

Apa penyebab sakit pinggang?

Kondisi sakit pinggang biasanya disebabkan karena Anda mengangkat benda berat dengan posisi tubuh yang tidak tepat, memutar tubuh, dan punya postur tubuh yang buruk. Jika gangguan ini tak ditangani dengan cepat maka bisa menyebabkan cedera saat olahraga. Otot yang terkilir dapat terjadi secara tiba-tiba atau dapat berkembang secara perlahan karena gerakan yang berulang. Berikut penyebab nyeri pinggang yang umum:

- Gerakan tiba-tiba bisa menyebabkan nyeri pinggang belakang
- Lemak
- Postur tubuh yang buruk
- Lemah otot dan sakit perut
- Banyak orang sakit setelah duduk terlalu lama
- Mencoba untuk mengambil sesuatu

Selain itu, kelainan bawaan pada tulang belakang serta kondisi medis tertentu seperti saraf kejepit, radang sendi panggul, osteoporosis, stenosis tulang belakang, spondilolistesis serta obesitas juga bisa jadi penyebab sakit pinggang. Gejala biasanya hilang setelah beberapa hari atau minggu pengobatan atau bisa juga memerlukan pengobatan kronis dan berkepanjangan.

Nyeri pinggang karena pegal bisa membaik dengan sendirinya. Namun, jika Anda tidak kunjung pulih dalam 72 jam, sebaiknya konsultasikan ke dokter karena dikhawatirkan menjadi tanda kondisi serius lainnya.

Selain itu, sakit pinggan tidak hanya dirasakan di bagian belakang saja. Ada yang mengalami sakit pinggang kanan dan sakit pinggang kiri. Apakah keduanya sama, atau berbeda penyebabnya?

Penyebab sakit pinggang kiri

Rasa sakit pinggang kiri bisa saja menjadi tanda dari masalah kesehatan tertentu dan hal ini cukup berbahaya. Apalagi jika Anda tidak hanya sekali saja mengalaminya. Berikut adalah masalah kesehatan yang mungkin menjadi penyebab dari rasa sakit di pinggang kiri Anda:

### **1. Irritable bowel syndrome (IBS)**

Kondisi IBS adalah gangguan pada fungsi sistem pencernaan, terutama usus besar. Seseorang yang mengalami irritable bowel syndrome akan mengalami buang air besar yang sangat sering, diare, hingga menimbulkan rasa sakit di bagian perut dan pinggang.

Kondisi medis ini terjadi akibat beberapa penyebab, seperti depresi, perubahan hormon selama haid, infeksi saluran pencernaan, sedang menggunakan obat-obatan tertentu, dan genetik.

Mengubah pola makan serta memilih bahan makanan yang sehat adalah salah satu cara untuk menghindari IBS yang berdampak pada sakit pinggang di bagian kiri.

### **2. Sakit batu ginjal**

Ginjal terletak di bagian kiri dan kanan di antara pinggang tubuh. Bila Anda merasakan sakit jika Anda merasa sakit pinggang kiri, bisa saja karena adanya masalah pada ginjal kiri Anda. Salah satu masalah ginjal yang menimbulkan rasa sakit adalah batu ginjal.

Menurut National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, batu ginjal adalah salah satu penyakit menyebabkan rasa sakit pinggang kiri yang cukup parah. Batu yang ada di ginjal sebenarnya berasal dari zat-zat kimia yang seharusnya terbuang oleh tubuh, namun malah mengendap dan mengeras. Bisa jadi pemicunya adalah kebiasaan Anda yang tidak minum cukup air putih.

Bila memang Anda mengalami batu ginjal, biasanya tidak hanya merasakan sakit pinggang saja, namun urin berdarah dan mengalami mual serta muntah-muntah.

### **3. Otot kram**

Otot pinggang yang kram dan menegang bisa juga menimbulkan rasa sakit. Posisi membungkuk atau memutar badan adalah salah satu gerakan yang bisa menyebabkan otot pinggang Anda menegang dan kejang.

Ketika terlalu sering digunakan dan melakukan gerakan yang salah, maka bukan tidak mungkin otot pinggang Anda menjadi tegang, kemudian robek akibat dipaksakan untuk bergerak. Robeknya otot membuat rasa sakit pinggang kiri timbul jika terjadi pada pinggang bagian kiri. Biasanya rasa sakit yang dirasakan bisa menjalar hingga ke bokong dan paha.

Penyebab sakit pinggang kanan

Ada banyak kemungkinan sumber sakit pinggang kanan, salah satunya masalah pada organ di daerah abdomen, pinggang, atau bagian pelvis. Sakit dan nyeri tersebut bisa juga disebabkan oleh adanya peradangan masalah pada organ dalam atau mungkin infeksi. Berikut merupakan hal yang menyebabkan sakit pinggang kanan:

#### **1. Gejala sakit ginjal**

Sama dengan masalah sakit pinggang kiri, sakit pinggang kanan bisa menjadi adanya tanda sakit ginjal. Gejala sakit ginjal yang terjadi biasanya berupa adanya batu ginjal, infeksi saluran kencing dengan komplikasi ginjal, dan sakit ginjal memiliki ciri-ciri yang sama. Kedua kondisi tersebut dapat menyebabkan nyeri pada bawah pinggang, bisa terjadi di bagian kanan maupun kiri.

Gejala sakit ginjal ini biasanya disertai rasa sakit saat kencing dan muntah. Sakit saat buang air kecil ini, biasanya terjadi akibat batu (kristal) ginjal yang bergerak melalui ureter dan akhirnya masuk ke dalam saluran kencing manusia.

#### **2. Otot pinggang menegang**

Penyebab paling sering dari sakit pinggang kanan ini sering diakibatkan oleh otot di pinggang yang menegang. Otot tegang bisa disebabkan pula oleh hal yang berbeda. Contohnya antara lain, saat Anda mengangkat sesuatu yang tidak dalam posisi tubuh yang benar, salah bergerak, atau salah

melakukan gerakan olahraga. Beberapa contoh tersebut sangat memungkinkan Anda untuk mengalami nyeri atau sakit pinggang kanan.

### **3. Penyakit degeneratif tulang belakang**

Penyakit yang terjadi pada tulang belakang manusia ini biasanya terjadi saat cakram di daerah lumbar (tulang belakang) mulai terurai akibat hancur. Mungkin, Anda juga pernah mengenalnya dengan nama “pengapuran” tulang.

Biasanya banyak terjadi pada orang berusia lanjut atau kadang disebabkan oleh obesitas. Untuk obesitas, pengapuran tulang akan terjadi ketika semakin besar tekanan pada sendi. Tak menutup kemungkinan, semakin mudah pula sendi akan menjadi lebih rapuh dan menyebabkan sakit pinggang kanan.

### **4. *Lumbar disc syndrome***

Kondisi sakit pinggang kanan ini sering disebabkan oleh postur tubuh yang tidak benar ketika mengangkat beban. Akibatnya, bisa mengurangi fungsi diskus tulang rawan bagian belakang tubuh.

Ketika celah diskus tulang rawan menyempit lalu tulang akan terdorong, sehingga menyebabkan tekanan pada tulang atau saraf punggung bagian kanan atau kiri. Jika satu saraf terganggu, punggung atau pinggang akan terasa kesemutan, mati rasa dan bahkan mudah sakit.



#### CARA TERAPI

1. Rutin minum air bioglass setiap hari 20-40 kali aliran sebanyak 2-3 liter.
2. Rutin terapi tempel atau bioglass pada bagian pinggang yang nyeri
3. Gunakan magic stick apabila nyeri tidak kunjung berkurang, magic stick di roll selama 30 menit pada bagian pinggang
4. Apabila memiliki pendant, maka pendant dapat digunakan setiap saat.
5. Untuk menjaga kondisi dan stamina tubuh bisa dibantu dengan pengonsumsi NU VIT (apabila dinyatakan dokter akibat sakit ginjal, maka pengonsumsi NU VIT harus dikonsultasikan dengan dokter).

#### Catatan:

Untuk jumlah air, aliran, dan lama terapi dilakukan bertahap agar tubuh ada waktu untuk beradaptasi. Misalnya 1 liter dulu, 10 aliran, dan 10 menit dulu.

Pendant bisa digunakan lepas pasang untuk awal penggunaan sebagai proses adaptasi.