

## ATASI NYERI PUNGGUNGMU

SEBAGIAN besar masyarakat Indonesia pasti pernah mengalami nyeri pada bagian belakang. Ya, penyakit ini merupakan salah satu penyakit pasaran yang kerap menghantui masyarakat. Tak aneh jika berbagai macam obat pereda nyeri dijual dengan bebas untuk mengatasi penyakit yang satu ini.

Banyak hal yang menyebabkan nyeri pada bagian belakang. Meski demikian, bukan berarti Anda harus menerima kenyataan begitu saja ketika nyeri pada bagian belakang menyerang. Menyadur dari **Medical Herald, Jumat (29/6/2018)**, Berikut akan dibahas mengenai beberapa hal yang bisa Anda lakukan untuk menghilangkan atau mencegah nyeri pada bagian belakang.

### 1. Perbaiki posisi saat beraktivitas

Banyak orang menderita nyeri bagian belakang karena posisi yang tidak tepat selama bekerja, terutama saat mengangkat barang. Karena membungkuk orang menjadi menderita sakit punggung dan membuatnya sulit melakukan kegiatan yang mereka inginkan.



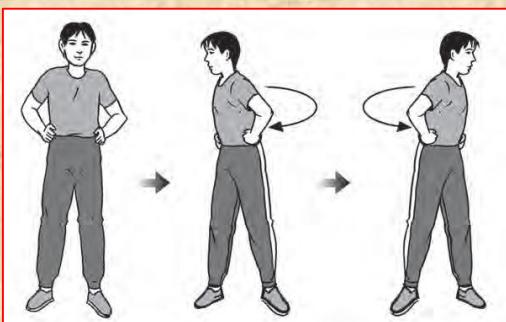
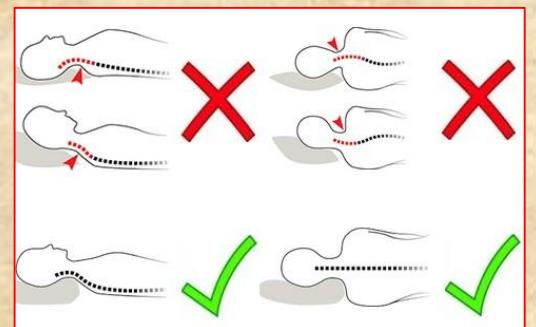
### 2. Perbaiki posisi duduk saat bekerja

Penelitian telah menemukan sakit punggung terjadi pada lebih banyak anak muda karena browsing internet melalui komputer dan bermain game. Saat menggunakan perangkat ini, orang cenderung membungkuk ke depan. Bungkuk konstan yang dapat berlangsung berjam-jam sehari memiliki efek yang merugikan di bagian belakang.

Jika anda harus bekerja menggunakan komputer atau memainkan video game pastikan untuk mengambil jeda istirahat dan peregangan sesaat, kemudian dapat melanjutkan kembali.

### 3. Perbaiki posisi tidur

Seseorang yang tidur pada posisi yang benar memiliki potensi yang lebih kecil terkena nyeri pada bagian belakang. Memiliki keselarasan tulang belakang yang baik saat tidur dapat menjadi perbedaan antara bangun kesakitan dan merasa segar secara fisik.



### 4. Olahraga & Peregangan

Meskipun tampak seperti hal yang berlawanan untuk dilakukan, olahraga akan membuat punggung lebih kuat. Alasan punggung seseorang sakit adalah karena otot dan ligamen yang lemah. Melatih area tersebut dan meningkatkan kekuatan punggung dapat mengurangi rasa sakit.

*I'am HEALTHY, I'am READY*