

LATIHAN UNTUK NYERI PUNGGUNG BAWAH (KONDISI NYERI DI AREA TULANG PANGGUL) - SIJ

Source : Designed in physitrack

1. Mobilisasi sendiri SIJ - rotasi panggul (kanan)

1 Sets / 10 Reps / 10 s tahan



Tidur terlentang dengan memegang tongkat di kedua tangan.

Tekuk pinggul dan lutut Anda dengan pinggul dan lutut keduanya pada sudut 90° (Gambar 1).

Letakkan tongkat di antara kedua kaki Anda, di belakang paha kanan, dan didepan kiri Anda (Gambar 2).

Pegang ujung tongkat dengan kedua tangan di luar paha Anda. Pertahankan posisi ini dengan pegangan yang kuat pada tongkat, lalu tekan **belakang paha kanan** anda ke tongkat dan tarik **paha kiri** ke arah dada

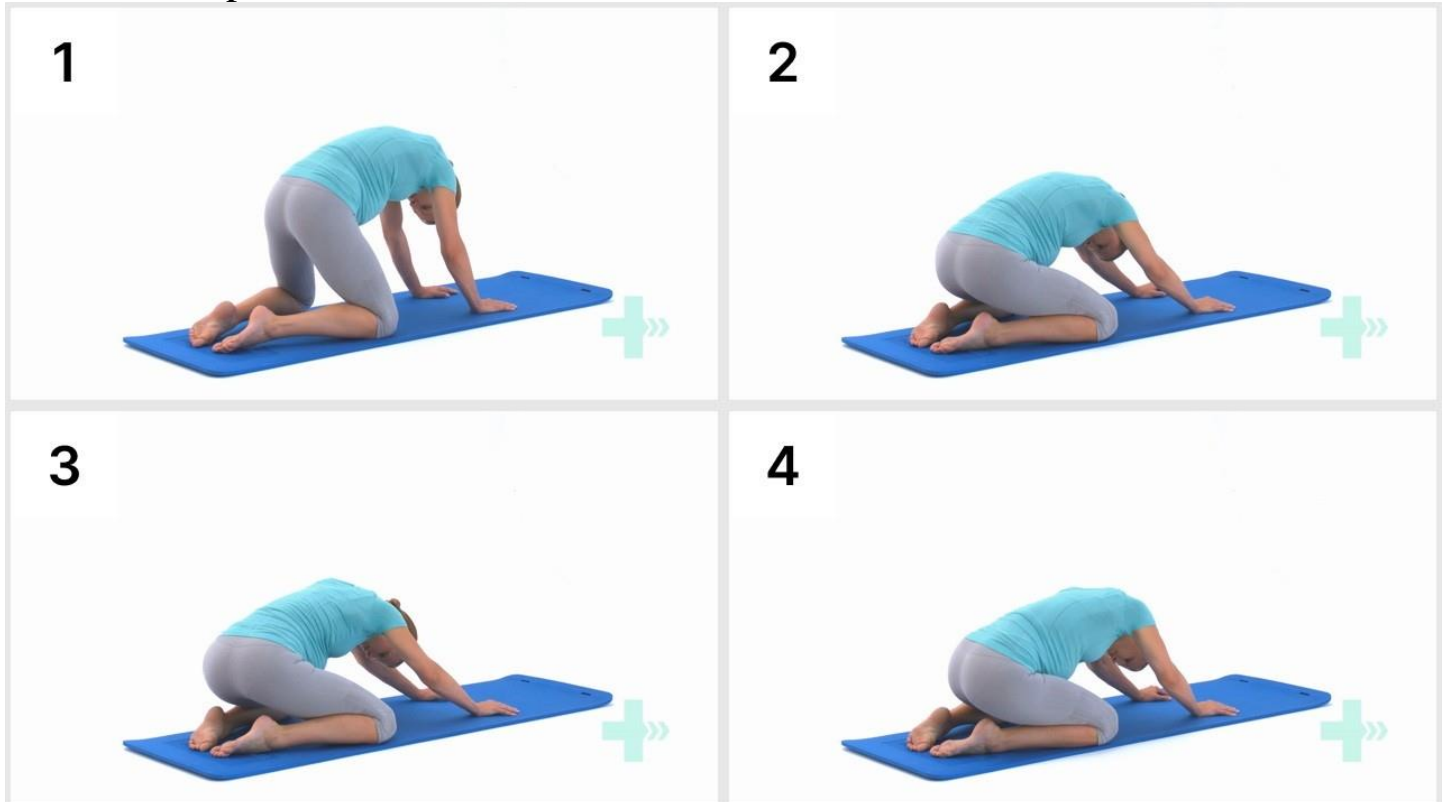
Pegang tongkat dengan kuat agar posisi nya tidak bergerak karena tekanan kedua paha.

Tahan posisi ini 10 detik, rileks, dan ulangi.

Latihan ini dilakukan secara bergantian pada sisi kanan dan kiri (tongkat diletakkan bergantian **di belakang paha kanan untuk target panggul kanan** dan **di belakang paha kiri jika terget untuk panggul kiri**)

2. Mobilisasi SI “child's pose”

1 Sets / 10 Reps / 10 s tahan



Dari posisi punggung netral (lurus), gerakkan panggul dan pantat ke belakang, lalu lengkungkan punggung ke atas dan tarik dagu ke arah dada sampai pandangan mata melihat ke pusar (Gambar 1).

Lalu secara bertahap tekuk lutut sampai posisi pantat menyentuh kedua tumit (Gambar 2).

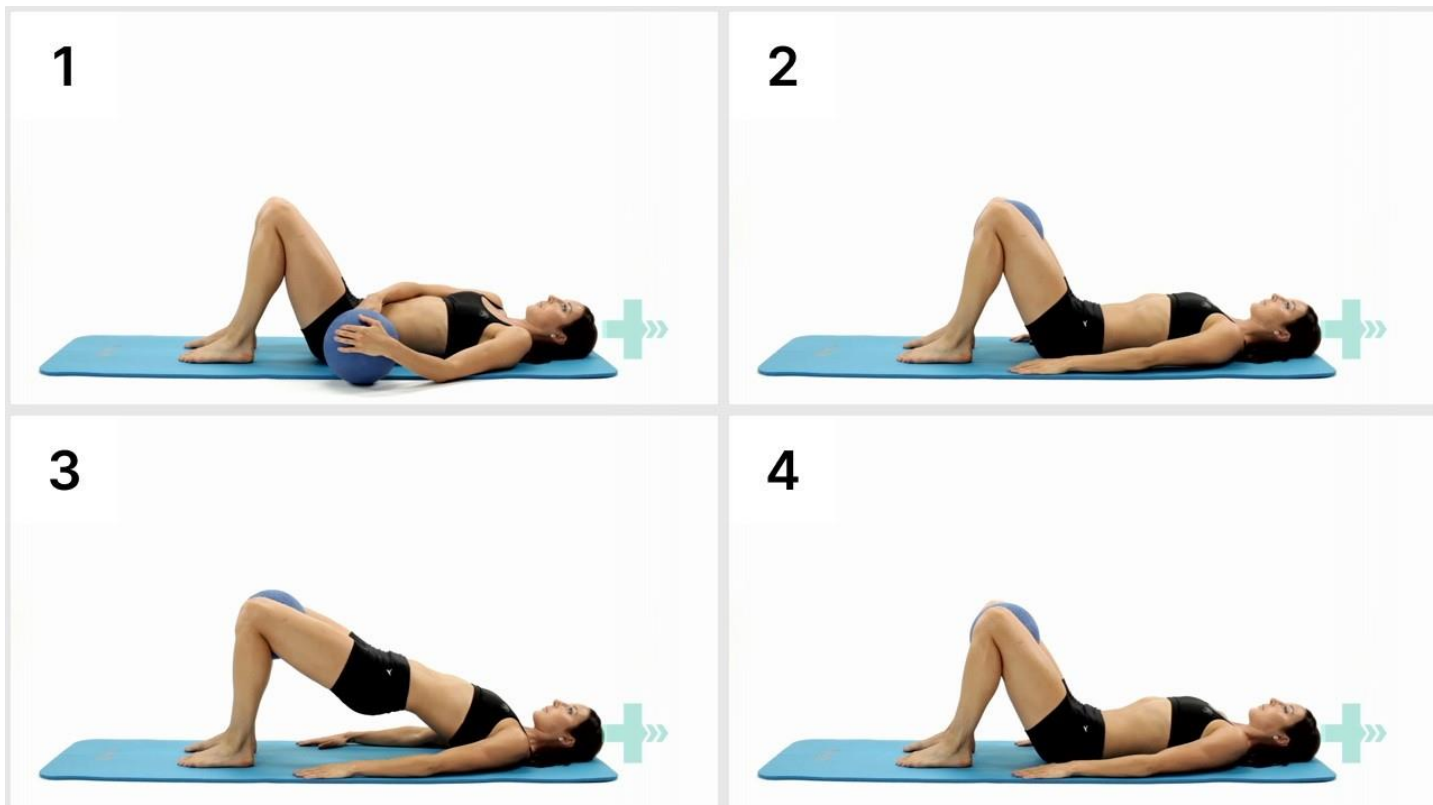
Dalam posisi ini (Gambar 2), secara bergantian goyangkan badan ke kanan dan ke kiri lainnya (menumpukan badan ke kaki kanan lalu menumpukan badan ke kaki kiri) (Gambar 3). Gunakan pernapasan Anda untuk menemukan ritme terbaik.

Berikut ritme pernapasan yang baik :

- Buang napas saat menumpukan badan ke salah satu sisi dan tarik napas saat badan rileks di posisi tengah

3. Bridge dengan meremas bola

2 Sets / 10 Reps / 1 s tahan



Tidur telentang dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki menempel dilantai.

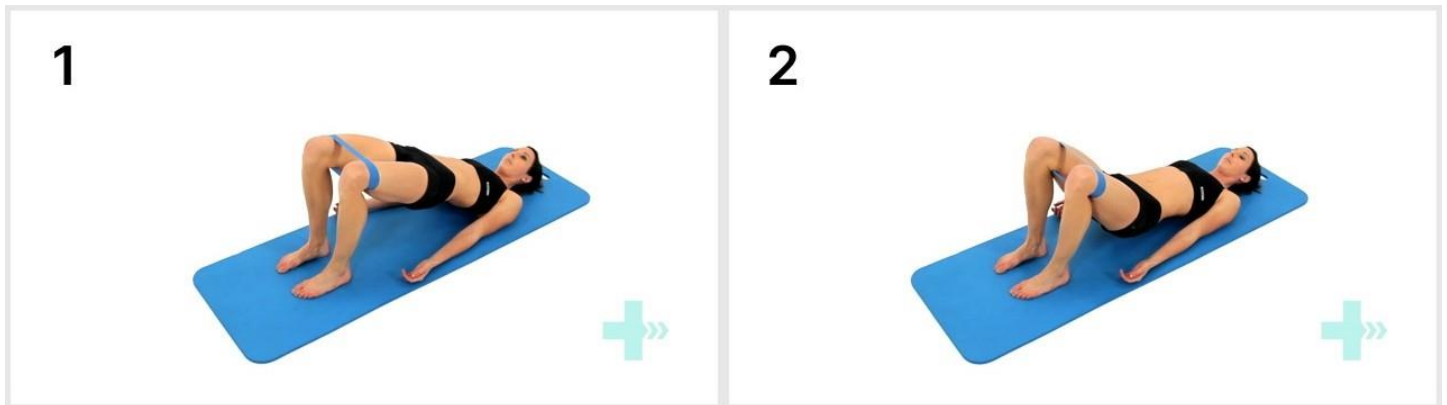
Ambil bola dan tekan di antara kedua lutut Anda (Gambar 2).

Pertahankan tekanan ini selama latihan, angkat pinggul Anda dengan mempertahankan agar bola tidak jatuh (Gambar 3).

Lanjutkan menekan bola dengan kedua lutut saat Anda menurunkan punggung ke posisi awal.

4. Bridge dengan abduksi hip dengan tahanan

2 Sets / 10 Reps



Ikat resistance band (karet) di sekitar kedua paha, tepat di atas lutut Anda.

Berbaring telentang dengan kedua lutut ditekuk dan kaki terbuka lebar.

Buka paha dan lutut anda sampai ada ketegangan di band (karet).

Angkat pinggul Anda ke atas ke posisi bridge (Gambar 1), jaga ketegangan band (karet) dengan lutut tetap terbuka.

Kontrol gerakan secara pelan-pelan, kemudian kembali ke posisi awal dengan tetap menjaga ketegangan band (karet).

5. Bridging in posterior pelvic tilt

2 Sets / 10 Reps / 1 s tahan



Tidur terlentang dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki menapak dilantai dan tangan di sisi samping tubuh (Gambar 1).

Kencangkan (kontraksikan / tegangkan) otot perut dan otot pantat agar punggung Anda menempel secara rata ke lantai (pastikan tetap mengatur nafas agar tidak mengejan)

Gerakkan panggul ke belakang (*posterior tilt*) lalu angkat dari lantai sampai Anda memiliki garis lurus antara bahu sampai lutut.

Pastikan panggul anda tetap berkontraksi ke belakang selama diangkat dan diturunkan ke lantai.

6. Statik glutes dalam posisi berbaring

2 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



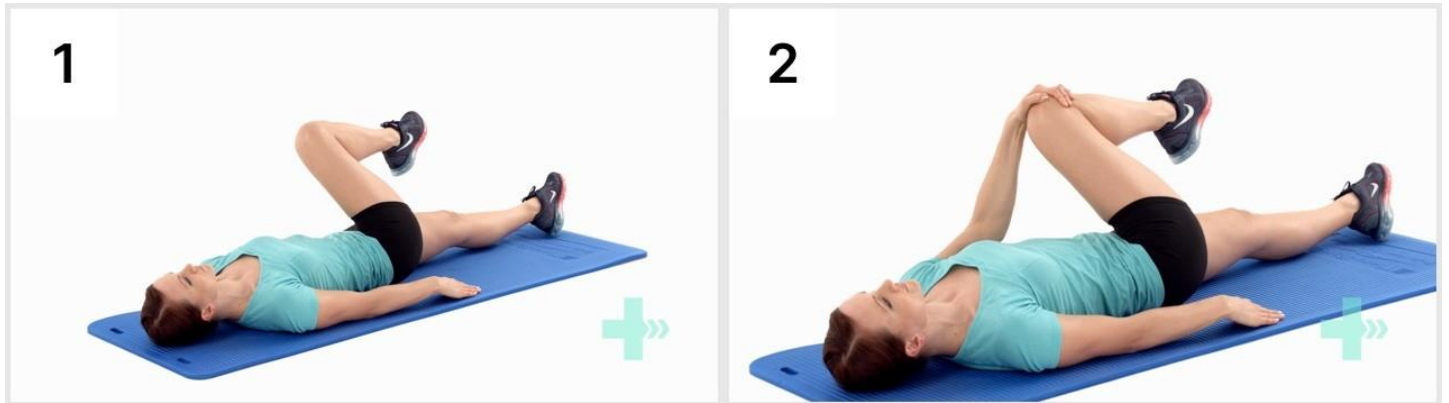
Tidur telentang dengan kedua kaki lurus.

Kencangkan kedua pantat Anda dan tahan posisi ini 6 detik.

Rileks dan ulangi.

7. Peregangan otot Gluteal

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Tidur telentang dalam posisi yang nyaman.

Angkat satu lutut ke arah bahu yang berlawanan (contoh : tekut lutut kanan menuju ke bahu kiri) (Gambar 1).

Anda akan merasakan peregangan (tertarik) di area pantat.

Untuk meningkatkan peregangan, dorong pinggul Anda dengan bantuan tangan (Gambar 2).

Pertahankan posisi ini selama 30 detik.

8. Latihan Pasif Fleksi Spinal dalam Posisi Terlentang

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Berbaring telentang.

Tekuk kedua lutut dan angkat lutut ke dada (Gambar 2).

Peluk erat-erat dengan kedua tangan sampai merasakan pantat dan punggung bawah tertarik.

Tahan 30 detik.

Turunkan kembali kedua kaki secara perlahan satu per satu.