



Sakit Pinggang adalah nyeri yang terjadi pada pinggang bagian bawah yang bisa menjalar ke pinggul dan kaki yang diakibatkan oleh terjepitnya syaraf tepi daerah pinggang atau karena sakit organ tubuh yang berada didaerah perut, seperti ginjal, lambung, hernia dan sebagainya. Bisa juga diakibatkan oleh pengapuran tulang belakang dan pergerakannya mendadak yang melebihi kemampuan otot. Bahkan ada yang disebabkan oleh stress yang hebat, tapi sedikit kasus.

Sakit pinggang disebut kronis bila berlangsung lebih dari 3 bulan. Sebagian besar sakit pinggang disebabkan oleh trauma punggung bawah atau gangguan seperti sciatica dan arthritis.

Trauma tersebut dapat disebabkan oleh cedera olahraga, bekerja di rumah atau di kebun, atau tersentak tiba-tiba seperti kecelakaan mobil atau tekanan pada tulang belakang lainnya. Penyebab lain yang paling umum adalah menggunakan otot-otot punggung Anda dalam kegiatan yang tidak biasa Anda lakukan, seperti mengangkat mebel atau melakukan pekerjaan berat seperti mencangkul. Baca informasi selengkapnya : [Cara Menghilangkan Sakit Pinggang Sebelah Kanan](#)