

6. KNEE TO CHEST STRETCH

peregangan lutut ke dada bisa kamu lakukan dengan mendekatkan satu lutut ke dada, sementara satu lutut lagi dibiarkan dalam keadaan tertekuk di kasur. Kembali ambil napas dalam 3-4 kali sampai kamu merasakan punggung dan bokongmu meregang.

Ulangi tahapan di atas dengan lututmu yang lain. Ingat, jangan mengangkat kepala atau menegangkan leher supaya ototmu tidak tertarik



7. SWIMMING

Terapi air dapat membantu meringankan keluhan yang dialami oleh penderita nyeri pinggang saat berenang. Cara kerjanya adalah dengan mengoptimalkan daya apung air sehingga tekanan pada tulang belakang dapat berkurang.

Terapi ini dilakukan seperti olahraga pada umumnya, hanya saja, dilakukan di dalam air. Agar tulang punggung tidak cedera, intensitas latihan ditingkatkan secara bertahap dari ringan, sedang, hingga berat jika memungkinkan.



LATIHAN UNTUK NYERI PINGGANG



UNIT PROMOSI KESEHATAN

RSUD PROF. DR. W.Z. JOHANNES KUPANG

TAHUN 2022

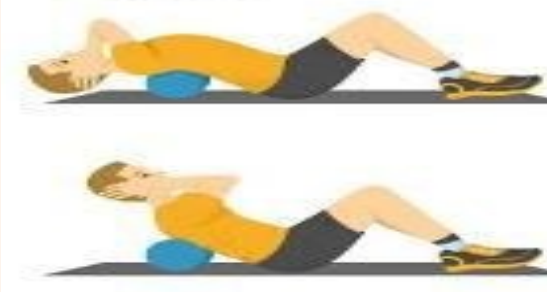
1. BIRD DOG

Cara melakukannya sangat mudah, mulai dengan posisi merangkak dan punggung yang rata. Angkat tangan kanan dan kaki kiri secara bersamaan sampai sejajar lurus dengan punggung. Tahan gerakan ini selama 10 detik, lalu turunkan kaki dan tangan secara perlahan. Lakukan hal yang sama pada sisi lainnya selama 10 detik.



2. THORACIC EXTENSION STRETCH

Dalam posisi ekstensi thoracal yang dilakukan secara aktif dan berulang dalam posisi duduk tegak sehingga menghasilkan efek mobilisasi nucleus ke arah anterior dan mengulur ligamen longitudinal posterior yang mengalami pemendekan sehingga terjadi peregangan. Tahan gerakan ini selama 15 detik sebanyak 3x.



3. STANDING HAMSTRING STRETCH

Posisi pertama, berdiri dalam posisi tegak, setelah itu membungkuk, punggung sejajar dengan pinggang, dan posisi tangan ke arah ibu jari kaki. Lakukan selama 30 detik.



4. CAT-COW STRETCH

Letakkan telapak tangan dan lutut di lantai seperti posisi merangkak. Pastikan pergelangan tangan sejajar lurus di bawah bahu dan lutut terbuka sejajar pinggul serta ujung jari kaki menekan lantai. Lalu tarik napas dan tekuk punggung hingga seperti sapi. Tahan selama 5-10 detik.

Kemudian keluarkan napas dan tekuk punggung ke atas seperti kucing. Tahan selama 5-10 detik. Ulangi sebanyak 10 kali.



5. BACK EXTENSION

Back extension atau stut adalah gerakan berguling ke belakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki. Pelaksanaan back extension memerlukan koordinasi antara roll ke belakang dengan kaki lurus dilanjutkan dorong tangan untuk meluruskan punggung dalam posisi handstand dan tangan mendorong tubuh. Lakukan 10-20 kali

