

Latihan McKenzie untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada pekerja perkantoran = McKenzie exercise for reducing low back pain in office worker: an Evidence-Based case report

Bonnie Medana Pahlavie, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920541869&lokasi=lokal>

Abstrak

Nyeri punggung bawah menduduki 10% kondisi penyebab pelemahan yang mengakibatkan perubahan usia harapan hidup akibat kecacatan. Nyeri punggung bawah bukan merupakan keganasan dan merupakan kondisi yang dapat sembuh dengan sendirinya, akan tetapi pasien selalu mencari terapi untuk mengurangi keparahan dari gejala yang dialami. Nyeri Punggung Bawah Kronis (Chronic Low Back Pain) dapat mengubah gaya hidup dan peningkatan angka absensi yang berkepanjangan saat bekerja hingga mengakibatkan keterbatasan fisik. Ketidaknyamanan akibat nyeri punggung bawah kronis merupakan pertanda membutuhkan penanganan yang segera. Tujuan dari laporan kasus berbasis bukti ini adalah untuk mendapatkan jawaban yang tepat tentang latihan McKenzie dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada pekerja perkantoran. Pencarian artikel dilakukan melalui PubMed, Embase dan Cochrane Library. Kriteria inklusi adalah Tinjauan Sistematis, Meta-Analisis, Randomized Control Trial (RCT), Dewasa atau Usia Produktif, Nyeri Punggung Bawah Kronis Non Spesifik dan Latihan McKenzie. Kemudian ditelaah secara kritis menggunakan kriteria CEBM oxford untuk studi intervensi-terapi. Dari hasil pencarian artikel didapatkan 1 artikel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dengan jenis Randomized Control Trial (RCT). Hasil telaah kritis menunjukkan bahwa latihan McKenzie dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada 5 minggu perlakuan, namun latihan ini tidak menunjukkan efek klinis berupa pengurangan keluhan nyeri punggung bawah setelah dilaksanakan selama 3,6 dan 12 bulan.

.....Low back pain is a 10% debilitating condition that results in a change in life expectancy due to disability. Low back pain is not a malignancy and is a self-limiting condition, but patients always seek treatment to reduce the severity of their symptoms. Chronic Low Back Pain can alter lifestyle and increase the rate of prolonged absenteeism at work resulting in physical limitations. Discomfort due to chronic low back pain is a sign that requires immediate treatment. The purpose of this evidence-based case report is to get the right answer about McKenzie exercise in reducing low back pain in office workers. Article searches were conducted through PubMed, Embase and Cochrane Library. Inclusion criteria were Systematic Review, Meta-Analysis, Randomized Control Trial (RCT), Adult or Productive Age, Non Specific Chronic Low Back Pain and McKenzie Exercise. Then critically reviewed using Oxford CEBM criteria for intervention-therapy studies. From the results of the article search, 1 research article was obtained that met the inclusion criteria with the type of Randomized Control Trial (RCT). The results of the critical review showed that McKenzie exercise can reduce complaints of low back pain at 5 weeks of treatment, but this exercise did not show a clinical effect in the form of a reduction in complaints of low back pain after being implemented for 3,6 and 12 months.