

NYERI PUNGGUNG BAWAH



AYO BERGERAK!

Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang dirasakan pada area punggung bawah bisa nyeri lokal atau nyeri menjalar.

Tanda dan gejalanya : rasa sakit, rasa kaku, rasa baal, kesemutan, kebas, atau sensasi terbakar / panas.

Diakibatkan oleh : kelebihan berat badan, sering mengangkat beban berat, dan jarang olahraga.

Tujuan latihan mandiri ini : meningkatkan luas gerak sendi, mengurangi ketegangan otot, mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan.

#PILIH FISIOTERAPI

#bangga melayani bangsa

#BerAKHLAK



GERAKAN 1

Berbaring / tidur diatas alas yang keras, dengan bantal tipis atau tidak menggunakan bantal.



GERAKAN 2

Letakkan kedua tangan di bawah punggung bawah, lalu tekan punggung mengenai alas. Tahan 5-10 detik, ulangi 6x.



GERAKAN 3



Tekuk kedua lutut, angkat pangkung ke atas, diikuti dengan mengangkat kepala hingga dagu menyentuh dada. Tahan 5-10 detik. Ulangi 6x.

GERAKAN 4

Tekuk kedua lutut. Bawa salah satu lutut ke arah dada dengan dibantu kedua tangan. Tahan 5-10 detik. Ulangi 6x pada setiap sisi lutut.



GERAKAN 5

Tekuk kedua lutut, lalu bawa ke arah dada, dibantu dengan kedua tangan. Diikuti dengan kepala diangkat hingga menyentuh dada. Tahan 5-10 detik. Ulangi 6x.



GERAKAN 6

Tekuk kedua lutut. Lalu angkat salah satu kaki lurus ke atas membentuk sudut 90 derajat. Diikuti dengan menekuk pergelangan kaki secara maksimal. Tahan 5-10 detik. Ulangi 6x.



GERAKAN 7

Tekuk kedua lutut. Silangkan salah satu kaki keatas paha kaki satunya. Bawa ke arah dada dengan dibantu kedua tangan. Tahan 5-10 detik. Ulangi 6x pada semua sisi kaki.



GERAKAN 8



Konsultasikan lebih lanjut dengan mengunjungi
**Poli Rehabilitasi Medik
 RSUD Panembahan Senopati
 Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo
 Area Sawah, Trirenggo, Kecamatan Bantul
 Kabupaten Bantul, DIY**

0274 367386 2810721

