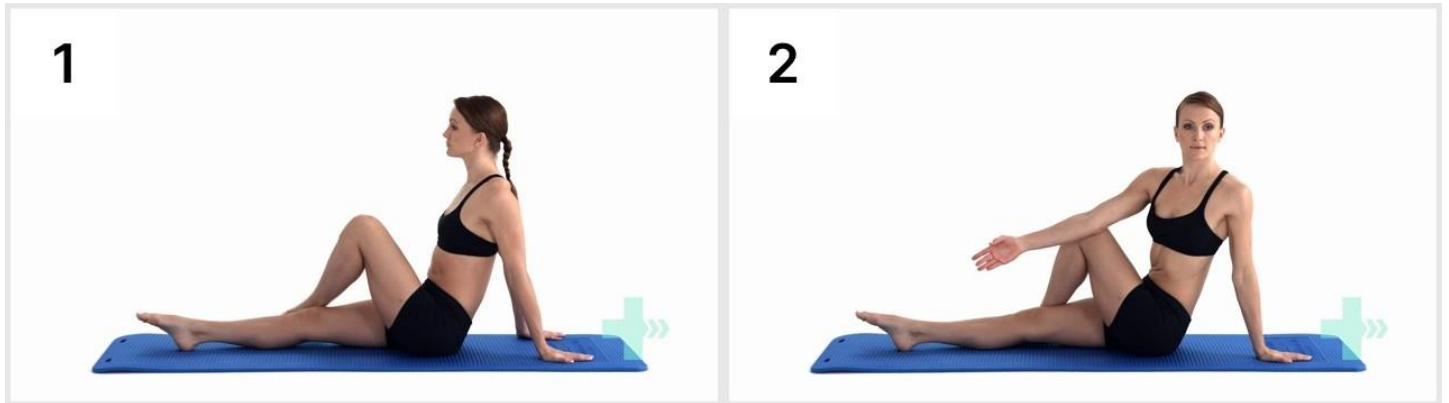


LATIHAN UNTUK NYERI AREA PANTAT (BOKONG) DAN PUNGGUNG BAWAH – TERKADANG MENJALAR SAMPAI KAKI (PIRIFORMIS SYNDROME)

Source : Designed in physitrack

1. Rotasi dengan kedua kaki lurus

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Duduk di lantai dan angkat salah satu kaki (sisi yang sakit) dan silangkan di atas kaki lainnya sehingga kaki yang disilangkan berada tepat di samping luar lutut kaki lainnya (Gambar 1).

Luruskan lengan yang berlawanan dengan kaki yang disilangkan (contoh : jika kaki kiri yang disilangkan maka gunakan tangan kanan) lalu posisikan siku lengan tersebut di samping luar lutut kaki yang disilangkan (Gambar 2).

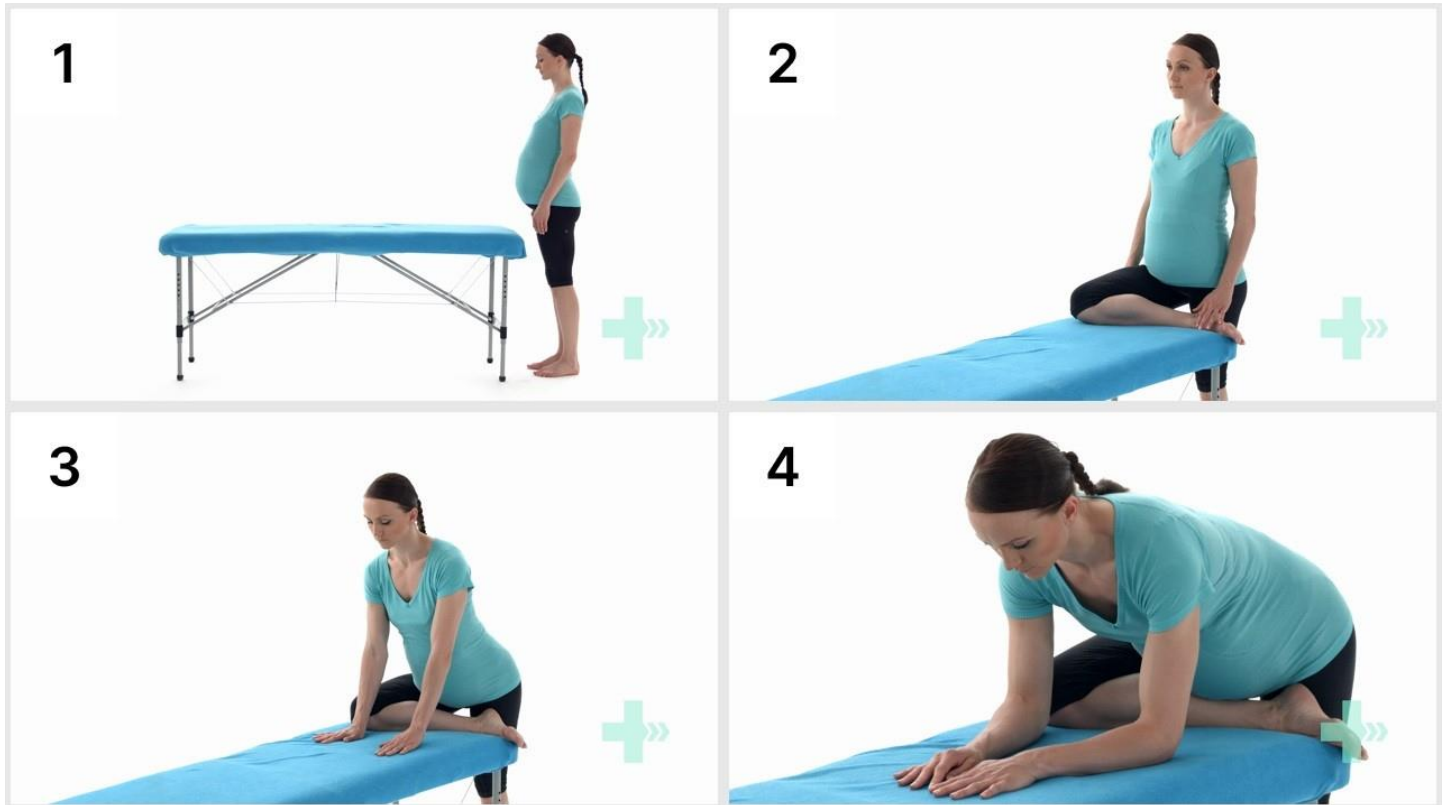
Untuk menjaga keseimbangan, gunakan tangan lainnya untuk tumpuan di belakang badan (Gambar 2).

Tahan regangan (ketika merasa tertarik di bagian pantat) selama 30 detik dengan mengontrol pernafasan.

Kembali ke posisi awal dan ulangi untuk sisi lainnya.

2. Peregangan Otot Pantat

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Berdiri tegak menghadap meja / kasur setinggi pinggul.

Tekuk kaki yang akan diregangkan (sisi sakit) ke meja / kasur (Gambar 2).

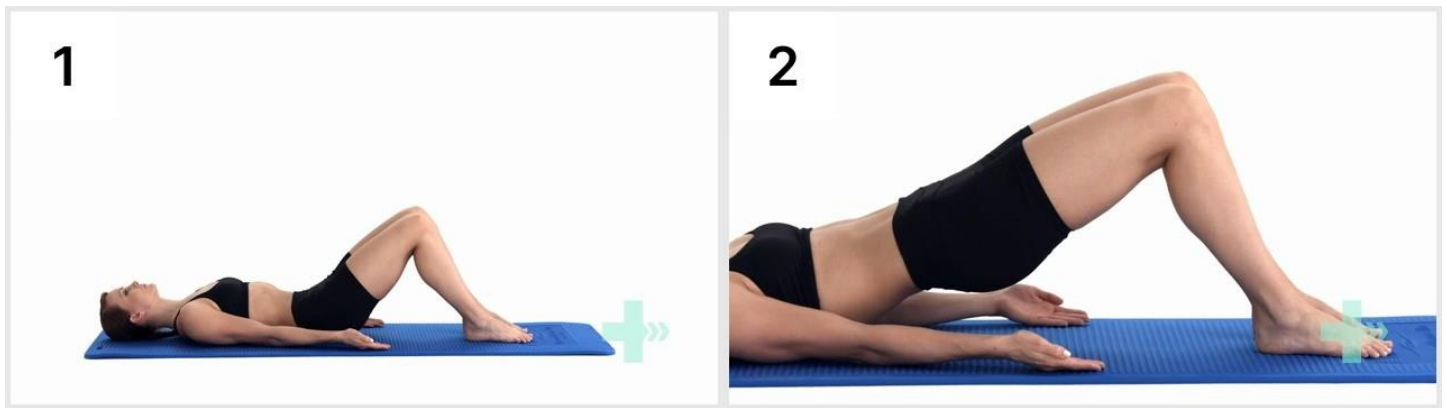
Perlahan condongkan tubuh ke depan sejauh mungkin sampai peregangan (rasa tertarik) dapat dirasakan pada pantat lalu tahan 30 detik (Gambar 4).

Lepaskan dan ulangi.

Lakukan bergantian kanan dan kiri jika kedua pantat mengeluarkan nyeri.

3. Pelvic tilt ke posisi bridge

2 Sets / 10 Reps / 1 s tahan



Tidur terlentang dengan lutut ditekuk dan kaki menapak di lantai (Gambar 1).

Tegangkan otot-otot punggung dan perut Anda, lalu putar panggul ke arah belakang-atas tubuh sampai punggung bawah rata dan tulang ekor terangkat dari lantai.

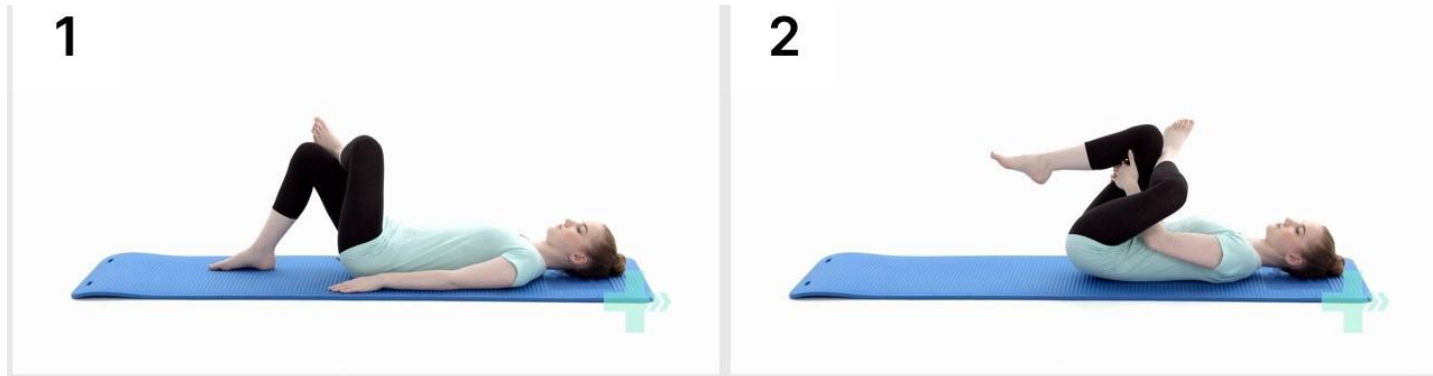
Kemudian, kencangkan otot pantat dan terus angkat pelan-pelan dari lantai sampai Anda berada dalam posisi bridge (Gambar 2).

Tahan posisi bridge ini (Gambar 2), jaga agar pusat Anda tertarik ke dalam dan perlahan-lahan turunkan tulang belakang Anda kembali ke lantai.

Jaga pantat tetap kencang ketika menurunkan panggul kembali di lantai.

4. Peregangan otot gluteal dalam posisi berbaring

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Berbaring telentang dan tekuk kedua lutut, jaga agar telapak kaki tetap menempel lantai.

Silangkan kaki yang cedera (sisi sakit) di atas kaki lainnya (kaki sehat), sehingga bagian samping luar pergelangan kaki yang sakit bertumpu pada lutut yang sehat (Gambar 1). (Contoh : jika pantat kiri yang sakit, maka kaki yang disilangkan adalah kaki kiri di atas kaki kanan).

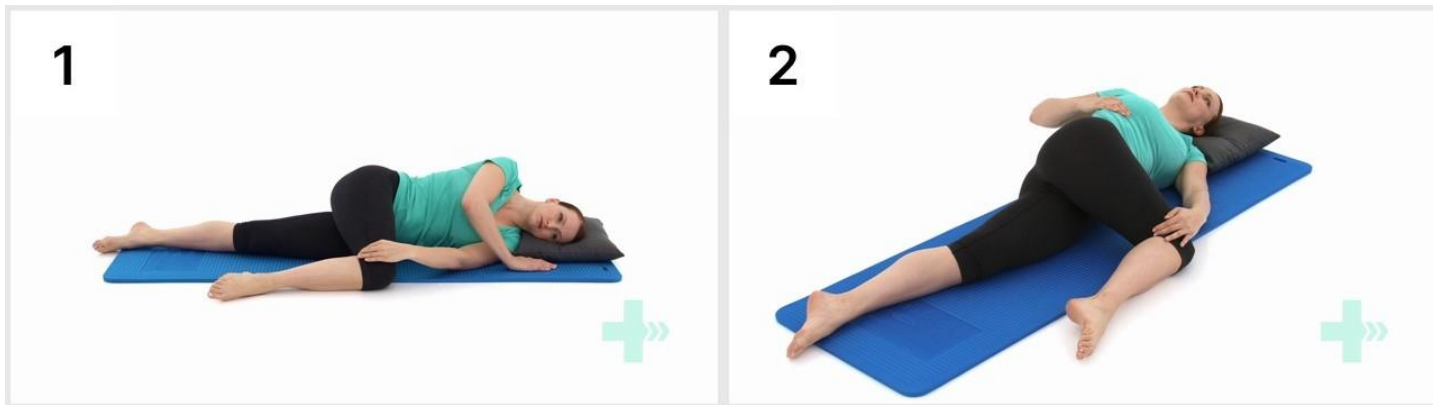
Tarik kaki Anda yang sehat ke arah dada (Gambar 2).

Gunakan tangan di belakang paha kaki yang sehat untuk menarik kaki lebih dekat ke tubuh.

Tahan 30 detik saat merasakan peregangan (rasa tertarik) di pantat.

5. Paha, panggul dan tulang belakang membuka - level 1

2 Sets / 10 Reps / 10 s tahan



Berbaring miring dengan kaki lurus.

Pastikan Anda memiliki bantal yang baik untuk kepala Anda sehingga leher Anda sejajar dengan bagian tulang belakang lainnya.

Jaga agar kaki sisi bawah tetap lurus, tekuk kaki sisi atas sampai pinggul dan lutut menekuk 90 derajat (Gambar 1).

Untuk menambah peregangan (rasa tertarik) yang lebih kuat, letakkan tangan Anda di samping lutut kaki yang tertekuk lalu tekan ke bawah ke arah lantai (Gambar 1).

Kemudian, lanjutkan dengan meletakkan tangan sisi lainnya di sekitar tulang dada lalu putar bahu dan dada Anda agar menghadap ke atas (Gambar 2).

Tarik napas dalam-dalam.

Saat mengeluarkan napas, biarkan bahu dan dada Anda berputar lebih jauh sampai merasakan peregangan lebih banyak.

Tahan 10 detik saat merasakan peregangan (tarikan) di pantat.

Rileks dan ulangi.

6. Peregangan otot gluteal dalam posisi duduk

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Duduk tegak di kursi.

Tekuk kaki yang pantat nya terasa nyeri di atas kaki satunya yakni tepat di atas lutut (Gambar 1).

Condongkan tubuh ke depan sambil menekuk pinggul.

Jika ingin meningkatkan peregangan (relaksasi) otot pantat yang lebih terasa, maka tambahkan dengan menekankan tangan pada sisi dalam paha ke arah bawah (Tangan kanan pada Gambar 2).

Rasakan peregangan (tarikan) di otot-otot pantat, tahan 30 detik lalu rileks.

Ulangi.

Lakukan bergantian jika dirasa nyeri pantat kanan dan kiri (Contoh : jika yang nyeri pantat kiri maka kaki kiri yang di tekuk dibagian atas, jika nyeri pantat kanan maka kaki kanan yang di tekuk dibagian atas).