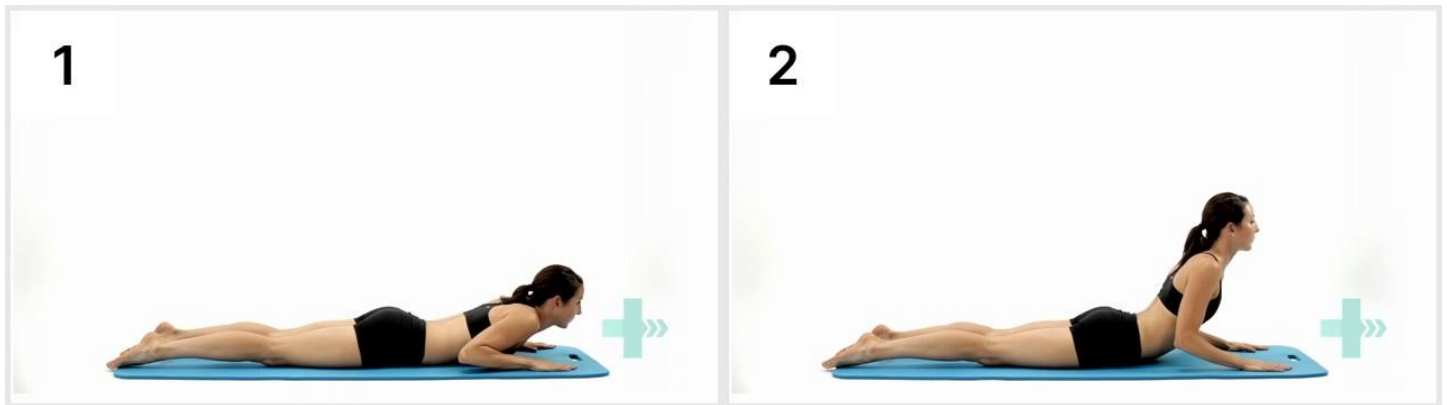


**LATIHAN UNTUK NYERI PUNGGUNG BAWAH (SARAF
TERJEPIT / BULGING DISC / HNP) – KONDISI
SEMAKIN NYERI JIKA MEMBUNGKUKKAN BADAN**

Source : Designed in physitrack

1. Ekstensi ke atas dalam posisi tengkurap

2 Sets / 10 Reps / 10 s tahan



Mulai dengan posisi menghadap ke bawah di atas matras. Tekuk siku dan tangan Anda dengan telapak tangan tetap menempel pada lantai.

Dorong dada dan punggung Anda ke atas sampai posisi ekstensi (Gambar 2).

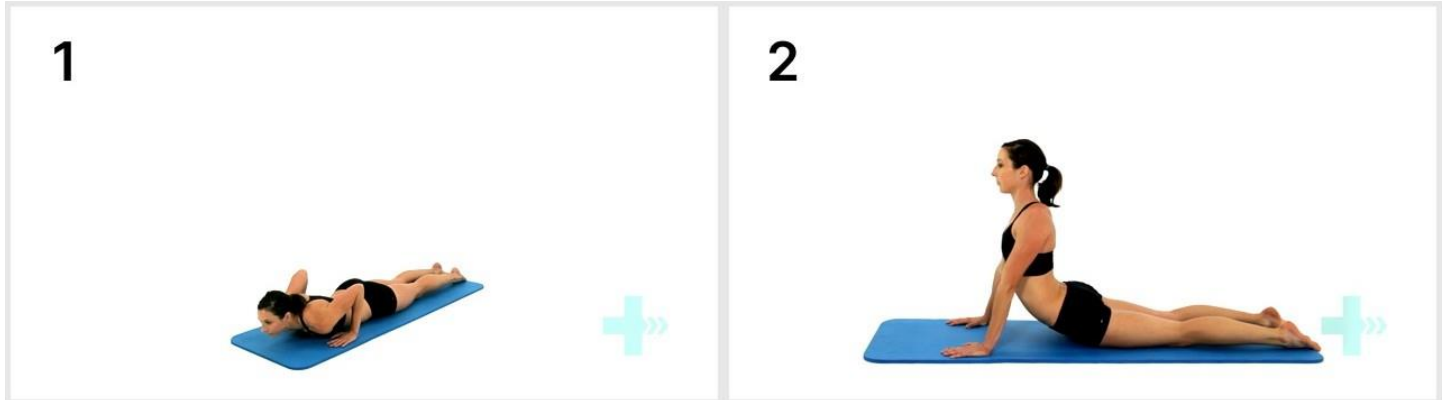
Jaga agar pinggul dan paha Anda tetap menempel di lantai.

Tambahkan dengan mengencangkan otot pantat selama latihan ini.

Tahan posisi ini 10 detik.

2. Ekstensi pasif lumbal dalam posisi tengkurap

2 Sets / 10 Reps / 10 s tahan



Tidur tengkurap dan letakkan tangan Anda tegak lurus dengan bahu (Gambar 1).
Angkat dada dari lantai dengan memberikan dorongan melalui tangan, sampai posisi siku lurus dan punggung bawah melengkung (Gambar 2)
Kencangkan otot pantat agar pinggul tetap di lantai.

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.

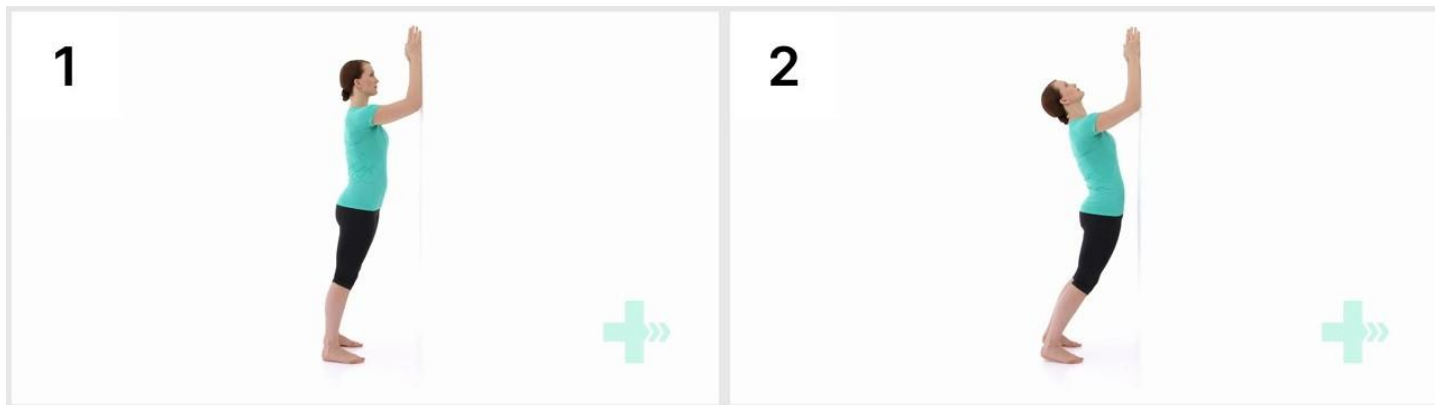
Tarik napas dalam-dalam, biarkan perut Anda mengembang ke atas. Saat Anda membuang napas hembuskan dengan meniup pelan pelan dari mulut disertai mengencangkan otot dasarpanggul dan otot perut bagian bawah.

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

Lalu rileks.

4. Peregangan ekstensi lumbal melawan dinding

2 Sets / 10 Reps / 10 s tahan



Berdiri tegak di depan dinding.

Letakkan lengan Anda ke dinding (Gambar 1).

Dorong pinggul Anda ke depan ke arah dinding sambil menegakkan badan ke belakang.

Tumit Anda mungkin terangkat dari lantai. Tahan posisi ini 10 detik.

5. Ekstens lumbal dalam posisi berdiri

2 Sets / 10 Reps / 10 s tahan



Berdiri tegak.

Letakkan tangan di pinggang.

Perlahan-lahan condongkan tubuh ke belakang, sejauh dan senyaman yang Anda bisa.

Lakukan sampai terdapat lengkungan di punggung bagian bawah.

Tahan posisi ini 10 detik.

6. Mobilisasi saraf sciatica posisi terlentang - SLR dengan plantarfleksi/dorsifleksi

2 Sets / 10 Reps



Tidur terlentang dengan kaki lurus dan buka selebar pinggul.

Tekuk kaki yang cedera ke arah dada dan satukan jari-jari tangan Anda di belakang paha tersebut (Gambar 1).

Pinggul harus menekuk 90 derajat (Gambar 2).

Tahan posisi kaki ini, perlahan luruskan lutut Anda ke atas sampai Anda merasakan tarikan di belakang paha Anda (Gambar 3).

Jaga agar jari-jari kaki Anda tetap lurus keatas.

Turunkan kaki kembali untuk meredakan ketegangan.

Lalu, tarik kaki anda lebih mendekati dada, luruskan kembali lutut Anda sambil menggerak-gerakkan pergelangan kaki (dorsofleksi dan palntarfleksi).

Tekuk kembali lutut Anda ke posisi awal untuk relaksasi paha belakan

