

Sakit Kepala dan Nyeri Tulang Belikat: Kombinasi Berbahaya yang Harus Diatasi!

Category: Sehat

written by Redaksi | 04/02/2025



ORINEWS.id – Pernahkah kamu mengalami sakit kepala yang tak kunjung reda, disertai nyeri di area tulang belikat? Kombinasi ini bisa menjadi tanda dari **cervical syndrome**, suatu kondisi yang terjadi akibat gangguan pada tulang leher. Selain itu, memahami fungsi tulang belikat sangat penting karena area ini memiliki peran besar dalam menopang gerakan tubuh bagian atas. Jika dibiarkan, nyeri di kedua area ini bisa semakin parah dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Mengapa Nyeri Tulang Belikat Bisa Menyebabkan Sakit Kepala?

Nyeri di **tulang belikat** sering kali berhubungan erat dengan sakit kepala. Hal ini disebabkan oleh:

- Ketegangan otot yang menjalar dari punggung atas ke leher dan kepala.
- Postur tubuh yang buruk saat duduk atau bekerja di depan komputer.
- Gangguan pada saraf leher yang menyebabkan tekanan berlebih.
- Peradangan akibat aktivitas fisik berlebihan atau cedera.

Ketika otot dan saraf di sekitar tulang belikat mengalami tekanan berlebih, ini dapat mengganggu aliran darah ke otak dan memicu sakit kepala. Salah satu penyebab utama kondisi ini adalah **cervical syndrome**, yang ditandai dengan nyeri leher, kaku bahu, hingga sakit kepala yang menjalar.

Fungsi Tulang Belikat dan Kaitannya dengan Nyeri Fungsi tulang belikat bukan hanya sebagai penghubung antara lengan dan tubuh, tetapi juga sebagai penopang utama berbagai gerakan bahu dan leher. Beberapa peran penting tulang belikat antara lain:

- Menstabilkan gerakan bahu dan lengan.
- Membantu fleksibilitas dan keseimbangan tubuh bagian atas.
- Menjadi tempat melekatnya berbagai otot penting.
- Berperan dalam menjaga postur tubuh yang benar.

Jika **fungsi tulang belikat** terganggu akibat ketegangan otot atau cedera, ini dapat menyebabkan rasa nyeri yang menjalar ke leher dan kepala. Oleh karena itu, menjaga kesehatan tulang belikat sangat penting untuk mencegah sakit kepala yang berkepanjangan.

Cara Mengatasi Sakit Kepala dan Nyeri Tulang Belikat

Jika kamu sering mengalami kombinasi sakit kepala dan nyeri tulang belikat, beberapa cara berikut bisa membantu meredakannya:

1. Perbaiki Postur Tubuh

Duduk dengan posisi yang salah dapat memperburuk ketegangan pada leher dan punggung atas. Pastikan kamu:

- Duduk tegak dengan bahu rileks.
- Menggunakan kursi dengan sandaran yang baik.
- Meletakkan layar komputer sejajar dengan mata untuk menghindari membungkuk.

2. Lakukan Peregangan Secara Rutin

Peregangan ringan bisa membantu melepaskan ketegangan di tulang belikat dan leher. Beberapa gerakan yang bisa dicoba:

- **Peregangan leher:** Putar kepala perlahan ke kanan dan kiri.
- **Gerakan bahu:** Putar bahu ke depan dan belakang.
- **Stretching punggung atas:** Rentangkan tangan ke depan dan dorong bahu ke belakang.

3. Kompres Hangat atau Dingin

Kompres area yang nyeri dengan handuk hangat atau es batu untuk mengurangi peradangan dan meningkatkan sirkulasi darah.

4. Terapkan Teknik Relaksasi

Latihan pernapasan dan meditasi bisa membantu mengurangi stres, yang sering menjadi pemicu ketegangan otot dan sakit kepala akibat **cervical syndrome**.

5. Pijat atau Terapi Fisik

Pijat di area bahu dan leher dapat membantu melemaskan otot-otot yang tegang. Jika nyeri tidak kunjung membaik, pertimbangkan untuk menjalani fisioterapi agar mendapatkan

perawatan yang lebih optimal.

6. Rutin Berolahraga

Olahraga ringan seperti yoga atau berenang dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan memperkuat otot-otot di sekitar tulang belikat.

7. Konsultasi dengan Dokter Jika Nyeri Berlanjut

Jika sakit kepala dan nyeri tulang belikat terus berulang, sebaiknya periksakan diri ke dokter. Pemeriksaan lebih lanjut dapat membantu mengetahui apakah kamu mengalami **cervical syndrome** atau kondisi lainnya yang membutuhkan penanganan medis lebih lanjut.[]