

**LATIHAN UNTUK NYERI PUNGGUNG BAWAH (KETEGANGAN /
KAKU OTOT SEKITAR TULANG BELAKANG) – KONDISI
SEMAKIN NYERI SAAT MENEGAKKAN BADAN KE BELAKANG**

Designed in physitrack

1. Fleksi trunk dalam posisi duduk

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Duduk tegak di kursi dengan lutut ditekuk. Tekuk pinggul, bungkukkan kepala ke arah lutut.

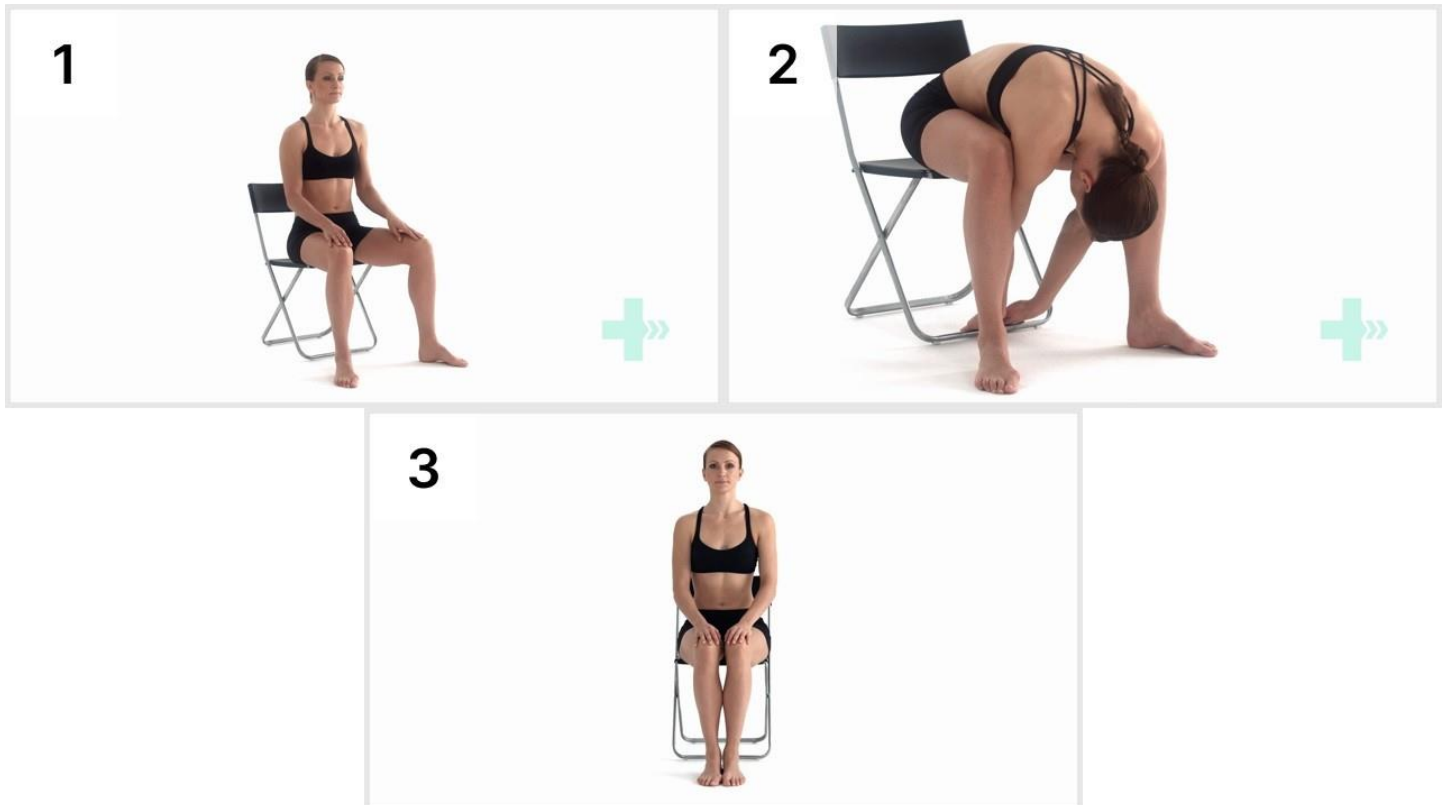
Anda dapat menggunakan lengan Anda untuk membantu menurunkan tubuh Anda.

Tahan 30 detik dan rasakan peregangan di area tulang belakang.

Kembali ke atas dan ulangi lagi.

2. Peregangan fleksi trunk dalam posisi duduk

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Duduk di kursi dengan kedua kaki membuka ke samping dan perlahan membungkuk ke depan sambil gerakkan tangan turun ke bawah di antara kedua lutut (Gambar 2). Raihlah bagian bawah kursi dengan kedua lengan dan rasakan sampai punggung bawah meregang / tertarik.

Tarik dan buang napas selama peregangan.

Lalu rileks kembali ke duduk posisi awal

3. Aturan dasar pada crook dengan mengontrol pernapasan

2 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



Tidur terlentang dengan lutut ditekuk dan kaki menapak di lantai.

Buka lutut dan kaki selebar pinggul.

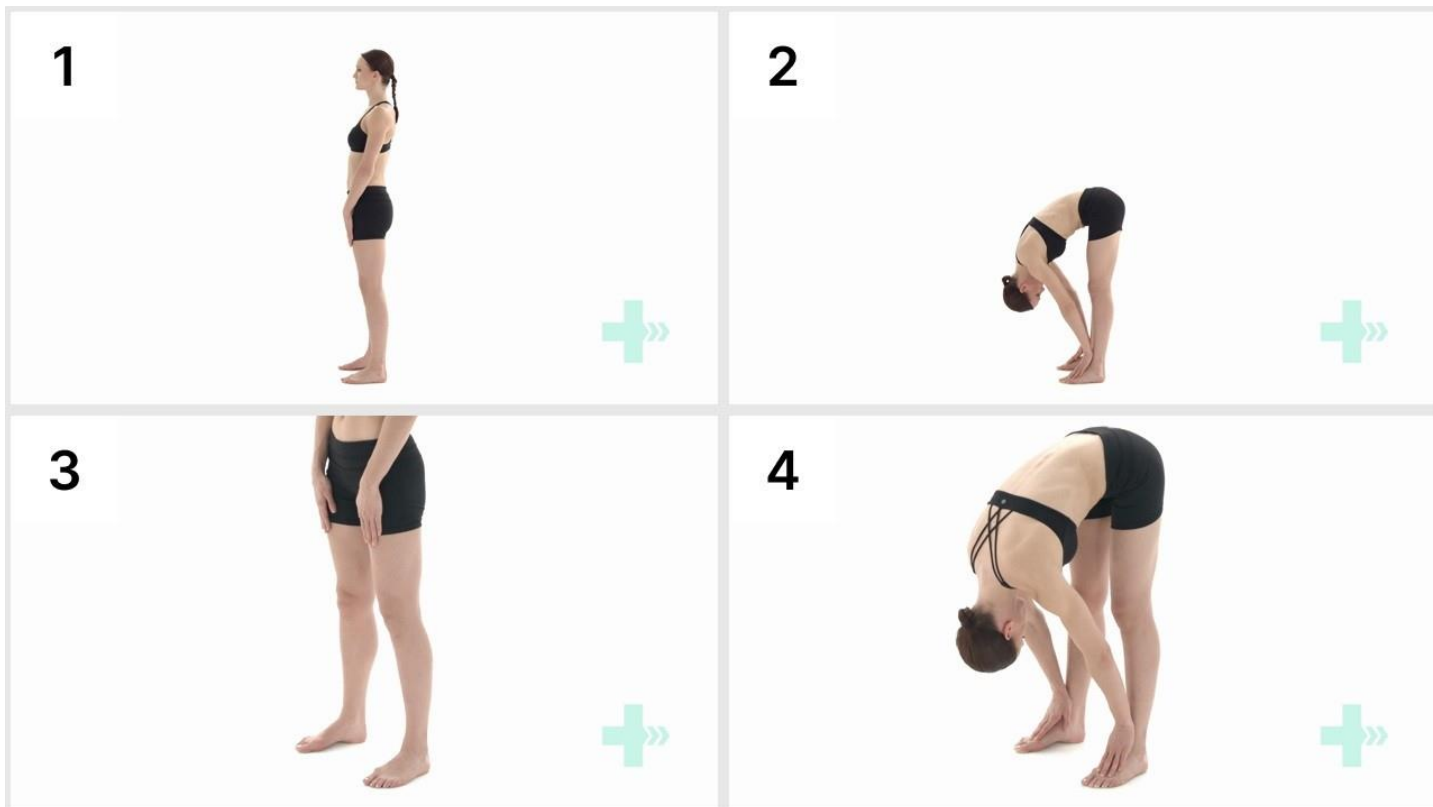
Tarik napas dalam-dalam, biarkan perut Anda mengembang ke atas. Saat Anda membuang napas hembuskan dengan meniup pelan pelan dari mulut disertai mengencangkan otot dasarpanggul dan otot perut bagian bawah.

Tarik napas, pertahankan ketegangan sampai 6 detik di dasar panggul dan otot perut Anda.

Lalu rileks.

4. AROM Fleksi trunk dalam posisi berdiri

1 Sets / 10 Reps / 15 s tahan



Berdiri dengan kaki terbuka selebar pinggul dan lurus.

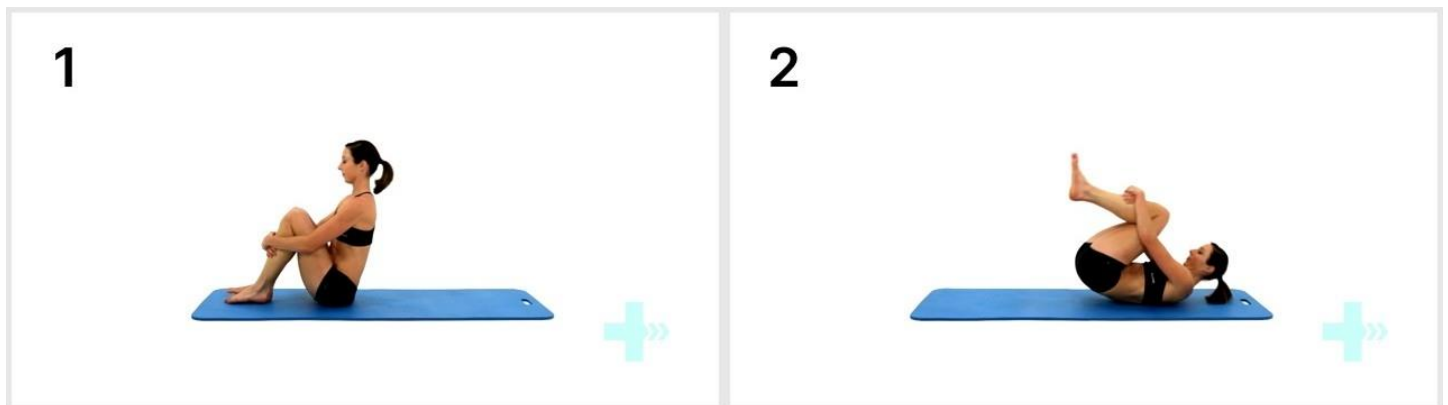
Perlahan geser tangan Anda ke bawah bagian depan paha menuruni sampai menyentuh kaki.

Lakukan hanya sejauh yang Anda bisa, lakukan dengan nyaman sambil menjaga kaki tetap lurus.

Tahan posisi ini 15 detik, lalu perlahan kembali ke posisi awal.

5. Berguling seperti bola

2 Sets / 10 Reps / 10 detik durasi



Duduk dan peluk lutut Anda dan tempelkan ke dada.

Berguling ke belakang dan ke depan, dengan dagu tetap masuk.

6. Childs pose kneeling

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Pose kneeling child membantu meregangkan tulang punggung Anda dan meningkatkan fleksibilitas pinggul dan lutut Anda.

Posisi merangkak, lalu jatuhkan pantat ke tumit.

Dorong tangan ke depan, letakkan kepala di antara bahu dan lantai sampai merasakan peregangan pada punggung dan lengan atas,

Tahan 30 detik, lalu rileks.

7. Latihan Gerakan Memutar Tubuh Dalam Posisi Telentang

1 Sets / 15 Reps / 1 s tahan



Berbaring telentang dengan kedua kaki ditekuk dan telapak kaki rata di lantai.

Rentangkan lengan di samping tubuh Anda.

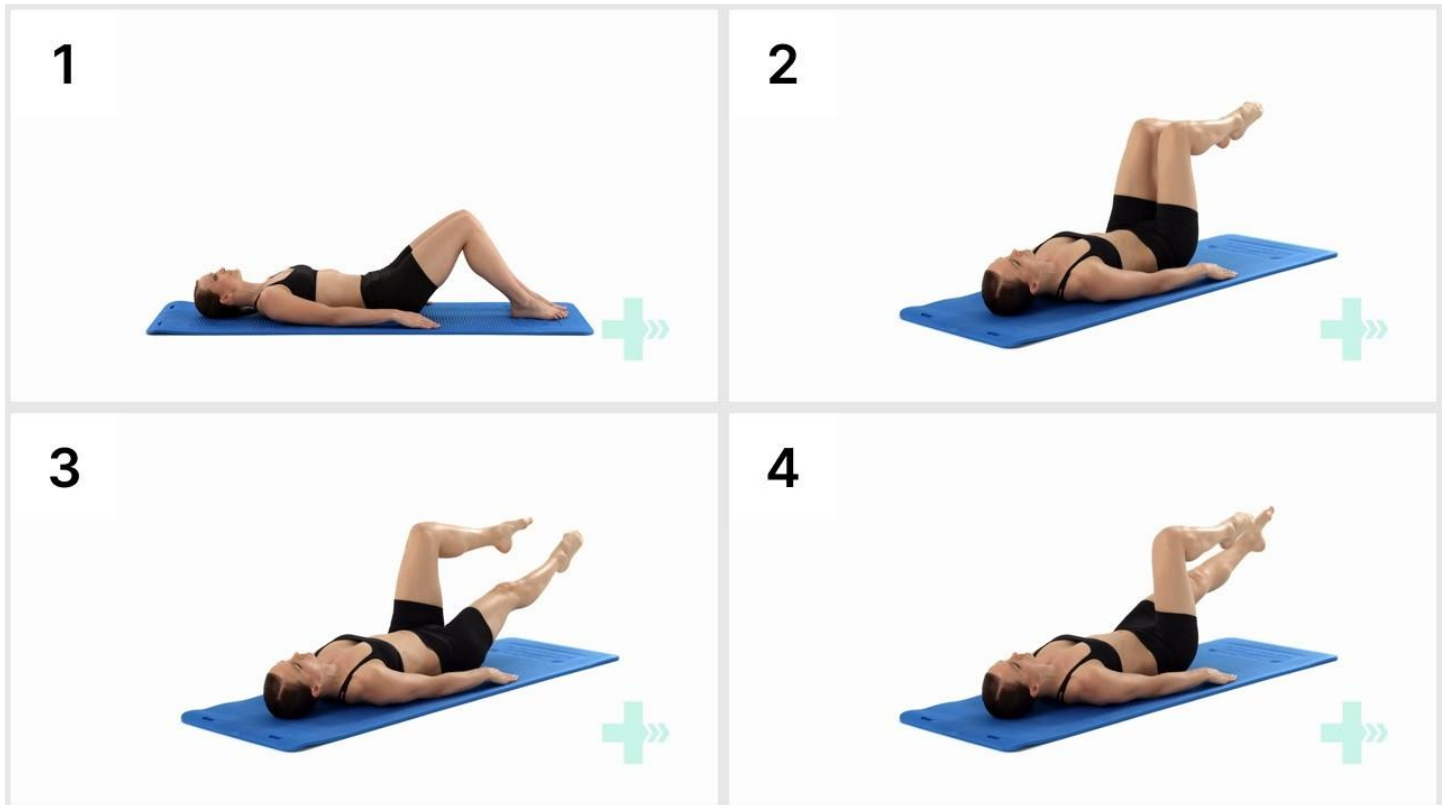
Jaga agar kedua kaki Anda bersentuhan, jatuhkan lutut ke satu sisi sambil memalingkan kepala ke arah yang berlawanan secara bersamaan.

Tahan posisi ini, sebelum mengembalikan kaki dan kepala Anda ke posisi awal, lalu ulangi gerakan ke sisi yang lain (bergantian ke kanan dan kiri)

Tingkatkan peregangan dengan sedikit menurunkan tekukan lutut

8. Table top lower limb cycling

2 Sets / 10 Reps / 10 detik durasi



Tidur telentang.

Tekuk kedua lutut Anda dan jaga agar kaki Anda tetap menapak di lantai, dan kaki terbuka selebar pinggul (Gambar 1).

Angkat satu kaki ke posisi table top atau seperti di atas meja (Gambar 2).

Pastikan posisi pinggul dan lutut sudah menekuk 90 derajat.

Gerakkan kaki Anda seperti mengayuh sepeda.

Jaga punggung tetap stabil, hindari lengkungan yang berlebihan di punggung bawah.