

Bincang Sehat **“Saraf Kejepit” (HNP)** **Bisa diatasi tanpa Operasi**

Oleh :

dr. Sulaiman A.A. Kautsar, Sp.S



SARAF KEJEPIT/KECETIT

Pengertian Awam=

rasa tidak nyaman/ nyeri / kesemutan / baal yang menjalar di bagian tubuh tertentu

Lokasi:

1. Pergelangan tangan
2. Leher, Bahu
3. Punggung
4. Paha
5. Pantat, dll

Apa itu HNP?

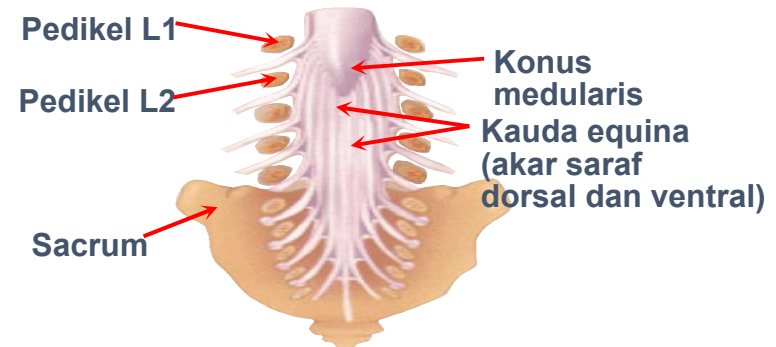
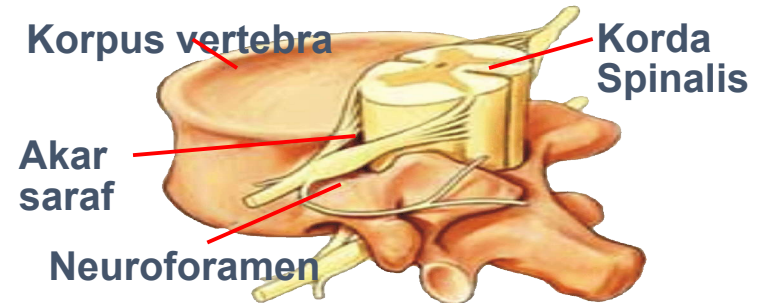
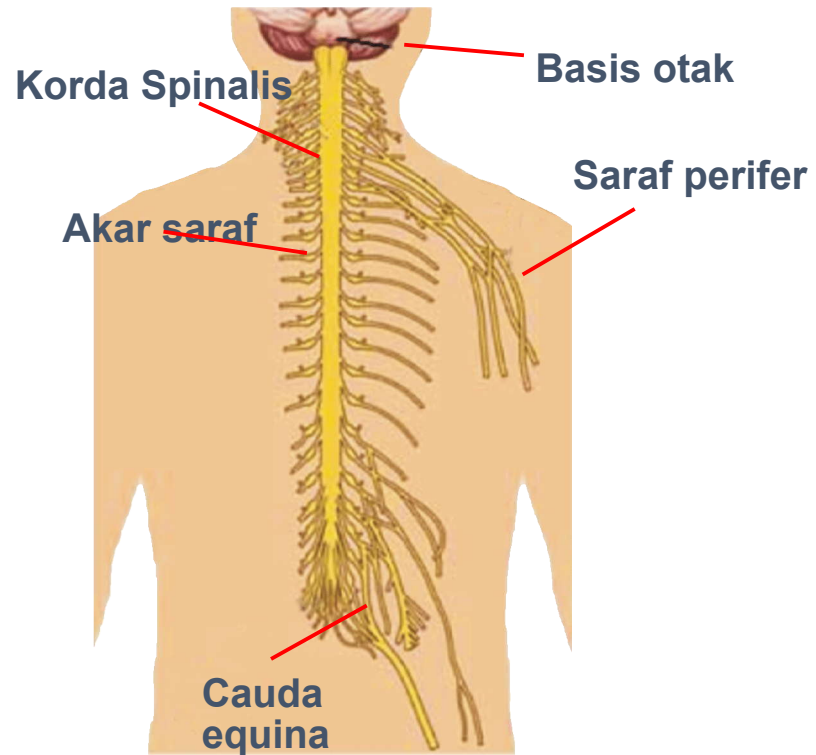
HNP:

suatu keadaan dimana sebagian atau seluruh bagian dari nukleus pulposus mengalami penonjolan kedalam rongga tulang belakang.

ANATOMI

- Tulang
 - Body
 - Pedicle
 - Facets joint
 - Spinosus process
- Jaringan Ikat:
 - ALL
 - PLL
 - Anular ligament + NP
 - Ligamentum flavum
 - N. roots

Struktur Saraf



ANULUS FIBROSUS

- terdiri atas lapisan-lapisan dari serat kolagen kasar
 - bagian depan diperkuat ligamen longitudinale anterior
 - bagian belakang diperkuat lig longitudinale posterior
 - sesudah usia 8 th cartilage plate tak dpt ditembus pemb darah → jar parut → TITIK LEMAH
 - pd orang tua anulus tidak elastis lagi → mudah robek → HNP
-
- Pd Tulang Lumbal-1 lig long postrior mengecil secara progresif → ruang L5 - S1 tinggal separonya
 - kelainan tersering didaerah ini karena:
 - tak terlindungi oleh lig long posterior
 - tekanan statik terbesar

NUCLEUS PULPOSUS

- Gel yg viskos, kadar air yg tinggi hingga 80%
- fungsinya sbg GOTRI
- ditahan oleh ANULUS FIBROSIS

OTOT

- bila benda dipegang 14 inci dari badan kita → tekanan pd diskus lumbosakral → 15 kali lebih berat
- dikurangi dgn kontraksi otot paraspinal.

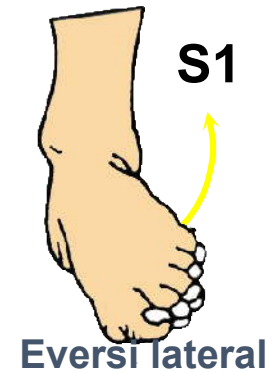
Bagaimana terjadinya HNP?

Karakteristik Gejala HNP

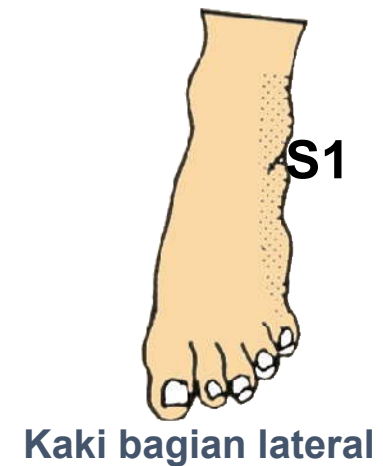
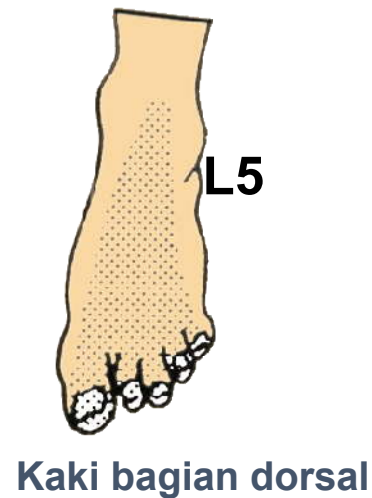
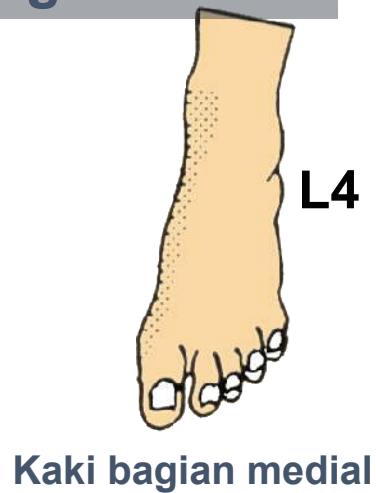
- **Umur : 30-50 tahun**
- **Lokasi nyeri : punggung bawah menjalar ke tungkai bawah (terbanyak), atau leher menjalar ke kepala dan atau lengan**
- **Rasa nyeri : Nyeri terbakar, kesemutan, pegal, nyeri kesetrum, ketarik**
- **Memberat dengan membungkuk, menunduk, batuk, mencedan, miring sisi sakit, duduk dengan posisi badan condong ke depan**
- **berkurang dengan berdiri atau rebahan**

Gangguan fungsional pada kaki

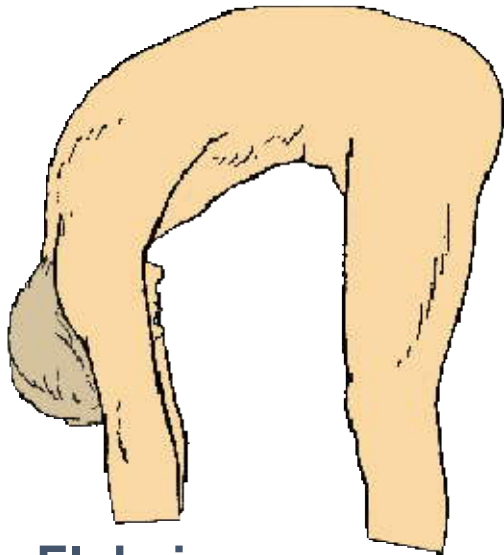
Fungsi Motorik



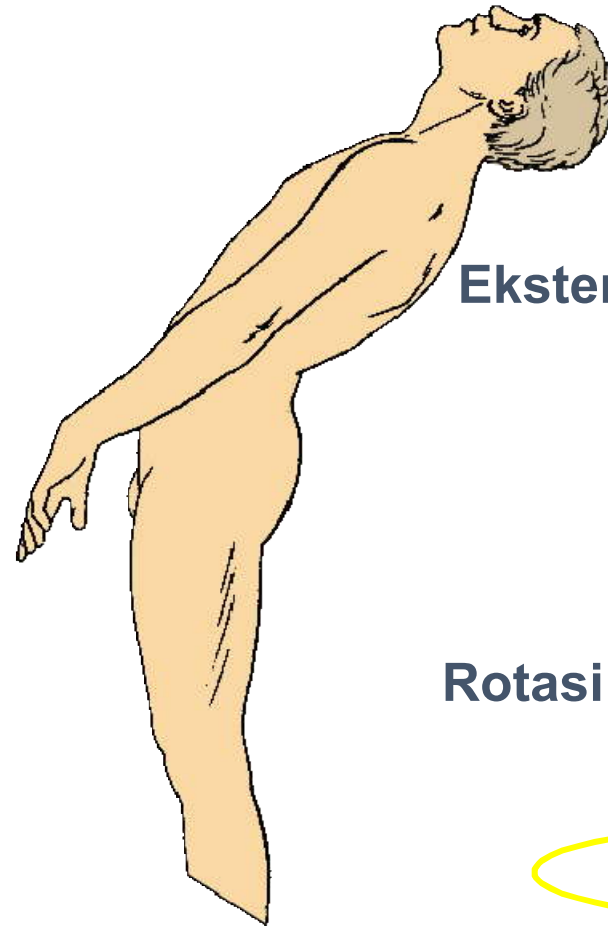
Fungsi Sensorik



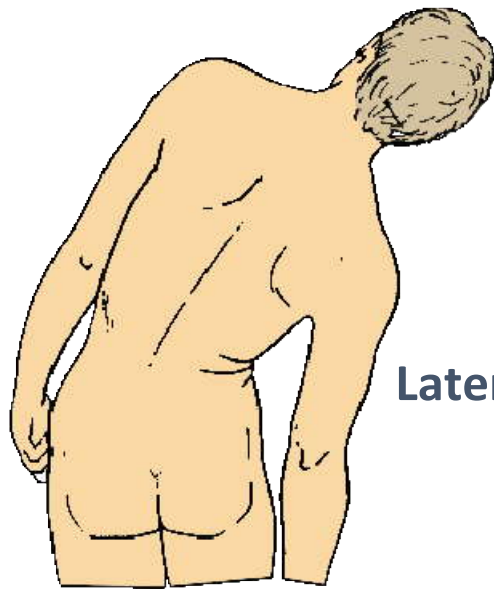
Gerakan menjadi terbatas



Fleksi

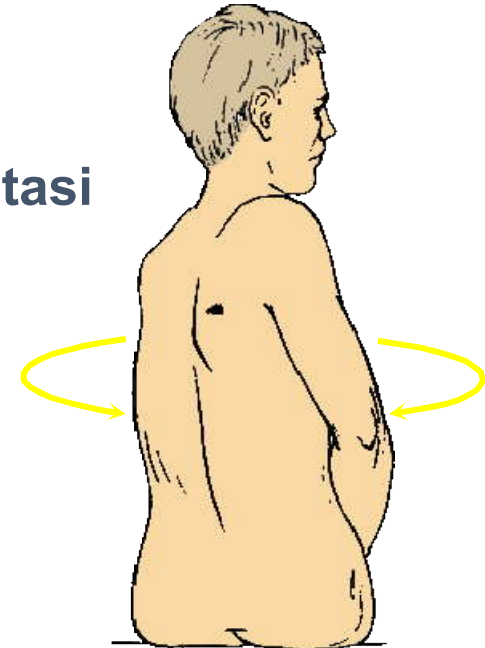


Ekstensi

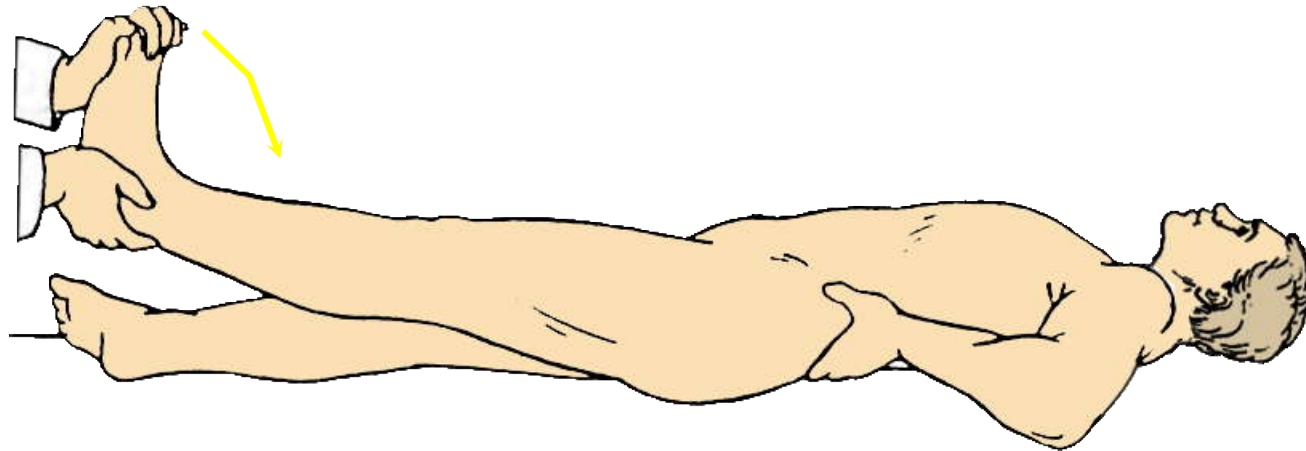
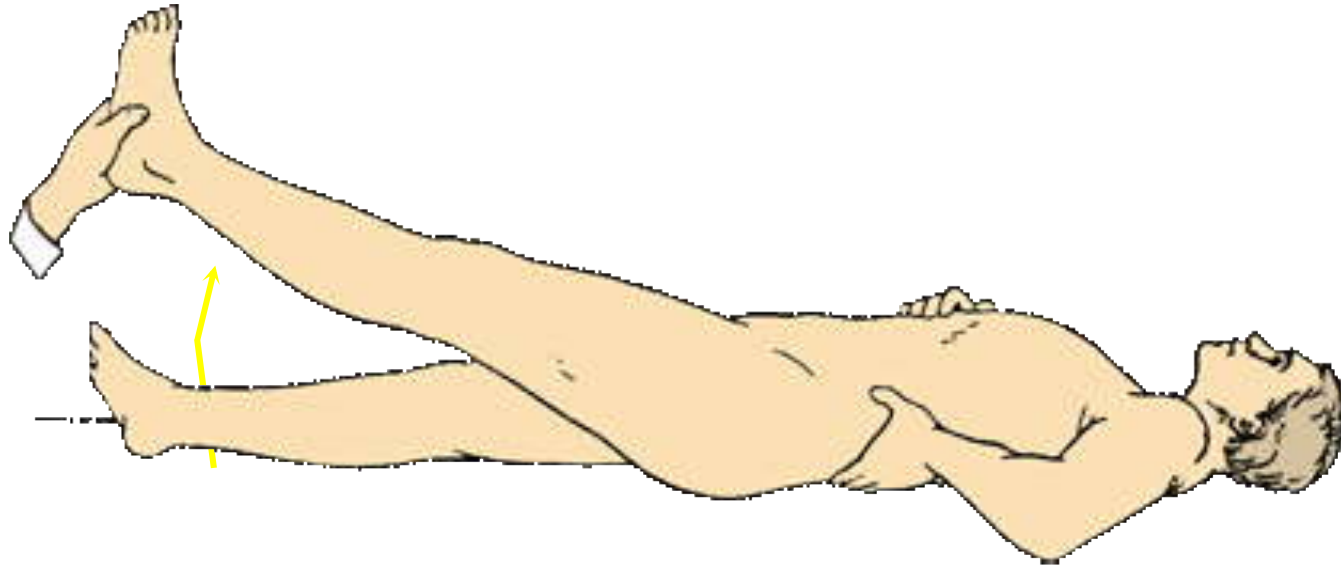


Lateral Fleksi

Rotasi



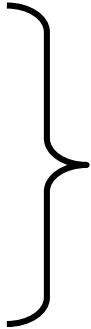
Pemeriksaan SLR



Faktor Resiko

- Usia
- Kebugaran yg buruk
- Kondisi kesehatan yg jelek
- Masalah psikologik
- Psikososial, merokok, kecanduan obat, skoliosis mayor (kurva lebih dr 80°)

Faktor Fisik :

- Pekerjaan → duduk & mengemudi,
 - Berdiri lama
 - Getaran
 - Mengangkat
 - Membawa
 - Menarik
- 
- beban

Gambaran MRI HNP Lumbo Sakral



Gambaran MRI HNP Lumbo Sakral



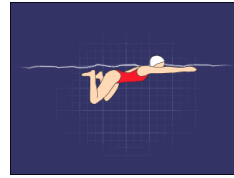
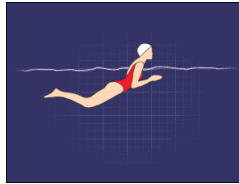
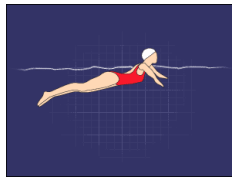
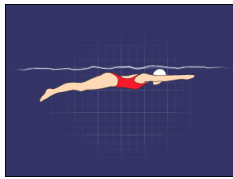
TERAPI PEMBEDAHAN

- **Pertimbangan pembedahan**
 - Konservatif (3-4 minggu) gagal
→ nyeri memberat atau menetap
 - penekanan sumsum tlg belakang bag tengah dgn Gx kompresi kauda ekwina
 - Gangguan BAK, BAB, & seksual
 - Kelemahan otot tungkai bawah

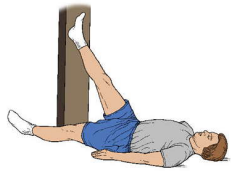
TERAPI NON BEDAH

1. Tirah Baring
 2. Obat – obatan: anti nyeri, anti radang, nutrisi sendi dan saraf
 3. Latihan Fisik
 4. Ergonomis Kerja
- GX klinis ringan
 - cegah gerakan yg timbulkan keluhan, BED REST
 - analgetik
 - terapi fisik (panas, latihan, korset)
 - GX klinis hebat
 - BED REST/ rawat inap
 - analgetik, mscle relaxan, NSAID
 - terapi fisik (panas, latihan, korset)

RENANG



Penguatan hamstring



Knee to Chest



Pelvic

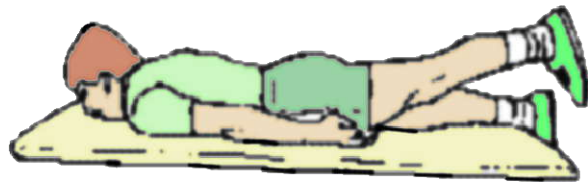




Sit-up parsial untuk memperkuat otot-otot abdomen



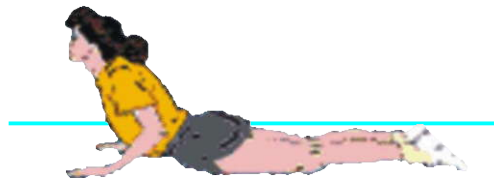
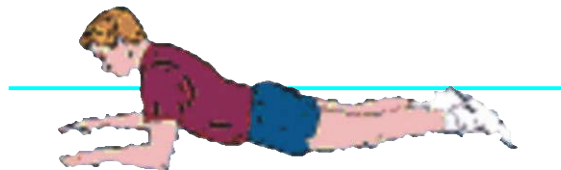
Latihan untuk mengurangi peregangan otot punggung



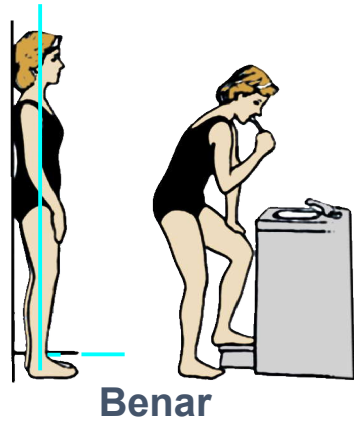
Latihan untuk memperkuat otot punggung dan panggul



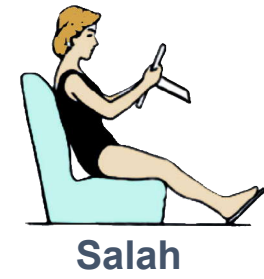
Latihan untuk memperkuat otot perut dan panggul



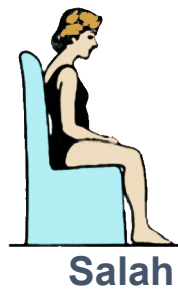
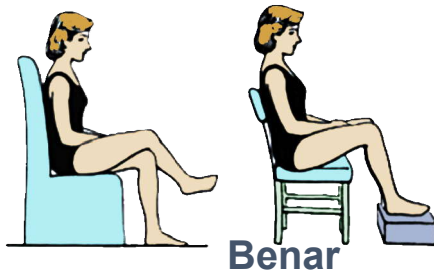
Beberapa variasi latihan ekstensi, mulai dari yang paling ringan ditingkatkan disesuaikan dengan kekuatan otot-otot ekstensor lumbal



Berdiri



Mengemudi



Duduk



Memasukkan/mengeluarkan barang dalam mobil



Tidur

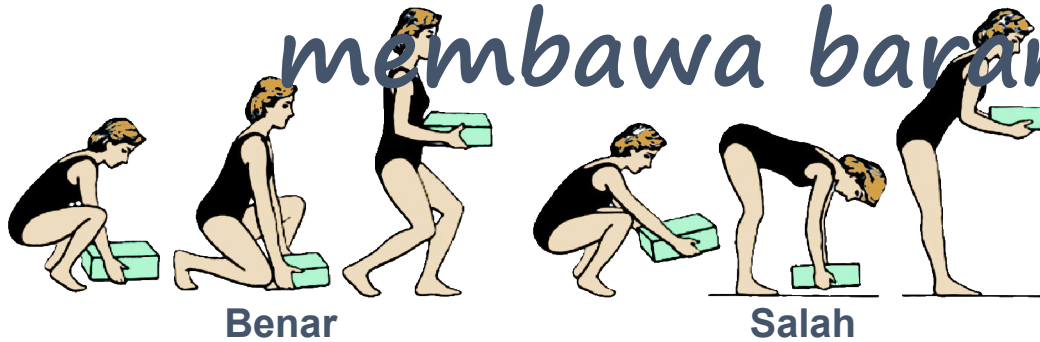


Bekerja

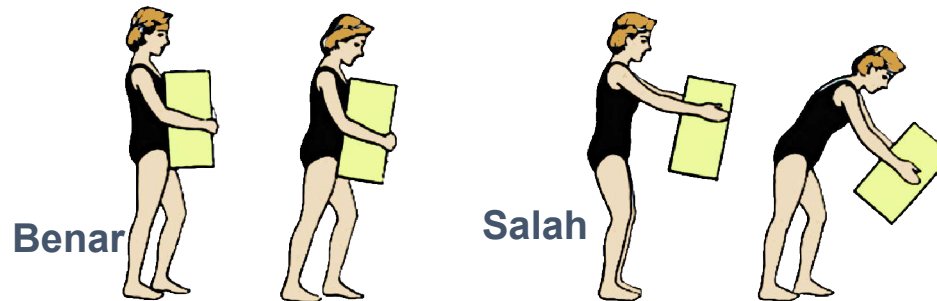


Bekerja

Pengaturan postur saat membawa barang



Mengangkat barang



Membawa barang didepan tubuh



Membawa barang di punggung

TERIMA KASIH