

PEMULIHAN SAKIT PINGGANG

Apa itu sakit Pinggang? Sakit Pinggang ialah penyakit biasa yang di alami yang boleh menyerang secara tiba-tiba dan boleh menyebabkan berlaku kelumpuhan anggota badan. Penyakit ini biasanya disebabkan oleh kemalangan jalan raya, jatuh, terhempap bahan berat dan sebagainya. Ia juga mungkin berlaku disebabkan oleh peningkatan usia yang mempengaruhi pinggang. Walau bagaimana ia berlaku atau bagaimana merasainya, anda akan merasai apabila terjadi ke atas diri anda. Jika anda tidak merasainya kini, anda akan merasainya pada masa akan datang. Dianggarkan lebih 80% penduduk akan mengalami sakit pinggang dalam hidup mereka.

Apakah faktor-faktor sakit Pinggang berlaku? Walaupun semua orang boleh mengalami sakit Pinggang, namun ada beberapa faktor yang meningkat risiko menghidap penyakit ini. Antaranya peningkatan usia, tahap kesihatan, pemakanan, risiko pekerjaan dan perokok.

Apakah penyebab sakit Pinggang? Penting untuk memahami bahawa sakit Pinggang ialah tanda masalah kesihatan berlaku bukan hanya tanda-tanda sahaja. Masalah kesihatan boleh menyebabkan kesakitan termasuk:

- Masalah mekanikal
- Kecederaan
- Mudah mendapat penyakit
- Jangkitan kuman dan barah

Walaupun sakit Pinggang biasanya dilihat secara fizikal, namun ia penting untuk mengetahui tekanan emosi yang berlaku akibat kesakitan yang dialami dan berapa lama ia akan berlaku. Tekanan ini boleh memberi kesan kepada keadaan termasuk otot Pinggang menegang dan sakit.

Bolehkah sakit Pinggang dicegah? Sakit Pinggang boleh dicegah dengan melakukan senaman yang teratur, pemakanan yang seimbang dan mengamalkan postur badan yang betul

Senaman Antara aktiviti yang bagus dilakukan untuk mencegah sakit Pinggang. Senaman yang dianjurkan secara tersusun akan menjadikan otot-otot Pinggang semakin kuat. Senaman ini akan mencegah daripada kecederaan dan kesakitan.

- Senaman dapat meningkatkan keseimbangan dan kekuatan badan dan mengurangkan risiko untuk jatuh dan mencederakan atau meretakan pinggang.
- Senaman seperti Tai- Chi dan Yoga
- Senaman keseimbangan akan mencabar tahap keseimbangan anda.

Pemakanan Seimbang adalah sangat penting. Mengekalkan makanan yang seimbang dapat membantu untuk mengurangkan kecederaan yang boleh menyebabkan tekanan dan meregangkan Pinggang anda. Untuk memastikan mendapat tulang yang kuat, dan perlu untuk mendapatkan kalsium, magnesium dan vitamin D yang cukup setiap hari. Nutrisi ini akan membantu mencegah pereputan tulang, yang mana ia bertanggungjawab meretakan tulang dan memebawa kepada kesakitan Pinggang.

Posisi Tubuh. Mengamalkan posisi tubuh yang baik akan dapat menampung Pinggang anda dengan selesa dan mencegah daripada menampung beban dan ini boleh mengelakan kecederaan. Jika anda mengangkat sesuatu yang berat, pastikan Pinggang anda tegak. Jangan membongkok melebihi bahan tersebut, sebaliknya kenakan tekanan pada kaki dan punggung.

Bagaimana tanda-tanda sakit Pinggang? Tanda sakit Pinggang memerlukan laporan perubatan dan ujian fizikal. Jika perlu, doktor anda akan menjalankan ujian termasuk xrays, *Magnetic Resonance Imaging (MRI)*, *Computed Tomography (CT) scan* dan ujian darah.

Penting untuk memahami yang mana ujian perubatan semata-mata bukan menentukan penyebab sakit Pinggang. Menurut pakar, 90% pesakit yang melakukan MRI menunjukkan keadaan tulang Pinggang yang tidak normal and kadang kala x rays dan CT scan menunjukkan orang yang tidak mempunyai kesakitan juga mempunyai masalah.

Hanya dengan laporan dan ujian perubatan sahaja seorang doktor boleh mengetahui tanda penyakit tulang Pinggang. Kebanyakannya, ketepatan punca sakit Pinggang tidak dapat dikenal pasti. Dalam kes-kes ini, walaupun punca sakit Pinggang tidak diketahui namun, penyakit ini dapat dipulihkan.

Apakah perbezaan antara akut (acute-kesakitan yang amat sangat) dan kritikal? Kesakitan akan datang secara tiba-tiba – contohnya jatuh daripada tangga, tesepak di atas padang bola sepak, atau mengangkat sesuatu yang berat – kesakitan ini dipanggil kesakitan akut. Kesakitan akut akan di rasai secara cepat dan akan hilang dengan segera. Untuk di klasifikasikan sebagai akut, kesakitan tersebut tidak akan melebihi 6 minggu. Akut ialah jenis sakit Pinggang yang biasa.

Berbeza dengan kesakitan kritikal, ia akan datang sama ada secara cepat atau perlahan-lahan. Secara umumnya kesakitan yang melebihi 3 bulan akan diklasifikasikan sebagai kritikal. Kesakitan kritikal adalah kurang berbanding kesakitan akut.

Bagaimana rawatan untuk sakit Pinggang? Rawatan untuk sakit Pinggang adalah bergantung kepada jenis sakit Pinggang yang anda alami sama ada akut atau kritikal.

Kesakitan akut pada pinggang

Kesakitan akut pada pinggang biasanya akan baik dengan sendirinya walaupun tanpa rawatan, walaupun begitu anda boleh cuba untuk menelan penadol, aspirin, ibuprofen untuk menolong melegakan kesakitan. Kemungkinan nasihat terbaik ialah anda melakukan kerja yang biasa anda lakukan sebanyak yang mungkin dengan jaminan masalah tersebut akan berkesan. Bergerak dan berjalan akan menolong melegakan dan mengurangkan kesakitan dan anda akan dapat menjalankan aktiviti seperti biasa. Senaman adalah tidak dinasihatkan kepada pesakit akut pada tulang Pinggang.

Kesakitan Kritikal Tulang Pinggang

Rawatan untuk kesakitan kritikal tulang Pinggang terbahagi kepada dua kategori: tahap yang memerlukan untuk membuat pembedahan dan tahap yang tidak memerlukan pembedahan. Secara majornya, kesakitan tulang Pinggang tidak memerlukan pembedahan. Biasanya, doktor akan cuba menjalankan rawatan tanpa pembedahan sebelum mencadangkan untuk menjalankan pembedahan.

Berikut merupakan beberapa yang biasanya dicadangkan untuk pesakit kritikal tulang Pinggang:

- *Hot or cold packs*
- *Senaman (tidak digalakan untuk pesakit akut)*
- *Menunduk*
- *Meregang*
- *Melunjur*
- *Aerobik*
- *Ubatan seperti analgesics and NSAIDs*
- *Tarikan*
- *Bengkung*
- *Mengubah tabiat*
- *Suntikan*

Rawatan pelengkap dan alternatif

Apabila kesakitan semakin kritikal atau apabila kaedah perubatan konvensional sudah tidak dapat melegakan kesakitan, ramai daripada kita akan mencari rawatan alternatif. Berikut merupakan terapi biasa yang digunakan:

diedit daripada *chiropractors, Acupuncture, Acupressure, Rolfing, Balneotherapy*

Apakah yang ditawarkan dalam program pemulihan oleh MedicSPA Balneotherapy? MedicSPA Balneotherapy telah diguna untuk memulihkan sakit pinggang yang kritikal dengan hasil yang berkesan. Kesan daripada urutan daripada buih, ditambah dengan air suam, sinaran infra merah dan gelombang ultrabunyi serta ditambah dengan keharuman minyak dan garam menyebabkan terhasilnya tenaga penyembuhan. Pengaliran darah menjadi tinggi bukan hanya di kawasan sakit sahaja tetapi di seluruh badan. Untuk pesakit yang berbeza, jumlah rawatan yang diperlukan adalah dengan dikira masa yang diambil untuk memulihkan penyakit tersebut. Kami menyediakan dua pilihan untuk meyakinkan pelanggan :

- Rawatan di pusat kami: Pesakit mendaftar untuk menerima pakej rawatan pemulihan sakit Pinggang hadir secara berjadual untuk menerima rawatan di pusat rawatan kami.
- Rawatan di rumah: Pesakit menyewa peralatan MedicSPA balneotherapy dan mereka boleh jalankan dengan selesa di rumah mereka.

Berilah peluang kepada diri anda untuk mencuba. Setiap sesi hanya mengambil masa 15 minit dan anda akan rasai kesannya. Jika anda dikenalkan oleh GP, kami sedia bekerjasama dengna GP anda untuk memantau pemulihan yang dijalankan.