

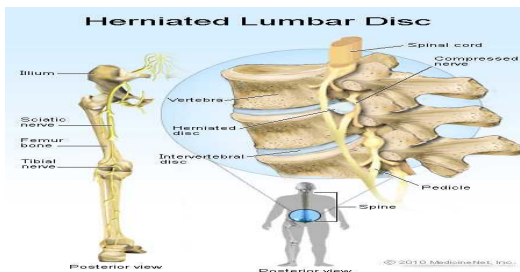


## HNP Hernia Nucleus Pulposus

HNP adalah Suatu penyakit keluarnya organ dalam melalui celah tulang belakang, yang disebabkan oleh menurunnya fungsi cakram tulang belakang ( intervertebral disk ), dimana terjadi penonjolan yang menekan syaraf tulang belakang.

### Patofisiologi HNP adalah :

- Keluarnya suatu organ melalui suatu celah dalam tubuh ( hernia ) tetapi terjadi pada daerah/celah tulang belakang.
- Hernia tersebut akan mengakibatkan penonjolan.
- Penonjolan terjadi pada cakram tulang belakang.
- Penonjolan ini kemudian menekan saraf yang berjalan.
- Penekanan inilah yang menimbulkan keluhan.



## BULETIN KESEHATAN

### Penyebab HNP adalah

- Batuk yang terlalu lama.
- Cara duduk yang salah .
- Menyetir yang terlalu sering
- Menyetir dengan medan berat sehingga menimbulkan getaran yang tinggi pada kendaraan.
- Cara mengangkat barang yang salah.
- Seiring dengan bertambahnya usia, kemampuan cakram tulang belakang untuk menjalankan fungsinya juga menurun.

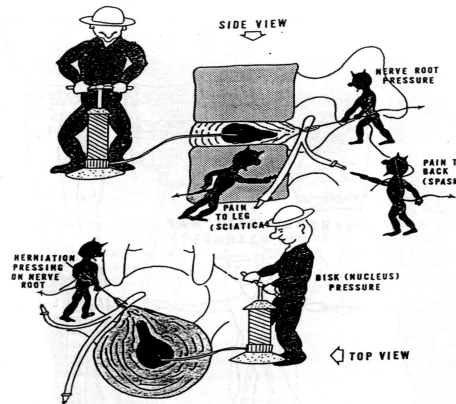


FIGURE 54. Ruptured (bulging) disk.

### Tanda dan Gejala HNP adalah :

- Nyeri pinggang.
- Kesemutan di tungkai.
- Sakit yang luar biasa pada tungkai.
- Kejang tungkai ( kramp ).
- Berjalan maupun duduk terasa sakit sekali.
- Karena rasa nyeri maka bisa berakibat penurunan fungsi seksual.



### Cara Penatalaksanaan HNP :

- Obat – obatan (peredam nyeri, anti radang, vitamin saraf ).
- Fisioterapi : pelatihan dengan pelemasan dan peregangan otot kaki.
- Penyinaran saraf tulang belakang dengan infra merah.
- Operatif konvensional dengan operasi terbuka lalu memotong penonjolan.
- Olah raga ringan (jalan kaki, berenang, senam).
- Posisi tidur terlentang dengan tempat tidur rata, tanpa kasur ( pada dipan kayu atau papan kayu dengan alas kain ).

