

GERAKAN 3



Tekuk kedua lutut, angkat panggung 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



BERENANG

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





RSUD
PANEMBAHAN
SENOPATI



Informasi
Layanan dan
Pengaduan
Scan QR Barcode

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.



Daftar
Leaflet

Scan QR Barcode

PKRS/021/01/2026/00



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.

#PILIH
FISIOTERAPI

#bangga
melayani
bangsa

#AKHLAK
BerAKHLAK
BerAKHLAK
BerAKHLAK

