

**LATIHAN UNTUK NYERI PANGKAL PAHA / LIPATAN PAHA /  
PINGGUL SAMPAI PAHA DEPAN DAN PUNGGUNG BAWAH  
(ILLIOPSOAS/OA HIP/BURSITIS—GROIN PAIN)**

*Designed in physitrack*

**1. 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.

## 2. Peregangan hip fleksor, kaki diatas kursi

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Berdiri tegak menghadap kursi atau bangku tinggi.

Berdirilah dengan menumpu di kaki yang ingin Anda regangkan (kaki yang sakit), letakkan telapak kaki lainnya (kaki sehat) dengan di atas kursi.

Pastikan kaki Anda berada di tengah kursi untuk menghindari terjatuh. Berdiri tegak, lihat ke depan, dan kencangkan otot pantat Anda.

Dorong pinggul dan condongkan badan ke depan sampai merasakan regangan / tarikan di depan pinggul pada kaki yang sakit.

Tahan posisi ini 30 detik.

### 3. Paha, panggul dan tulang belakang membuka

2 Sets / 10 Reps / 15 s tahan



Duduk tegak di lantai dengan menekuk lutut Anda.

Putar badan menghadap ke samping sisi sehat (misal, jika kaki kanan yang sakit maka putar badan menghadap ke arah samping kiri) (Gambar 2)

Pastikan posisi kedua kaki bertumpuk (kaki sakit di sebelah atas)

Gunakan tangan untuk menopang tubuh Anda.

Lalu luruskan lutut Anda dengan menggerakkan kaki bagian atas (kaki yang sakit) ke belakang sejauh mungkin

Tegakkan dada Anda lalu putar bahu Anda sejauh mungkin ke depan menuju lantai (Gambar 4)

Pastikan bahu tetap terbuka, lalu putar lagi badan semakin menjauh dari kaki depan.

Tahan posisi ini 15 detik, lalu rileks kembali ke posisi awal

## 4. AROM ekstensi hip

1 Sets / 15 Reps



Pegang meja atau permukaan benda dan berdiri tegak.

Jaga agar kaki yang cedera tetap lurus saat Anda mengangkatnya kebelakang, lalu perlahan-lahan kembalikan ke posisi awal.

Pastikan Anda menjaga tubuh tetap tegak selama latihan ini.

## 5. Peregangan otot fleksor hip dalam posisi berlutut

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan

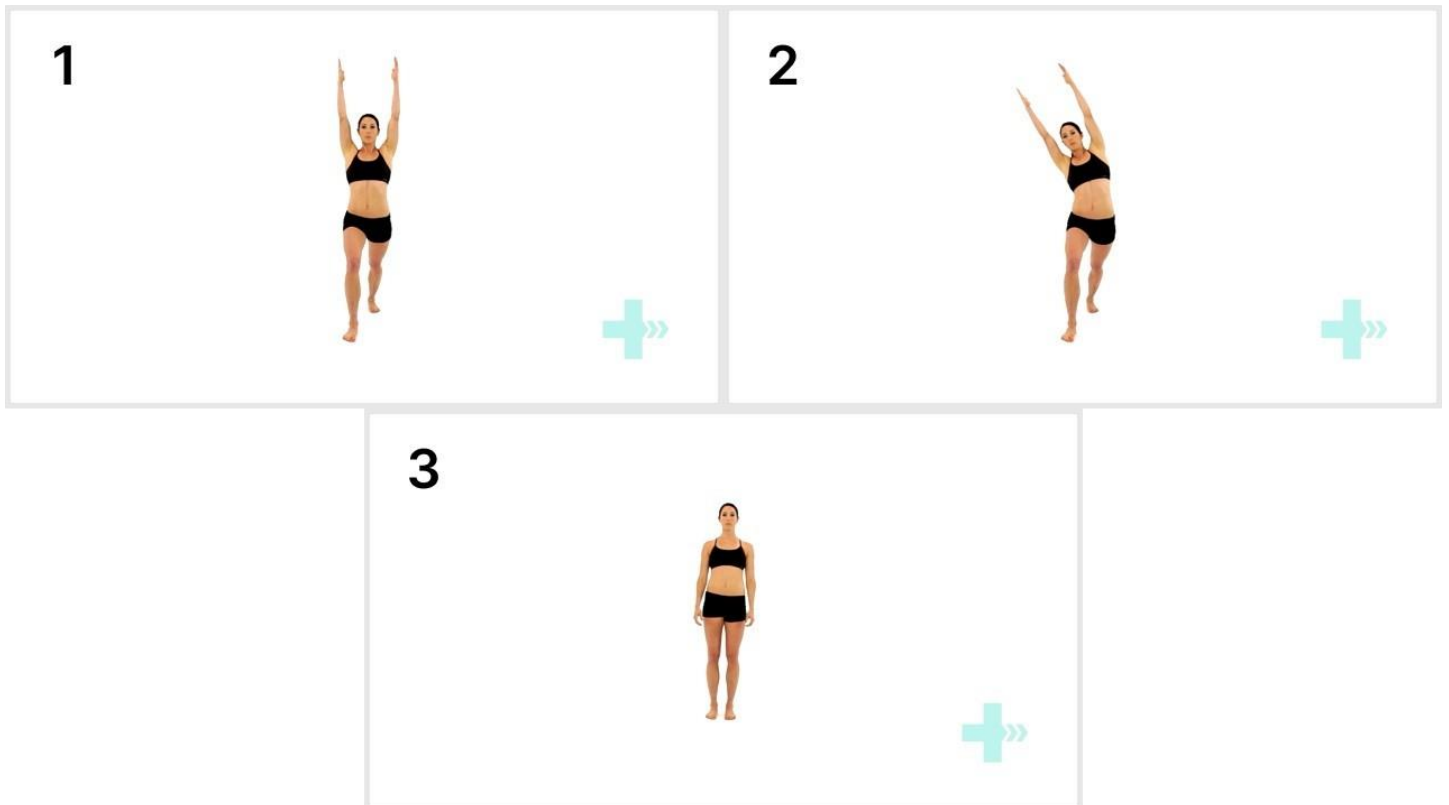


Berlututlah di lantai dan letakkan kaki sisi sehat di depan dengan langkah besar. Dorong pinggul ke depan secara bertahap dan pertahankan tubuh Anda tetap tegak saat dicondongkan ke depan hingga Anda merasakan peregangan di depan pinggul dari kaki belakang Anda.

Tahan posisi ini 30 detik.

## 6. Psoas stretch

2 Sets / 10 Reps / 10 s tahan



Ambil langkah yang lebar dengan 1 kaki yang sehat di depan.

Pastikan semua jari kaki Anda menghadap ke depan, Angkat lengan Anda ke samping telinga Anda.

Condongkan tubuh ke depan, gerakkan pinggul ke depan dan jaga agar dada tetap tegak, lalu miringkan tubuh anda ke samping sisi kaki yang di depan (Gambar 2). Anda akan merasakan regangan di bagian depan pinggul dari kaki sakit yang di belakang.

## 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.

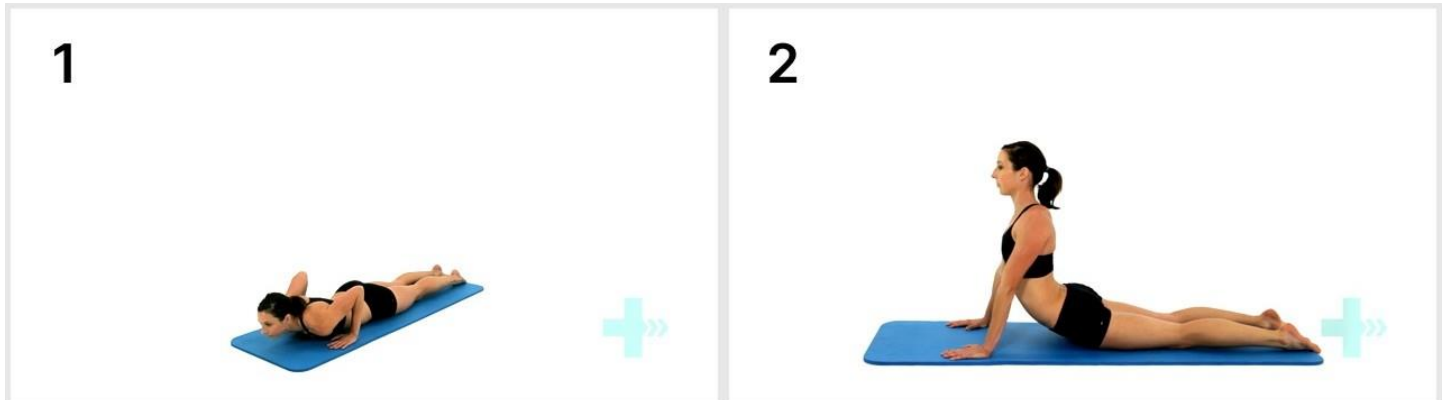
Jaga agar kedua kaki Anda bersentuhan, jatuhkan lutut ke satu sisi sambil memalingkan kepala ke arah yang berlawanan secara bersamaan.

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. Ekstensi pasif lumbal dalam posisi tengkurap

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Tidur tengkurap dan letakkan tangan Anda tegak lurus dengan bahu. Angkat dada dari lantai dengan memberikan dorongan melalui tangan, lengkungkan punggung bagian bawah sampai terasa peregangan / tarikan di punggung bawah dan di area lipatan paha (selangkangan).

Usahakan pinggul tetap menempel di lantai.  
Tahan posisi ini selama 30 detik.



## 9. SLR in crook

2 Sets / 10 Reps / 1 s tahan



Tidur terlentang dengan meluruskan kaki yang cedera (sisi sakit) dan menekuk kaki sehat (Gambar 1).

Kencangkan otot perut dan paha, dan angkat kaki yang lurus tersebut ke atas, dengan menjaga lutut tetap lurus (Gambar 2).

Pastikan kaki Anda tetap diam dengan lutut mengarah ke langit-langit.

Kontrol gerakan saat Anda secara pelan-pelan saat menurunkan kaki ke lantai.

## 10. Abduksi hip melawan tahanan posisi duduk

2 Sets / 10 Reps



Duduk dengan resistance band (karet) diikatkan di kedua lutut (Gambar 1).

Jaga agar kaki Anda tetap menapak di lantai, buka paha kaki yang cedera (sakit) ke samping sejauh yang Anda bisa dengan posisi badan tetap tegak (Gambar 2).

Anda akan merasakan tegangan di sisi samping paha anda yang terbuka.

Lalu rileks kembali ke posisi awal

*Jika dirasakan kedua kaki sakit, maka latihan bisa dilakukan dengan membuka kedua paha ke samping sejauh mungkin secara bersamaan.*

## 11. Latihan hamstring curl dengan bola dalam posisi tengkurap

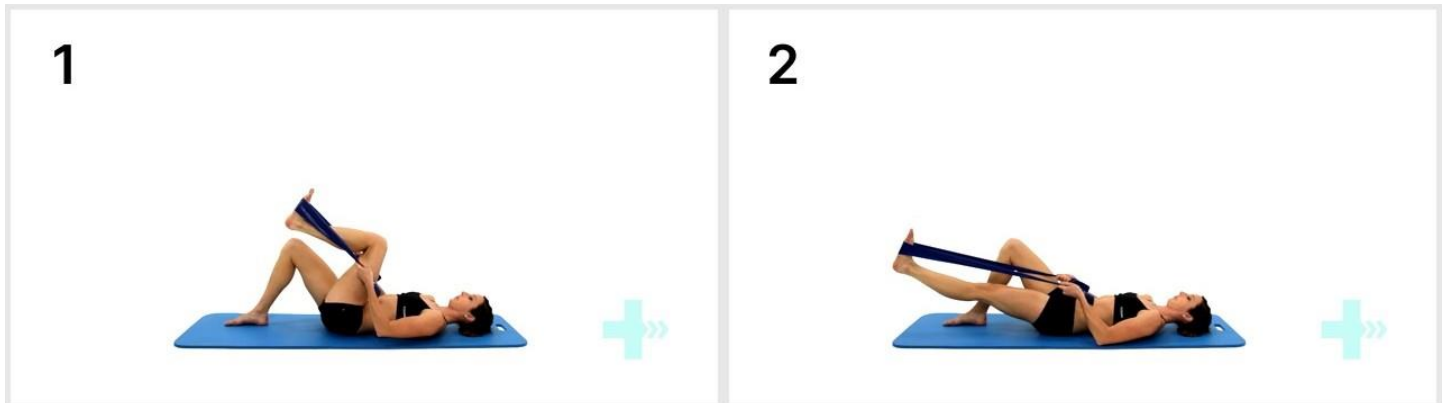
2 Sets / 10 Reps



Berbaring tengkurap dengan bola di antara kedua pergelangan kaki (Gambar 1). Tekuk kedua lutut dengan tetap menjepit bola dengan kedua kaki secara kuat menuju ke arah pantat (Gambar 2). Kontrol gerakan saat Anda menurunkan bola kembali ke lantai secara perlahan. Jaga bola agar tidak terjatuh baik saat menekuk lutut maupun sampai meluruskan kembali.

## 12. Supinasi pada otot quads dengan tahanan

2 Sets / 10 Reps



Tidur telentang dengan resistance band (karet) dikaitkan pada telapak kaki yang cedera (sisi sakit) (Gambar 1).

Pegang ujung resistance band dengan kedua tangan, kemudian tekuk lutut ke arah dada (Gambar 1).

Jaga agar tangan Anda menahan resistance band dengan kuat, dorong tumit menjauh dari dada (gerakan mendorong lutut lurus) melawan resistance band (Gambar 2).

