

MENGATASI NYERI CARANYA!!

Non farmakologi /Tanpa Obat

STIMULASI DAN MASASE/PIJAT

Massage / pijat pada kulit memberikan efek penurunan kecemasan dan ketegangan otot

KOMPRES DINGIN DAN HANGAT KOMPRES HANGAT

Tempelkan kantong karet yang diisi air hangat atau handuk yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri
Sebaiknya diikuti dengan latihan pergerakan atau pemijatan.

Kompres hangat dapat membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar pasokan aliran darah.
Kompres

KOMPRES DINGIN

Gunakan air dingin, Kantong karet atau handuk ditempelkan pada bagian tubuh yang nyeri, Lakukan kompres dingin dengan hati-hati tidak lebih dari 30 menit.
Kompres dingin membantu mengontrol perdarahan dan pembengkakan karena trauma, mengurangi nyeri, dan menurunkan aktivitas ujung saraf pada otot.



ALAT TENS (Intervensi Dokter)

Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) merupakan stimulasi pada kulit dengan menggunakan arus listrik ringan yang dihantarkan melalui elektroda luar.

Alat ini biasa digunakan di poliklinik fisioterapi/rehabilitasi medic

Distraksi : mengalihkan perhatian terhadap nyeri dan efektif untuk nyeri ringan sampai sedang

Contoh :

- Distraksi Visual (melihat TV atau pertandingan bola, dsb)
- Distraksi audio (mendengar musik, radio, dsb)
- Distraksi sentuhan (massage/pijat, memegang mainan dsb)
- Distraksi intelektual (merangkai puzzle, bermain catur dsb)
- Distraksi Spiritual (Zikir, bendengarkan ayat2 suci, dsb)

TEKNIK RELAKSASI

1. Menarik napas dalam dan menahannya di dalam paru
2. Secara perlahan-lahan keluarkan udara dan rasakan tubuh menjadi kendor dan betapa nyaman hal tersebut
3. Bernapas dengan irama normal dalam beberapa waktu
4. Ambil napas dalam kembali dan keluarkan secara perlahan-lahan, sambil biarkan telapak kaki relaks. Pada tahap ini terapis dapat membantu Anda untuk mengkonsentrasikan pikiran pada kaki yang terasa ringan dan hangat.
5. Ulangi langkah ke-4, dan konsentrasikan pikiran pada lengan, perut, punggung, dan otot-otot lain.
6. Setelah Anda merasa rileks, dianjurkan untuk bernapas secara perlahan. Bila nyeri menjadi hebat, Anda bernapas secara dangkal dan cepat.
7. Teknik relaksasi perlu dilakukan beberapa kali agar mencapai hasil optimal.



APA YANG HARUS DILAKUKAN KETIKA NYERI?



PKRS PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT

RUMAH SAKIT ERALDI BAHAR PROV. SUMSEL
Jln Gubernur H.M.Ali Amin RT 20 RW.04 Kel.
Alang-alang Lebar, Kec. Alang-alang Lebar
Palembang . Telp (0711) 5645126

MD/121/LEAF/PKRS/2023

Apa itu nyeri??

Nyeri adalah suatu keadaan tidak nyaman baik bersifat ringan maupun berat. Adanya perasaan yang menimbulkan ketegangan dan siksaan bagi yang mengalaminya. Kadang pasien menangis dan menahan rasa sakit yang dialaminya.



Jika nyeri yang dirasakan cukup berat dan mengganggu aktivitas sehari-hari, Anda perlu memeriksakan keluhan tersebut ke dokter untuk mendapatkan pengobatan yang tepat sesuai penyebab nyeri.

YOUR HEALTH IS
OUR PRIORITY

JENIS NYERI

NYERI AKUT

Nyeri akut adalah rasa nyeri normal yang memperingatkan bahwa Anda telah terluka. Misalnya saat Anda terkena luka bakar, atau ibu jari yang terpukul palu secara tidak sengaja. Nyeri akut biasanya datang secara tiba-tiba atau mendadak, dan berlangsung dalam waktu yang relatif singkat

NYERI KRONIS

merupakan nyeri yang timbul secara perlahan – lahan, biasanya berlangsung dalam waktu cukup lama, yaitu lebih dari 6 bulan

Nyeri yang terjadi tiba-tiba (breakthrough pain)

Breakthrough pain yaitu jenis nyeri dengan rasa ditusuk-tusuk yang terjadi dengan cepat. Nyeri ini terjadi pada seseorang yang sudah mengonsumsi obat untuk mengatasi nyeri kronis akibat kanker atau arthritis. Breakthrough pain bisa terjadi saat seseorang melakukan aktivitas sosial, batuk, atau stres. Lokasi terjadinya nyeri kerap terjadi di titik yang sama

Nyeri tulang

Ciri-cirinya adalah rasa nyeri dan ngilu di satu tulang atau lebih dan muncul saat berolahraga atau beristirahat. Pemicunya bisa karena kanker, patah tulang, hingga osteoporosis

Nyeri saraf

Merupakan jenis nyeri yang terjadi karena ada peradangan saraf. Sensasinya seperti ditusuk-tusuk dan terbakar. Bahkan beberapa penderitanya yang menjelaskan sensasinya seperti tersetrum dan jadi kian parah di malam hari

Nyeri seperti ditusuk, kram, atau terbakar (phantom pain)

Phantom pain terasa seperti datang dari bagian tubuh yang tidak lagi ada di tempatnya. Biasanya, orang yang menjalani amputasi kerap merasakannya. Phantom pain bisa mereda seiring dengan berjalannya waktu

Nyeri jaringan lunak

Nyeri ini terjadi karena ada peradangan jaringan, otot, atau ligamen. Biasanya berhubungan dengan cedera saat olahraga, nyeri tulang belakang, hingga masalah saraf sciatica.

Nyeri alih pada bagian tubuh tertentu

Nyeri alih terasa seperti datang dari titik tertentu namun sebenarnya merupakan dampak dari cedera atau peradangan di organ lain atau lokasi lain. Misalnya masalah di pankreas akan menyebabkan rasa nyeri di perut bagian atas hingga punggung.