



## UNIT KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS Risalah Kesihatan Bulan Ogos 2008.

### SAKIT BELAKANG

#### PENGENALAN

Sakit belakang kerap dialami oleh kebanyakan orang dewasa samada sakit sedikit atau teruk. Struktur dan fungsi tulang belakang menyebabkan bahagian belakang lebih cenderung mengalami kesakitan atau kecederaan.

Tulang belakang yang menyokong badan kita mempunyai **33 tulang vertebrae** berasingan yang dipisahkan oleh pelapik kartilaj bolehsuai yang dipanggil 'disc' atau piring. Ia dikelilingi dan disulami dengan ligamen, otot, dan saraf. Sakit belakang boleh terjadi bila berlaku pergerakan yang salah atau secara tiba-tiba, terlalu banyak tekanan bebanan

#### TANDA-TANDA

Sakit atau sengal pada bahagian belakang, biasanya pada bahagian pinggang.

#### SEBAB-SEBAB

Kecederaan otot, seperti:

- \* Bentuk badan yang lemah - disebabkan oleh otot abdomen dan belakang lemah, postur yang lemah, terlalu lama duduk, berdiri atau membongkok dan kurang bersenam.
- \* Kecederaan - hasil daripada pergerakan secara tiba-tiba atau terlalu kuat, atau cara yang salah mengangkat barang berat.
- \* Kekejangan - disebabkan oleh stres atau tekanan.
- \* Terdapat penyakit tulang, sendi atau penyakit-penyakit lain seperti arthritis atau ketumbuhan.
- \* Kegemukan yang mana memberi bebanan kepada tulang belakang.
- \* Kasut bertumit tinggi, yang mana menolak pinggang ke hadapan dan meletakkan bebanan berlebihan ke atas bahagian bawah belakang.
- \* Bagi wanita, sakit belakang terjadi ketika sebelum atau semasa haid.

#### LANGKAH YANG PERLU ANDA AMBIL

- \* Sekiranya anda duduk, berdiri atau membongkok untuk tempoh yang lama, ubah kedudukan anda setiap 30 minit.

- \* Mengamalkan postur ( posisi badan ) yang baik.
- \* Memastikan anda tidur dalam posisi yang betul.
- \* Tukar tilam kepada tilam yang lebih kemas yang boleh menyokong belakang anda.
- \* Ambil ubat tahan sakit yang sederhana kekuatannya. Masaj bahagian yang sakit dengan minyak , krim atau salap yang dapat menahan sakit atau mencegah bengkok.
- \* Jika anda menerima rawatan bagi penyakit tekanan darah tinggi, sila ambil ubat-ubat tersebut mengikut peraturan dan jangan berhenti tanpa merujuk kepada doktor.
- \* Jika anda gemuk, berusaha untuk mengurangkan berat badan.
- \* Selalulah bersenam.
- \* Tuam belakang anda dengan bahan panas seperti botol air panas, tuala panas, dedahan kepada sinaran lampu infra red, untuk kira-kira 15 minit sekali atau dua kali sehari.
- \* Elakkan daripada memakai kasut bertumit tinggi.
- \* Rujuk doktor apabila sakit tidak hilang atau menjadi lebih teruk , kaki anda menunjukkan tanda-tanda lemah, atau anda mengalami masalah mengawal kencing.
- \* Panggil ambulan jika sakit belakang anda disebabkan oleh terjatuh atau terhentak pada bahagian tersebut.

### **ATASI SAKIT BELAKANG**

Beberapa cara boleh dilakukan untuk mengelak dan mengurangkan sakit belakang iaitu:

> Pelajari posisi atau postur badan yang betul ketika melakukan kerja, terutama ketika mengangkat barang. Berhati-hati ketika anda berasakan ketegangan otot supaya ia tidak tercedera.

> Lakukan lebih senaman yang boleh meningkatkan keupayaan dan keanjalan otot. Ini termasuk senaman regangan, yoga, tai chi, berenang atau pilates.

> Lakukan senaman aerobik seperti berjalan, berjoging, berbasikal, bermain badminton atau menari sekurang-kurangnya tiga kali seminggu selama 20 minit setiap sesi. Senaman aerobik meningkatkan ketahanan otot dan membuatkan jantung lebih kuat dan sihat.

> Tingkatkan kekuatan anda dengan senaman yang membabitkan seluruh badan, terutama otot perut, belakang, paha dan pinggul. Senaman menguatkan otot kaki dan bahu membantu mengurangkan risiko kecederaan ketika mengangkat benda berat.

> Amalkan postur badan yang baik. Elakkan duduk terlalu lama dan buat senaman regangan atau berjalan seketika setiap 30 minit. Apabila duduk, pastikan paha dan lutut pada posisi selesa, selain menggunakan kerusi yang memberi sokongan pada belakang badan.

> Senaman 'tekan tubi' juga boleh menguatkan otot bahu dan pinggang. Jika tidak mampu melakukannya di atas lantai, buat di dinding. Cara ini lebih mudah, ringan dan boleh dilakukan pada bila-bila masa.

> Tidur di atas tilam yang boleh memberi sokongan kepada badan, tidak terlalu keras atau lembik sehingga anda 'tenggelam' apabila baring di atasnya. Tidur dalam posisi yang membolehkan anda mengekalkan lengkungan tulang belakang yang normal.

> Buat pergerakan memanaskan badan sebelum bersenam atau bersukan. Ia penting untuk meningkatkan suhu dan pergerakan otot bagi mengelak risiko kecederaan.

> Amalkan gaya hidup sihat. Kekalkan berat badan seimbang dan berhenti merokok kerana kegemukan dan rokok boleh meningkatkan peluang untuk mengalami sakit belakang.

## **PETUA MENCEGAH**

Antara faktor yang menyumbang kepada masalah sakit belakang ialah postur (kedudukan) badan yang tidak betul dan melakukan pergerakan atau aktiviti luar biasa.

Bahkan, gaya hidup tidak aktif dan lebih banyak berehat juga boleh menyebabkan masalah sakit belakang kerana badan manusia dicipta untuk kita bergerak aktif dan bukan duduk berehat sepanjang masa.

Malah, terlalu lama duduk juga boleh menyebabkan kita sakit belakang kerana ketika duduk, kita memberi tekanan paling tinggi pada bahagian bawah belakang badan.

Ini sebabnya kita disaran berjalan-jalan atau bersenam seketika setiap 30 minit duduk; bukan sekadar untuk mengurangkan sakit belakang, tetapi juga penting bagi merehatkan otak dan mata.

\* Amalkan postur yang baik dengan memastikan bahagian belakang anda tegak.

\* Gunakan kerusi yang dapat menyokong belakang anda dengan baik.

\* Tidur atas tilam yang sesuai (tidak terlalu lembut) dan elakkan berbaring dengan muka ke bawah.

\* Elakkan daripada duduk, berdiri atau membongkok terlalu lama.

\* Jangan mengangkat beban yang berat dengan membongkok.

\* Lakukan senaman terutama senaman yang dapat menguatkan otot abdomen dan belakang.

\* Jika berat anda meningkat, berusaha untuk mengurangkannya bagi meringankan beban kepada tulang belakang.

\* Elakkan memakai kasut bertumit tinggi.

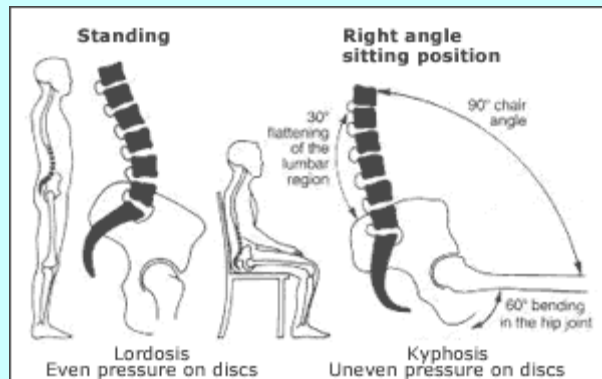
## **Tulang Belakang**

Tulang Belakang adalah bagian tubuh kita yang sering kali kita abaikan. Padahal di tulang belakang inilah tersimpan dan terlindung dengan baik saraf-saraf yang sangat penting.



### Sudah Tepatkah Posisi Duduk Anda?

Ramai orang berpendapat bahwa posisi duduk kita yang terbaik adalah dalam posisi 90 derajat. Sebenarnya dalam posisi tersebut tulang belakang kita tidak berada dalam posisi yang ideal. Hal tersebut dapat dilihat dari gambar berikut.



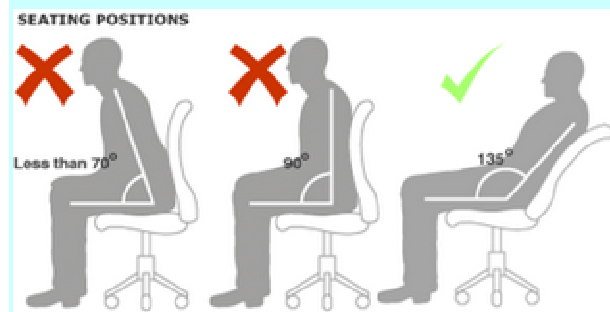
Effect negative dari penggunaan kerusi tradisional 90° antara lain adalah:

Peredaran darah di bahagian bawah sangat lemah, memungkinkan terjadinya selulit, pembengkakan kaki, kelelahan, dan risiko penggumpalan darah di kaki.

Ketika kita duduk dalam waktu yang lama dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot di bahagian pinggul.

Untuk anak-anak, sejak meningkatnya penggunaan komputer di kelas, nampak hubungan antara keusi bersudut 90° dan berkembangnya Scoliosis – kurva abnormal dari tulang belakang.

Posisi terbaik adalah 135 derajat . Posisi tersebut akan dapat dilihat seperti di gambar berikut.



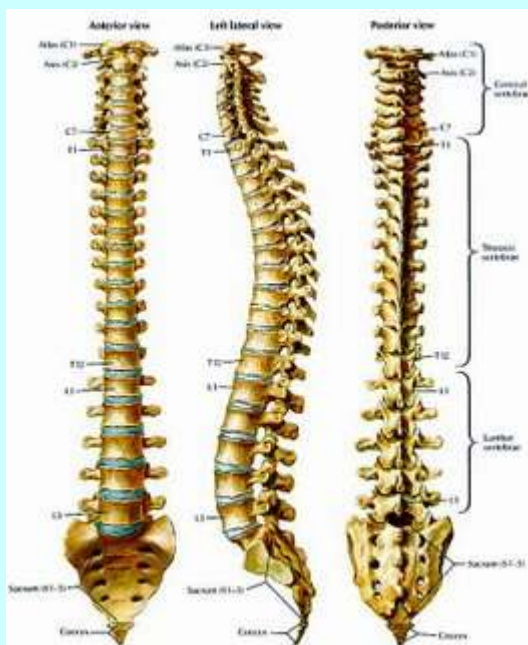
Dalam posisi ini tulang belakang akan berada dalam posisi ideal, tulang belakang bagian bawah akan berbentuk seperti huruf S.

Kelebihan dari posisi ini adalah:

- \* Memperbaiki peredaran darah di bagian bawah tubuh, sehingga dapat menghindarkan terjadi varises, selulit dan penggumpalan darah di kaki, serta mengurangi keletihan di kaki.
- \* Tubuh terasa lebih rileks sehingga mengurangi terjadinya ketegangan otot.
- \* Mobiliti yang lebih baik, mudah bergerak di atas kerusi dan lebih mudah untuk naik turun kerusi.

Jika anda ingin Tulang Belakang anda dan keadaan sehat dan selalu dalam posisi yang tepat, maka ubahlah posisi duduk anda dan keluarga, apalagi anak-anak anda yang masih dalam masa pertumbuhan.

### Susunan Tulang Belakang Kita



Dalam tubuh manusia ada susunan tulang yang memanjang dari leher sampai ke selangka. Susunan tulang tersebut dinamakan Tulang Belakang.

Tulang belakang terdiri dari susunan 33 ruas tulang yang masing-masing memiliki nama sendiri.

Namun ke 33 ruas tulang tersebut dapat dibahagi menjadi 5 bahagian.

Di dalam susunan tulang tersebut terangkai pula rangkaian saraf-saraf, yang bila terjadi kecederaan di tulang belakang maka akan mempengaruhi saraf-saraf tersebut.

### POSISI DUDUK YANG BETUL

- \* Punggung disandarkan, kaki dijejakkan, paha melekap pada kerusi. Jangan sampai punggung melengkung atau membongkok. Adalah lebih baik tarik kerusi mendekati meja kerja supaya punggung tidak membongkok.



Posisi duduk yang betul ada pada gambar A.

Posisi duduk yang salah ada pada gambar B.

Posisi gambar C pula boleh dilakukan bila-bila masa kalau ingin menulis tanpa meja kerja. Namun demikian duduk cara ini sebaiknya tidak dilakukan terlalu lama.

Penggunaan sandaran tangan juga membantu untuk mengurangi beban pada bahu dan leher anda sehingga tidak cepat letih.

Penggunaan pengganjal kaki juga diperlukan seandainya duduk dikerusi kerja yang terlalu tinggi.

### **Nasihat untk membantu anak-anak supaya tidak sakit belakang,**

Apakah jenis-jenis kedudukan postur yang bermasalah?

\* Penggunaan beg galas yang tidak betul boleh mengakibatkan pelbagai masalah belakang dalam kalangan kanak-kanak. Pastikan berat beg galas anak anda tidak melebihi 10 peratus daripada keseluruhan berat badannya.

\* Kanak-kanak yang menghabiskan banyak masa di hadapan komputer, menonton televisyen dan bermain permainan video lazimnya memiliki kedudukan postur yang lemah.

\* Sekiranya anak anda membongkok ketika menggunakan komputer, penggunaan meja dan kerusi yang betul boleh memperbetulkan kedudukan posturnya. Kaki mereka sepatutnya menyentuh lantai. Paling tidak, letakkan bantal di belakang tubuh atas kerusi untuk memberi sokongan yang diperlukan.

\* Jika mereka menggunakan kerusi orang dewasa, pastikan bangku kecil diletakkan agar terdapat sokongan pada kakinya.

\* Jadikan teladan yang baik. Tunjukkan kepada anak apakah itu kedudukan yang baik dan buruk.

Berikan contoh jika perlu. Berikan komen apabila kedudukan postur anak tidak betul.

\* Berikan peringatan. Jika anak membongkok ketika melakukan kerja, cuba berikan peringatan kepadanya agar berdiri tegak dan naikkan bahu bagi membetulkan kedudukan postur.

Luangkan masa mendidik anak-anak bagaimana duduk pada kedudukan postur yang betul.

Bagi membetulkan kedudukan postur, pastikan pelvis didepankan dan bahagian dada dinaikkan. Tindakan ini membantu anak belajar bagaimana mengawal kedudukan postur secara automatik.

Disediakan oleh:

Pn. Rusnani Omar  
Penolong Pendaftar  
Unit keselamatan & Kesihatan  
Pekerjaan  
Universiti Malaysia Perlis.

*Sumber : Majalah Kesihatan, Artikel Pembantu Farmasi Hospital Tuanku Fauziah dan dari rencana Pn. Norlaila Hamima Jamaluddin.*