



Manfaat Akupresur untuk Nyeri Punggung Bawah

Persembahkan dari :

Poliklinik Akupunktur Medik RSCM

Lantai 3 Gedung URJT

Jln. Pangeran Diponegoro no. 71

Telp : 021 – 3918470



Nyeri Punggung Bawah sering dialami populasi dewasa dengan prevalensi hingga 84%. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 23% orang dewasa di dunia menderita nyeri punggung bawah kronis dengan kekambuhan 24-80% per tahun,^{1,2} lebih sering dialami wanita dibanding pria dan paling banyak diderita oleh kelompok usia 40-69 tahun.³



Penyebab Nyeri Punggung Bawah

1. **Mekanis:** cedera tulang belakang, sendi-sendi dan otot area tulang belakang, kehamilan
2. **Peradangan:** Nyeri punggung bawah merupakan bagian tidak terpisahkan dari peradangan, seperti: radang sendi panggul

3. **Degenerasi:** penyakit degeneratif seperti radang tulang dan sendi pada panggul dan tulang belakang, osteoporosis
4. **Tumor:** adanya tumor dapat menyebabkan penekanan pada saraf tulang belakang, dan kerusakan struktur tulang belakang sehingga terjadi nyeri
5. **Infeksi:** infeksi pada tulang belakang, dan struktur jaringan lunak disekitarnya dapat menyebabkan Nyeri punggung bawah.^{1,2}

Penanganan Nyeri Punggung

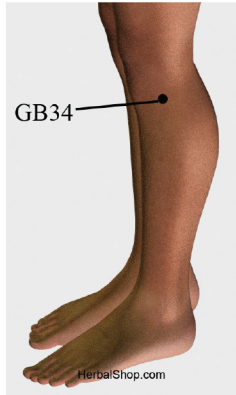
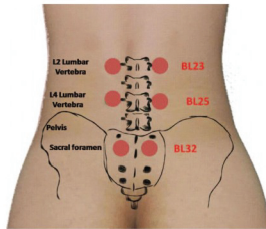
Seringkali dibutuhkan terapi jangka panjang dan kerjasama tim untuk menangani nyeri punggung bawah

1. Obat-obatan: penghilang nyeri, pelemas otot, dll
2. Terapi invasif: pembedahan, injeksi lokal, injeksi sendi, dll
3. Terapi non obat: pijat, terapi fisik rehabilitasi, akupunktur, akupresur^{1,2}

Akupresur adalah penekanan pada titik akupunktur spesifik menggunakan jari atau alat bantu.

Cara Melakukan Akupresur:⁴

1. Lakukan penekanan dengan ibu jari tangan hingga sepertiga bagian ujung kuku berwarna putih
2. Penekanan dilakukan selama 30 detik pada masing-masing titik akupunktur.
3. Akupresur dilakukan pada titik-titik berikut:
 - A. **BL23** dan **BL25** di kedua sisi punggung bawah
 - B. **GB34** terletak pada sisi luar kedua tungkai bawah
 - C. **BL40**, terletak di tengah-tengah lipat lutut kedua tungkai
4. Dapat diulang beberapa kali sehari, sebaiknya dilakukan setiap hari.



Cara kerja

Akupresur pada titik-titik akupunktur BL23, BL25, GB34, BL40 dapat memperbaiki aliran darah sehingga meningkatkan kemampuan tubuh untuk memperbaiki fungsi dari otot-otot, tendon, dan tulang di punggung bawah.



Stimulasi pada titik akupunktur juga akan memicu pelepasan opioid endogen yang bermanfaat menghilangkan nyeri, memberikan efek menenangkan dan mengatasi nyeri punggung bawah.

Referensi

1. Casiano V. Back Pain [Internet]. Treasure Island: StatPearls Publishing; 2022. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538173#_NBK538173_pubdet_
2. Allegri M, Montella S, Salici F, Valente A, Marchesini M, Compagnone C, et al. Mechanisms of low back pain: A guide for diagnosis and therapy [version 1; referees: 3 approved]. F1000Research. 2016;5.
3. Maher C, Underwood M, Buchbinder R. Non-specific low back pain. Lancet. 2017;389(10070):736–47.
4. Li T, Li X, Huang F, Tian Q, Fan ZY, Wu S. Clinical Efficacy and Safety of Acupressure on Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. Evidence-based Complement Altern Med. 2021;

Jadwal Poliklinik Akupunktur :

Setiap hari Senin – Jumat

Pukul 08.00 – 12.00

<https://akupunkturmedikfkuirscm.com>