

LATIHAN UNTUK NYERI SAMPING PANTAT / SAMPING PAHA / SAMPING LUTUT (ILLIOTIBIALBAND SYNDROME)

Source : Designed in physitrack

1. Peregangan paha luar (ITB)

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Berdirilah dengan tangan di pinggul dan silangkan kaki yang cedera (sisi yang mengalami nyeri area samping pantat / samping paha / samping lutut) dibelakang kaki lainnya (Contoh : jika yang terasa nyeri samping pantat/samping paha/samping lutut sebelah kiri, maka yang disilangkan ke belakang kaki kiri) (Gambar 2).

Jaga tubuh Anda tetap lurus, Tumpuhkan berat badan di sisi yang sama dengan kaki depan, sambil mendorong pinggul ke arah yang berlawanan (Contoh : Jika kaki kanan di depan maka tumpuhkan berat badan ke kanan sambil memiringkan badan ke kanan lalu dorong pinggul ke kiri) (Gambar 2).

Anda akan merasakan regangan (tertarik) di bagian samping pantat/paha/lutut pada kaki yang di belakang.

Tahan posisi ini 30 detik , rileks lalu ulangi.

2. Peregangan iliotibial band, berbaring ke samping

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Berbaring miring di dekat tepi tempat tidur dengan punggung harus berada di dekat tepi tempat tidur.

Posisikan kaki yang samping pantat/paha/lutut nya terasa nyeri di sisi atas (Contoh : jika yang terasa nyeri samping pantat/samping paha/samping lutut sebelah kiri maka kaki kiri yang di sebelah atas) (Gambar 1).

Tekuk lutut dari kaki yang sebelah bawah.

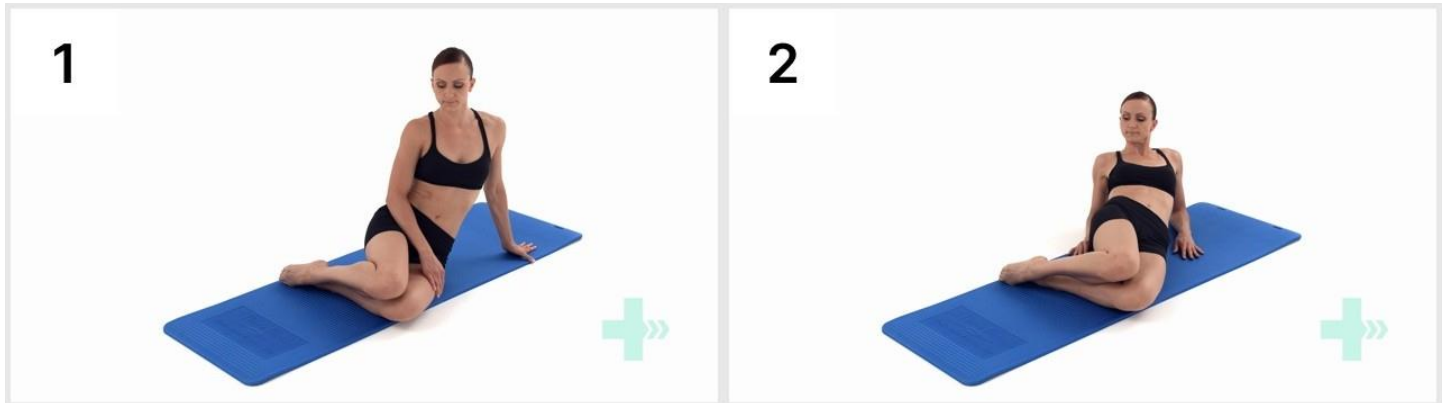
Jaga agar kaki sebelah atas tetap lurus, lalu gerakkan ke belakang lalu ke bawah sehingga semakin menggantung di luar tempat tidur (Gambar 2).

Jika sudah terasa regangan/tertarik di bagian samping pantat / paha / lutut dari kaki yang menggantung tadi, Tahan posisi ini 30 detik, lalu rileks ke posisi awal.

Ulangi.

3. Peregangan combo quads/ITB

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Duduk di lantai dengan kedua kaki ditekuk ke samping dan dekatkan tumit Anda ke pantat Anda (Gambar 1).

Condongkan tubuh Anda ke belakang sampai semakin menumpu ke lengan bawah atau sampai Anda merasakan regangan/tertarik di bagian depan dan samping paha dari kaki yang sebelah atas.

Tahan posisi ini 30 detik, lalu rileks ke posisi awal.

Ulangi.

Contoh : Jika jika yang terasa nyeri samping pantat/samping paha/samping lutut sebelah kanan, maka kaki kanan di sebelah atas lalu tekuk kaki ke arah kiri. Lakukan bergantian kanan-kiri jika yang sakit sebelah kanan dan kiri.

4. Peregangan lateral sling dalam posisi berbaring kesamping

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Tidur miring dengan kaki yang cedera di sebelah atas (Contoh : jika yang terasa nyeri samping pantat/samping paha/samping lutut sebelah kanan maka kaki kanan di posisi atas kaki kiri).

Tekuk lutut, lalu angkat kaki yang diposisi atas ke belakang menuju pantat, dan pegang pergelangan kaki tersebut dengan tangan (Gambar 1).

Pastikan posisi tubuh anda tetap lurus sejajar dengan kaki.

Selanjutnya, silangkan tumit kaki yang lain di atas lutut kaki yang posisi atas tadi dan tekan kebawah menuju lantai (Gambar 2).

Rasakan peregangan di sepanjang samping pantat/paha/lutut dari kaki yang di sebelah atas yang cedera.

Tahan posisi ini 30 detik, lalu rileks.

Ulangi.