

5 Hal yang Bisa Anda Lakukan

untuk Mencegah Sakit Punggung

WISNUBRATA

Kompas.com - 25/09/2017, 07:45 WIB



Ilustrasi sakit punggung dan pinggang (grinvalds)

KOMPAS.com - Sakit punggung adalah penyakit yang paling banyak dikeluhkan orang. Penyakit ini umumnya disebabkan oleh aktivitas sederhana yang biasa dilakukan sehari-hari - misalnya mengangkat benda berat, duduk terlalu lama, trauma akibat kecelakaan, posisi membungkuk yang terlalu lama, dan lain sebagainya.

Tapi lebih baik mencegah dan menghindari hal-hal yang bisa memicu sakit ataupun nyeri pada punggung daripada harus mengobatinya. Beberapa tips mudah ini bisa Anda lakukan untuk [mencegah sakit punggung](#).

1. Olahraga

Salah satu hal terpenting yang bisa Anda lakukan untuk mencegah sakit punggung adalah aktif bergerak dengan berolahraga secara teratur. Olahraga dapat meningkatkan kekuatan, daya tahan tubuh, serta mendukung otot-otot Anda untuk bekerja lebih efektif.

Membangun otot yang kuat dan lentur akan memacu metabolisme tubuh bekerja lebih baik untuk menjaga kebugaran tubuh secara keseluruhan.

Tubuh yang kuat dan lentur dapat membantu Anda meraih tingkat kebugaran tubuh yang paling optimal, mencegah cedera, dan bahkan melindungi Anda dari berbagai kondisi menyulitkan, seperti arthritis dan nyeri punggung, dan berbagai penyakit serius lainnya.



Ilustrasi olahraga dengan matras(Wavebreakmedia Ltd)

Selama berolahraga otot tubuh Anda akan belajar untuk menggunakan oksigen secara efisien. Pembakaran oksigen yang semakin efisien akan mengurangi penumpukan asam laktat pada otot. Dengan kata lain, Anda bisa terhindar dari pegal-pegal hingga cedera karena aktivitas harian.

Tidak hanya itu, olahraga juga merupakan salah satu cara untuk menjaga berat badan agar tetap sehat. Pasalnya, kelebihan berat badan dapat mempengaruhi otot-otot punggung yang nantinya bisa menambah ketegangan di bagian punggung.

Pada dasarnya Anda bisa melakukan olahraga apapun, namun olahraga yoga dan pilates merupakan salah satu pilihan yang tepat untuk mencegah sakit punggung. Jika Anda sebelumnya memiliki riwayat sakit di sekitar persendian, ada baiknya konsultasikan terlebih dahulu ke dokter untuk menentukan jenis olahraga yang terbaik.

Baca juga: [5 Cara Menghindari Sakit Pinggang](#)

2. Menjaga pola makan sehat

Asupan nutrisi yang Anda makan sehari-hari nyatanya memengaruhi kekuatan tulang punggung dan sekitar tulang belakang. Tidak hanya itu, pola makan yang baik juga dapat menjaga berat badan dan memastikan nutrisi apa saja yang tersedia untuk mencegah kerusakan pada tulang belakang.



Seperti yang telah dijelaskan di atas, kelebihan berat badan membuat tubuh harus menahan beban berlebih sepanjang waktu yang pada akhirnya dapat menyebabkan peradangan pada otot dan sendi sekitar tulang belakang.

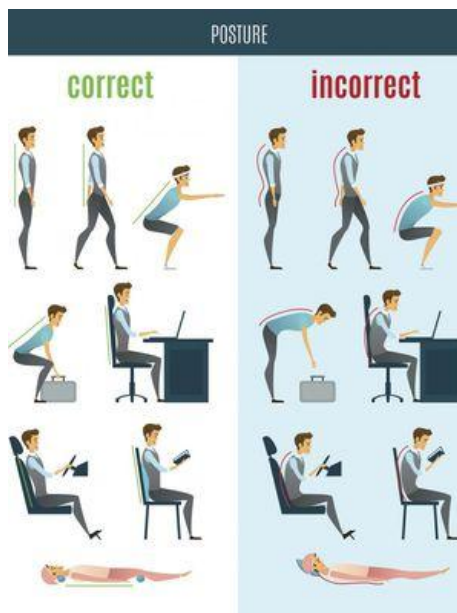
Nah, asupan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi ini nantinya akan membantu memulihkan dan menguatkan tulang belakang Anda. Itu sebabnya, pemilihan makanan yang kaya asupan nutrisi dan gizi seimbang sangat penting untuk dilakukan.

Perbanyak konsumsi buah sayur dan hindari beragam makanan yang banyak mengandung lemak, gula, serta kolesterol jahat.

Baca juga: [Cara Gampang Mengukur Makanan Saat Diet](#)

3. Perbaiki posisi tubuh

Memperbaiki posisi dan postur tubuh nyatanya memberikan pengaruh yang signifikan sebagai upaya mencegah nyeri punggung. Pasalnya, kesehatan tulang belakang terlebih tulang punggung Anda ditentukan dari bagaimana posisi Anda saat berbaring, duduk, dan berdiri.



Ilustrasi posisi tubuh agar terhindar dari sakit punggung(Askold Romanov)

Hal sederhana yang bisa Anda lakukan untuk mencegah nyeri punggung saat tidur adalah dengan memastikan jika alas tidur Anda cukup tebal untuk menjaga tulang belakang tetap lurus dan dapat menopang pundak serta bokong dengan baik. Selain itu pastikan juga jika Anda menggunakan bantal yang tidak terlalu tinggi agar tidak membuat leher menekuk.

Selain posisi tidur, Anda juga harus memperhatikan posisi berdiri. Usahakan Anda menyeimbangkan berat beban tubuh yang bertumpu pada kedua kaki, di mana berdiri dengan punggung dan kepala tegak, serta kaki yang lurus.

Apabila kerjaan Anda mengharuskan lebih banyak berdiri, gunakan sepatu datar dengan bantalan di bagian alasnya untuk mengurangi tekanan pada punggung.

Sedangkan untuk posisi duduk, terlebih bagi Anda yang memang lebih banyak menghabiskan waktu di depan komputer, pastikan jika posisi siku Anda membentuk sudut 90 derajat dengan posisi keyboard selalu sejajar dengan pusar.

Selain itu, sejajarkan pula posisi layar komputer Anda dengan pandangan mata untuk menghindari leher tengang. Jangan lupa, ubah posisi duduk Anda secara teratur, setidaknya setiap setengah jam sekali.

4. Jangan sembarangan mengangkat barang

Dalam kebanyakan kasus, orang sering mengalami sakit punggung akibat cedera saat memaksakan mengangkat atau membawa barang yang berat tanpa adanya bantuan. Itu sebabnya, jangan pernah memaksakan diri untuk mengangkat barang berat, terlebih jika tidak ada bantuan alat ataupun orang lain karena Anda bisa menyakiti punggung.



Ilustrasi sakit punggung karena mengangkat barang(AntonioGuillem)

Jika ingin mengangkat barang, mulailah dengan posisi yang tepat. Pasalnya, mengangkat beban dengan cara membungkukkan badan dan kaki lurus dapat membahayakan punggung Anda. Apabila memungkinkan, lebih baik untuk mendorong daripada harus menarik benda yang berat.

Selain itu, jangan lupa bagi beban berat benda yang Anda bawa secara merata pada dua tangan atau sisi tubuh, terutama ketika Anda sedang membawa belanjaan. Hal yang

paling penting, ketahui kemampuan Anda untuk mengangkat barang dengan memastikan kekuatan diri sendiri dan beban barang.

5. Berhenti merokok

Merokok diketahui meningkatkan risiko penyakit jantung dan kanker, termasuk kanker paru-paru dan kanker usus besar. Namun, kebanyakan orang tidak sadar bahwa merokok juga dapat menjadi penyebab sakit punggung yang Ada alami bisa semakin parah.



Ilustrasi(Thinkstockphotos)

Pasalnya merokok mempersempit pembuluh darah. Penyempitan pembuluh darah mengakibatkan asupan oksigen dan nutrisi yang sampai ke tulang belakang berkurang, sehingga perokok akan mudah mengalami nyeri punggung.

Hal ini berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan di Wisconsin, Amerika Serikat, pada tahun 2010 menemukan bahwa perokok lebih berisiko mengalami sakit punggung daripada mereka yang tidak. Oleh karena itu, berhenti merokok sekarang juga jika ingin mencegah sakit punggung kambuh kembali.