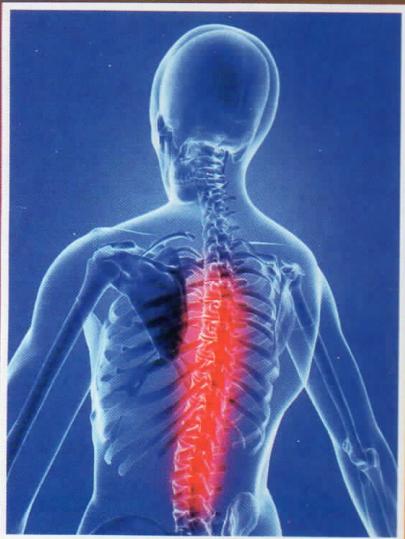


- Ikuti saran dokter dengan mengangkat, menaiki tangga, mengendarai mobil, aktifitas seksual, serta olah raga. Gunakan teknik relaksasi dan penurunan stress
- Lakukan perwatan penyanga leher:
  - Gunakan penyanga sepanjang waktu sesuai anjuran dokter
  - Bersihkan leher dua kali sehari dengan Sabun lembut
  - Pertahankan penyanga leher tepat pada saat penyanga dibuka
- Dorong dan damping pasien untuk melanjutkan program rehabilitasi setelah pulang



Disusun Oleh:  
 KFK PENYAKIT BEDAH &  
 KOMITE KEPERAWATAN  
 RSUP Dr. SARDJITO YOGYAKARTA

KSM Bedah Syaraf  
 RSUP Dr. Sardjito / FK UGM

SEMOGA LEKAS SEMBUH

RSUP Dr. SARDJITO - YOGYAKARTA

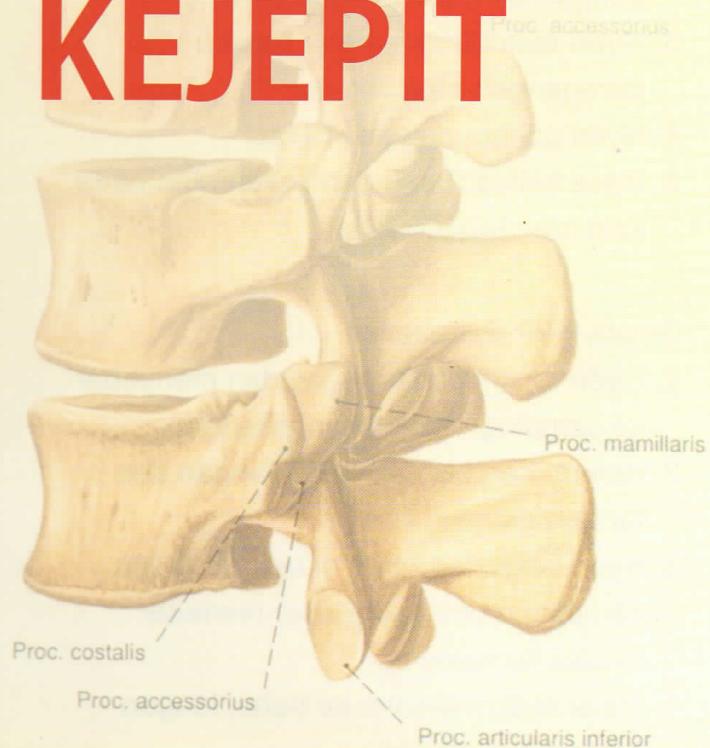
*"Mitra Terpercaya Menuju Sehat"*



KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
 DIREKTORAT JENDERAL BINA UPAYA KESEHATAN  
 RSUP Dr. SARDJITO



# MENGENAL SARAF KEJEPIK



UNIT PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (UPKRS)  
 RSUP Dr. SARDJITO

Jl. Kesehatan No. 1 Sekip, Bulaksumur, Yogyakarta 55284  
 Telp. (0274) 587832 / 587333 / 631190 ext. 359  
 Email : pkrs.sardjitohospital@gmail.com

## APA YANG DIMAKSUD DENGAN HNP?

HNP merupakan gangguan dimana bagian dalam tulang belakang terdorong keluar.

## APA SAJA SIH TANDA DAN GEJALA HNP?

Gejala HNP di Punggung:

1. Nyeri menyebar mulai dari pinggang, kaki hingga telapak kaki
2. Kelemahan Otot kaki, Kelemahan otot atau pengecilan pada derajat akhir
3. Nyeri memburuk karena batuk, peregangan atau tertawa
4. Nyeri punggung yang berat
5. Rasa kebas (baal) dan kesemutan pada kaki atau telapak kaki

Gejala HNP Pada leher:

1. Nyeri dalam pada lengan dan menyebar ke samping, kesemutan di lengan
2. Kelemahan otot kaki, otot lengan dan tangan menjadi lemah
3. Nyeri leher, terutama di belakang dan samping meningkat ketika memutar kepala ke samping
4. Rasa nyeri menjalar ke bahu, lengan tangan dan jari-jari
5. Nyeri memburuk karena batuk, meregang atau tertawa
6. Kelemahan otot leher dan bahu

## TERAPI / PENGOBATAN

1. Konservatif / Non operasi
2. Operatif, dilakukan jika konservatif gagal

## BAGAIMANA PERAWATAN HNP DIRUMAH SETELAH OPERASI?

- Perawatan area luka operasi: pertahankan area luka bersih dan kering serta tertutup balutan kering
- Kenali tanda-tanda infeksi, seperti demam, kemerahan atau iritasi, keluar cairan dan peningkatan rasa nyeri
- Segera kontrol ke pelayanan kesehatan
- Modifikasi aktifitas, aktifitas secara bertahap:
  - i. Hindari duduk atau berdiri lebih dari 30 menit
  - ii. Hindari berputar, merunduk, mendangak atau memutar leher
  - iii. Hindari mengendari kendaraan dalam waktu yang lama
  - iv. Hindari tidur dalam posisi tengkurap atau menggunakan bantal untuk menurunkan fleksi leher pada tempat tidur pertahankan kepala pada posisi netral.
  - v. Gunakan kasur dan kursi pendukung yang kuat
  - vi. Gunakan sepatu tanpa hak
  - vii. Batasi mengangkat beban

