

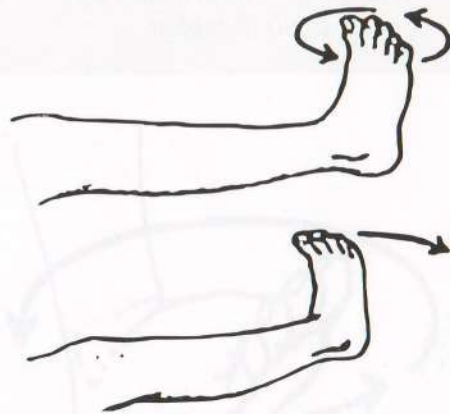
SENAM KAKI DIABETES MELLITUS



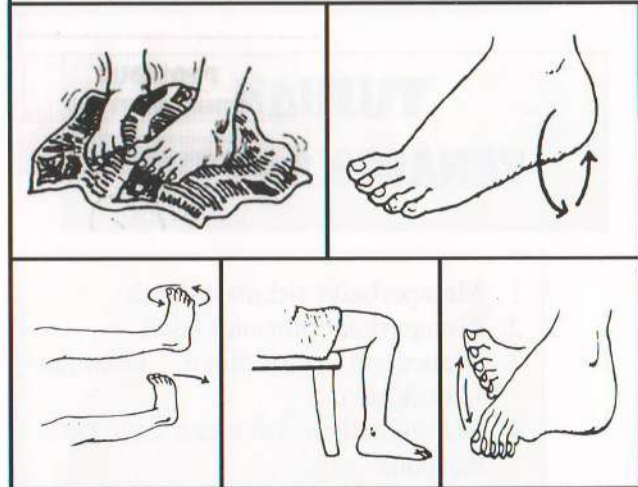
Gambar 5. Jari-jari dilantai, tumit diangkat dan buat gerakan memutar



Gambar 7. Letakkan sehelai koran diantai, kemudian bentuk koran seperti bola, lalu bentuk kembalikan seperti semula, kemudian robek menjadi 2 bagian, lalu sebagiannya disobek kecil dan pindahkan sobekan kecil pada sobekan yang utuh dan bungkus menjadi bola kembali



Gambar 6. Salah satu kaki diangkat dan diluruskan, buat gerakan memutar pada jari-jari, selanjutnya gerakan kaki seperti menulis angka 0-10.



Daftar Pustaka

1. WHO 2009
2. Clinical exelent commission, NSW Health, Indonesia
3. Pedoman pencegahan dan Pengendalian Infeksi di Rumah Sakit dan Fasilitas Kesehatan lainnya.
4. www.ggoogle.com/Diabetes Militus/senam kaki Diabetes Militus



UNIT PKRS
RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL
Telp. (0274) 367381, 367386 psw. 335



PENGERTIAN SENAM KAKI DM

Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki.

TUJUAN SENAM KAKI DM

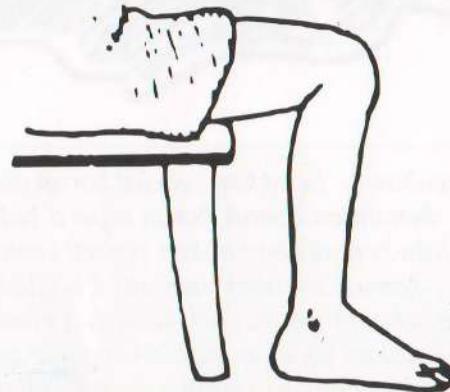
1. Memperbaiki sirkulasi darah
2. Memperkuat otot-otot kecil
3. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki
4. Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha
5. Mengatasi keterbatasan gerak sendi

**AYO SENAM
BIAP SEHAT**



PROSEDUR SENAM KAKI DM

Mencuci kedua kaki terlebih dahulu sebelum melakukan senam DM



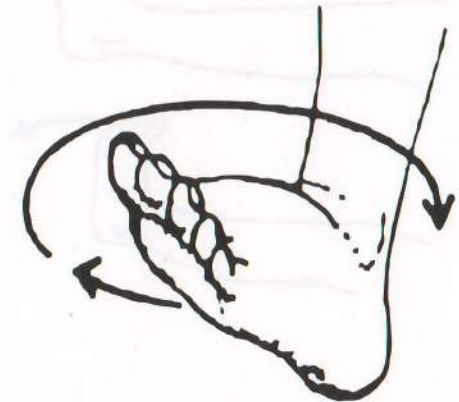
Gambar 1. Pasien duduk diatas kursi



Gambar 2. Tumit dilantai dan jari-jari kaki digerakkan keatas dan kebawah seperti cakar ayam



Gambar 3. Tumit dilantai sedangkan telapak kaki diangkat, lalu sebaliknya telapak kaki diturunkan dan tumit diangkat.



Gambar 4. Tumit dilantai sedangkan ujung kaki diangkat dan buat gerakan memutar