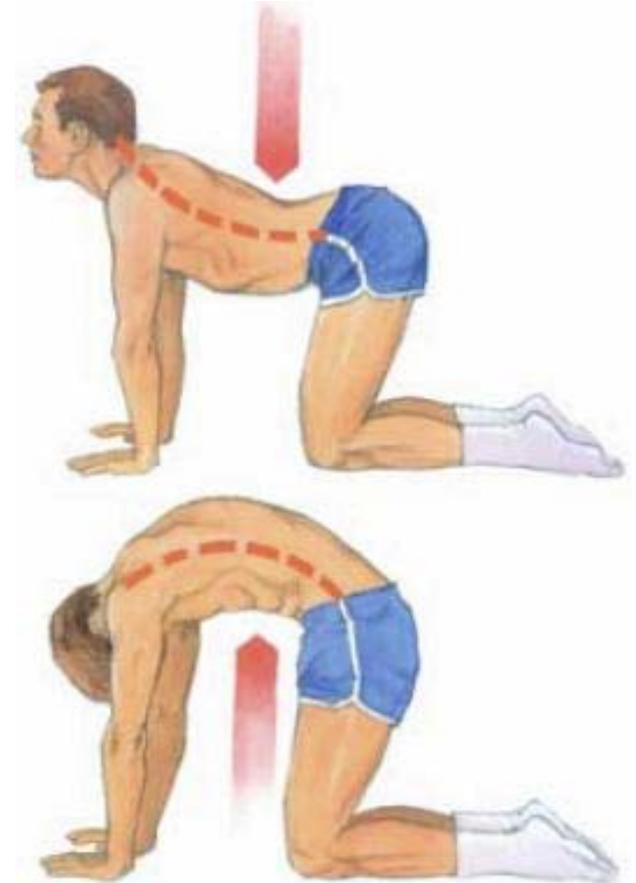
## 2. Lutut ke dada



### 3. Memutar pinggul belakang (*lumbar*)

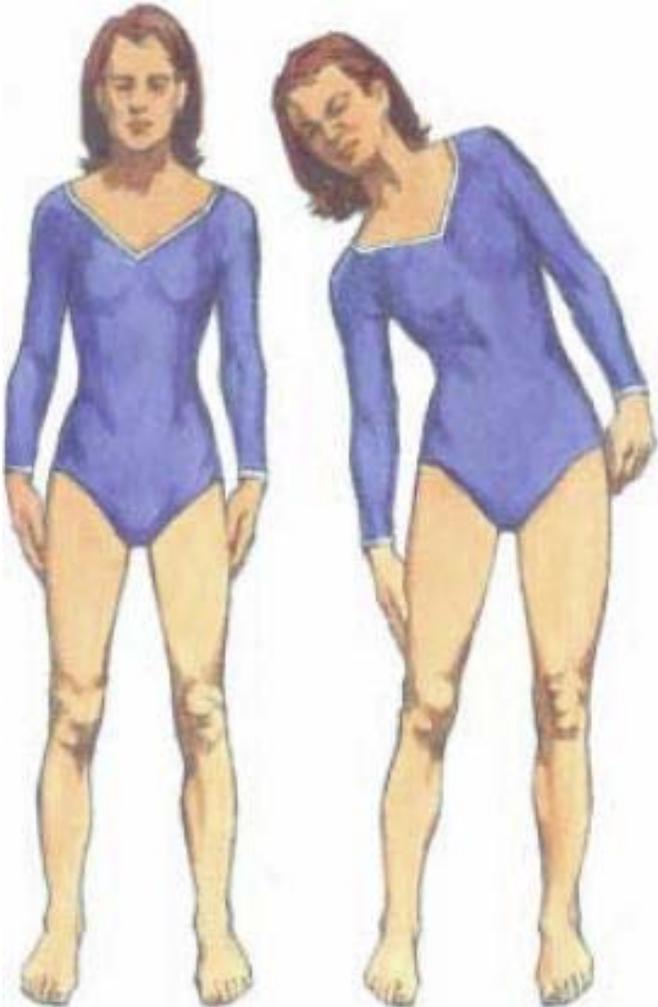


### 4. Menekuk tulang belakang belakang (*Hump and hollow*)

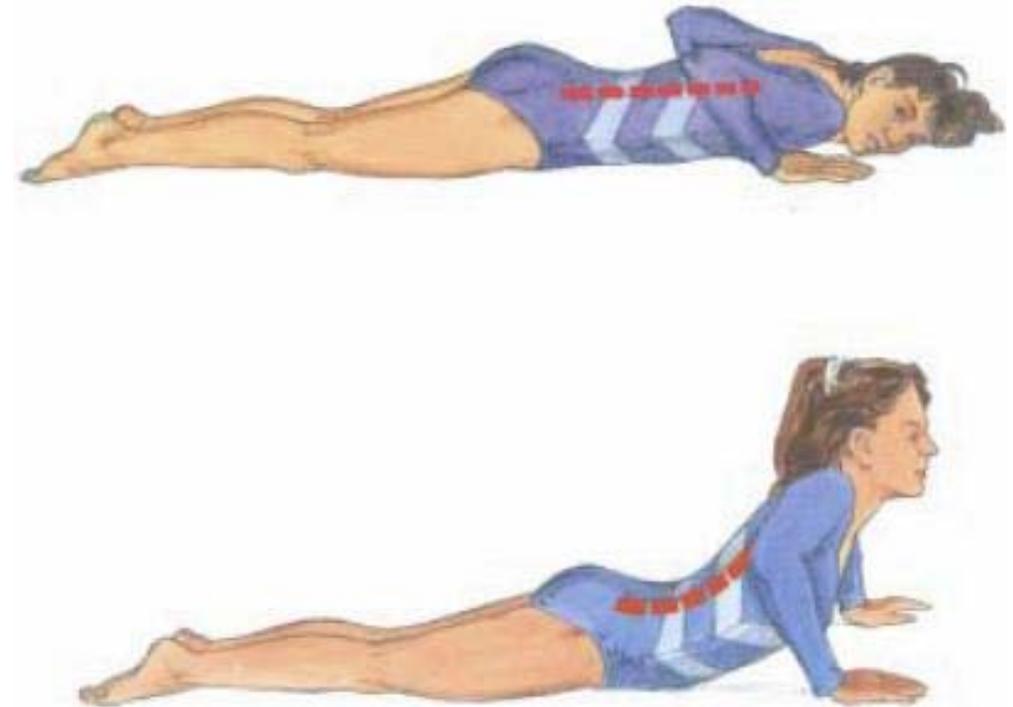




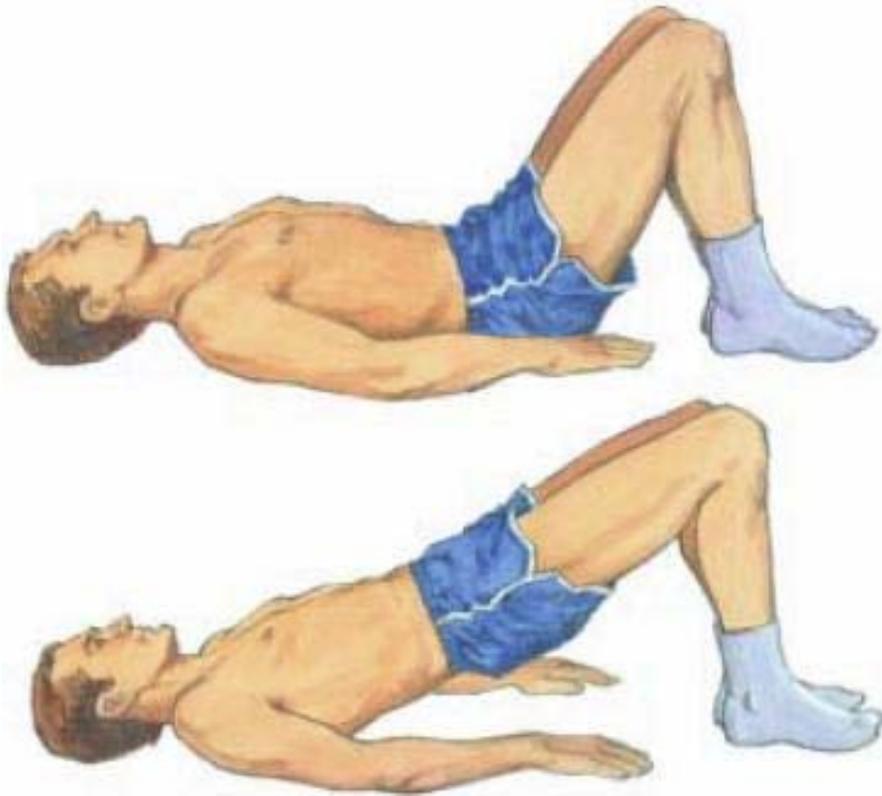
## 5. Memutar pinggul belakang (*lumbar*)



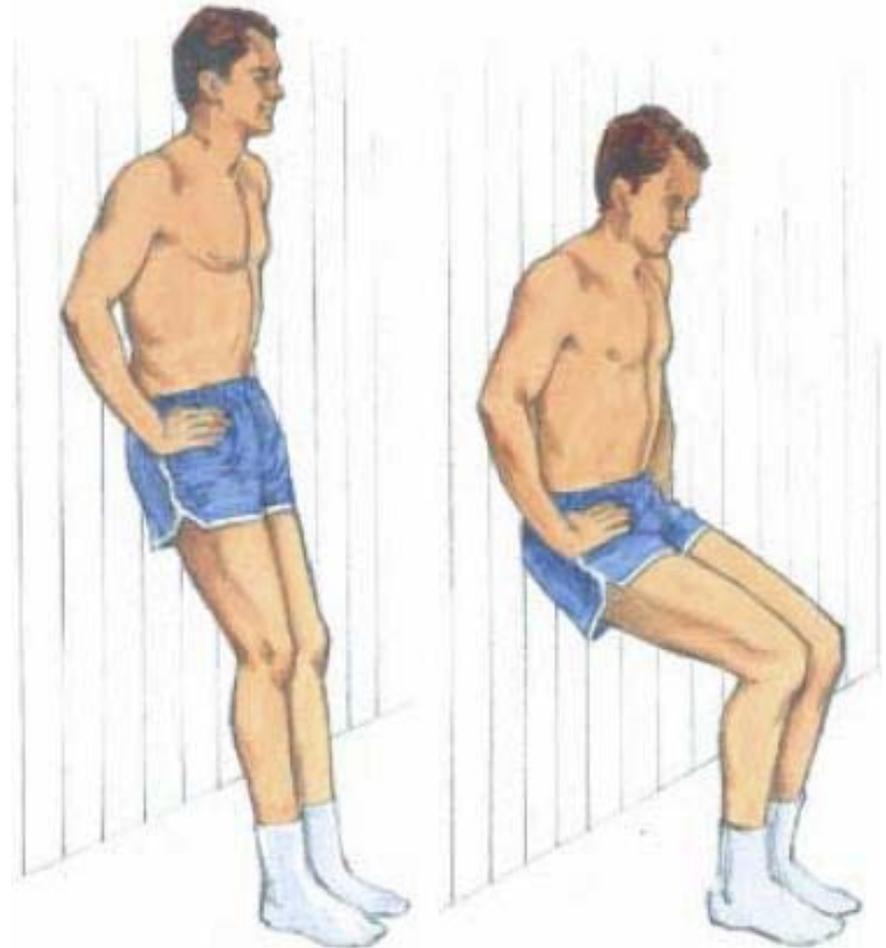
## 6. Gerakan Tiarap (*Trunk extension, prone*)

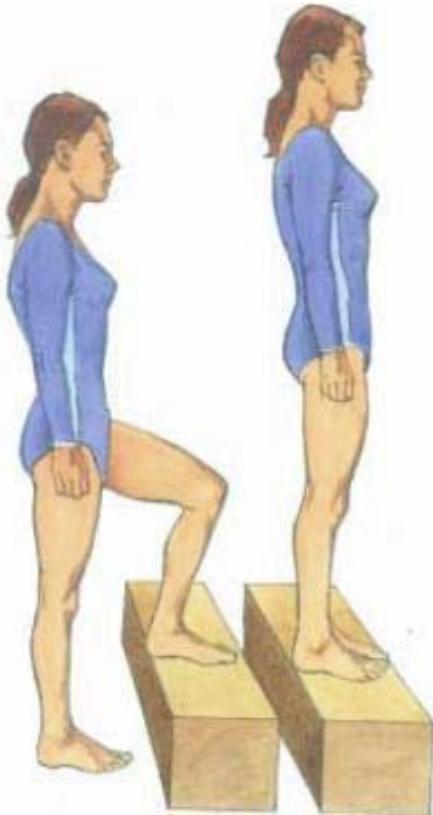


## 5. Mengangkat pinggul (*Bridging*)

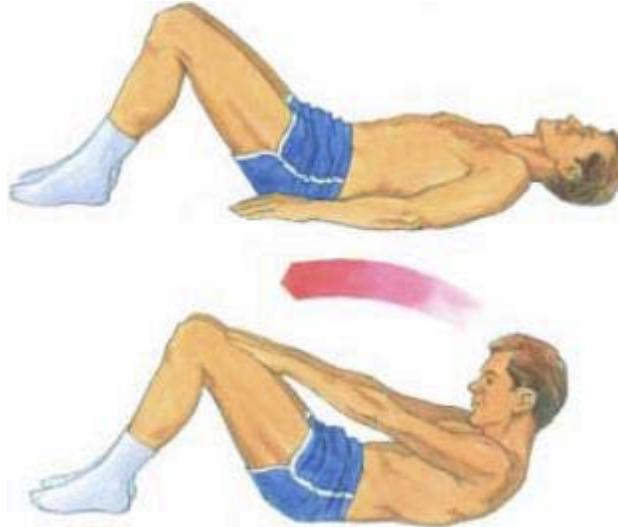


## 6. Gerakan nempel di dinding (*Wall squat*)

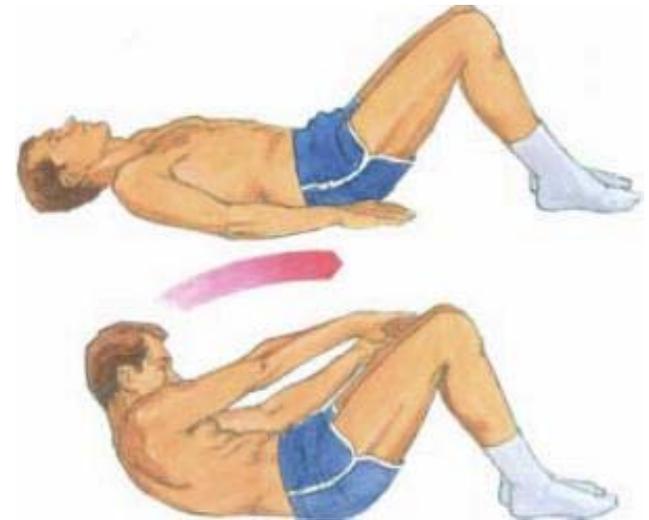




9. Memutar pinggul belakang (*lumbar*)



10. Sit-up sebagian (*Partial sit-up*)



11. Sit-up memutar (*Rotational sit-up*)



**Thank You!**