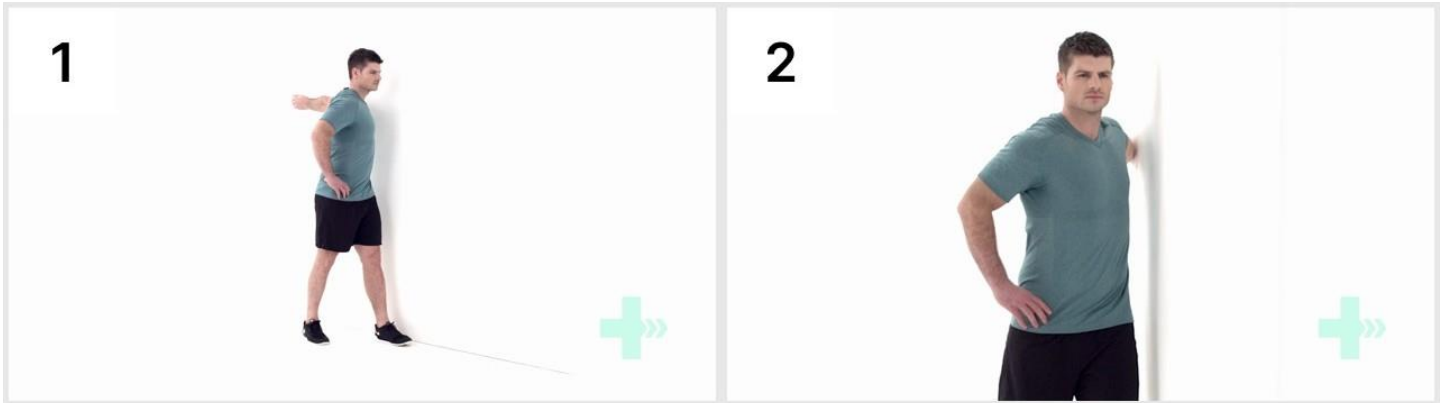


LATIHAN UNTUK NYERI LEHER DAN PUNDAK SAMPAI PUNGGUNG ATAS (PARECERVICAL – UPPER TRAP MUSCLE – UPPER BACK)

Designed by physitrack

1. Latihan Peregangan Pektoral dengan Berdiri

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Mulai dengan berdiri menyamping terhadap dinding, letakkan kaki dari sisi yang ingin diregangkan satu langkah di depan tubuh (Gambar 1).

Letakkan lengan bawah di dinding dan putar tubuh menjauhi dinding secara perlahan sampai bagian depan dada meregang (pastikan lengan selalu posisi menempel di dinding) (Gambar 2).

Pastikan terasa peregangan/tertarik di otot area depan dada (pektoral), bukan di sendi bahu saja.

Tahan posisi ini 30 detik, lalu rileks.

Ulangi.

Contoh : jika rasa nyeri/kaku berada di sebelah leher / punggung atas / depan dada sebelah kiri, maka berdirilah menyamping di sisi kiri (seperti gambar), jika nyeri/kaku sisi kanan maka sebaliknya.

2. Peregangan otot pectoralis dalam posisi merangkak menggunakan kursi

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Mulai dengan posisi merangkak.

Tempatkan lengan bawah Anda yang cedera pada kursi di samping tubuh (Gambar 2).

Turunkan dada ke lantai sampai Anda merasakan peregangan di bagian dada (pastikan lengan tetap berada di kursi) (Gambar 2).

Tahan posisi ini 30 detik, lalu rileks.

Ulangi.

Contoh : jika rasa nyeri/kaku berada di sebelah leher / punggung atas / depan dada sebelah kanan, maka yang di letakkan di kursi adalah lengan kanan (seperti pada gambar), jika nyeri/kaku sisi kanan maka sebaliknya.

3. Latihan Peregangan Upper Trapezius

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Mulailah dengan posisi duduk.

Letakkan tangan dari sisi leher yang sakit di bawah kursi Anda (Contoh : jika nyeri leher sebelah kanan maka yang berpegangan di bawah kursi adalah tangan kanan) dan Letakkan tangan anda yang satunya lagi di atas kepala Anda sampai menyentuh telinga (Gambar 1).

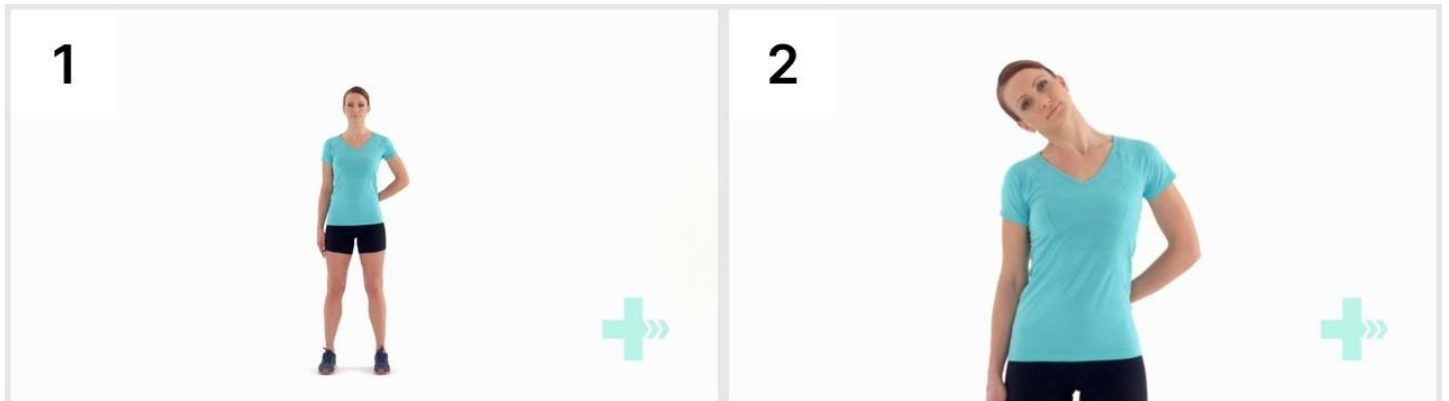
Miringkan kepala & telinga Anda langsung ke arah bahu yang sehat & dibantu dengan ditarik oleh tangan yang di atas kepala tersebut (Contoh : Jika yang nyeri / kaku leher sebelah kanan, maka miringkan kepala & telinga ke arah bahu kiri dengan dibantu tarikan oleh tangankiri yang di atas kepala) (Gambar 2).

Anda akan merasakan regangan/tarikan di sisi leher Anda yang sakit dan tahan posisi ini 30 detik, lalu rileks.

Ulangi.

4. Peregangan servikal leher ke arah lateral

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Letakkan satu tangan dari sisi leher yang sakit di belakang punggung Anda dan tangan lainnya di samping badan Anda (Contoh : jika leher kiri yang sakit maka tangan kiri yang di belakang punggung) (Gambar 1).

Lalu, miringkan leher Anda ke arah sisi yang sehat sampai telinga Anda mendekati bahu dan rasakan adanya peregangan / rasa tertarik pada leher yang sakit

Tahan posisi ini selama 30 detik, lalu rileks.
Ulangi.

5. Peregangan levator scapula

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Posisi awal duduk.

Letakkan tangan dari sisi leher yang ingin Anda regangkan (leher yang sakit) dibelakang punggung Anda (Contoh : jika leher kanan yang sakit maka tangan kanan yang di belakang punggung) (Gambar 1).

Letakkan tangan satunya dikepala dan tarik kepala Anda ke depan-miring serong ke sisi yang berlawanan (arah pandangan menuju ke ujung lutut yang berlawanan dari sisi leher sakit), sampai Anda merasakan regangan / tarikan di leher sampai tulang belikat Anda (Gambar 2).

Tahan posisi ini 30 detik, lalu rileks.
Ulangi.

6. Peregangan scalene

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Duduk tegak di kursi.

Letakkan lengan dari sisi leher yang ingin Anda regangkan (leher yang sakit) di belakang punggung bawah (Contoh : jika leher kanan yang sakit maka tangan kanan yang di belakang punggung) (Gambar 1).

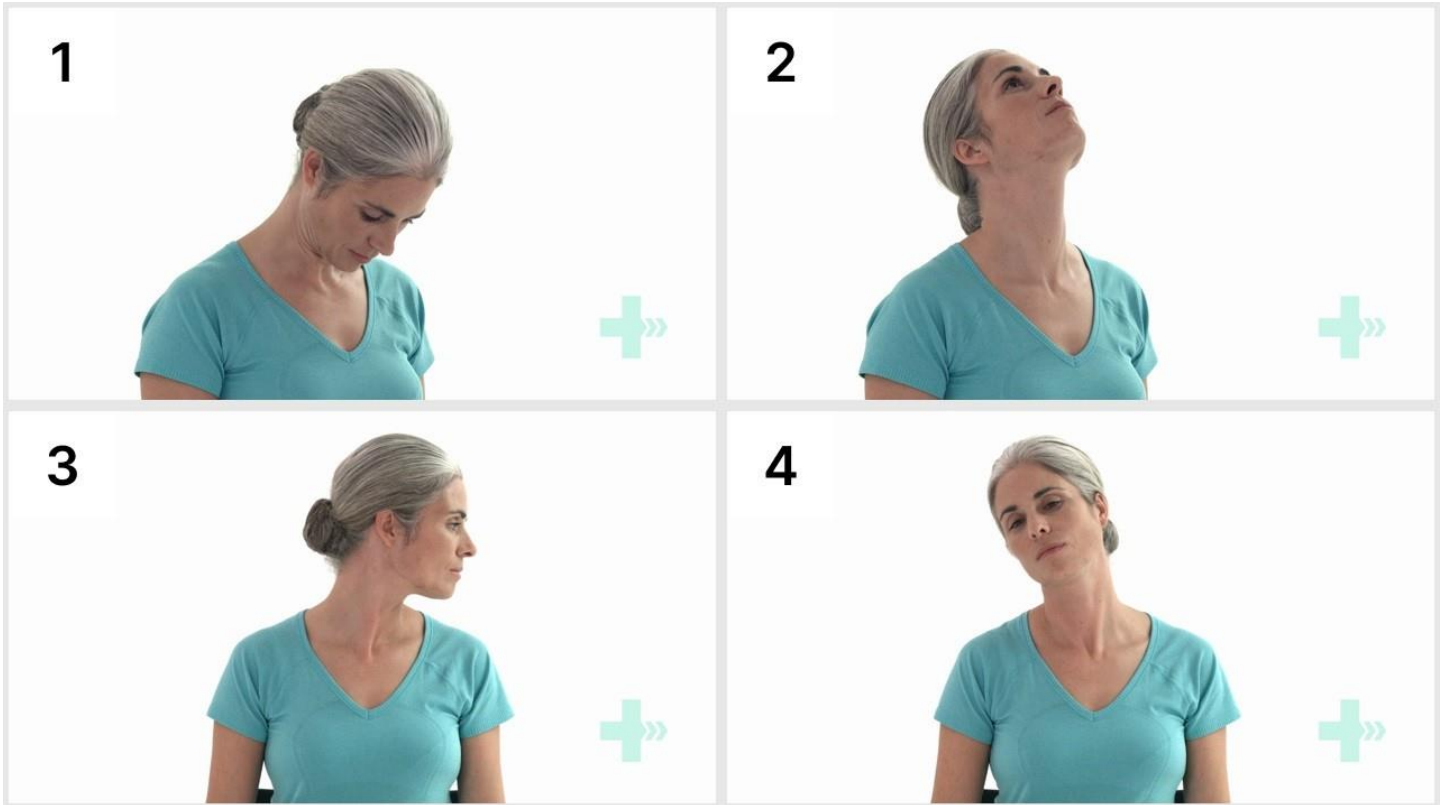
Duduk tegak, miringkan kepala Anda ke sisi sehat lalu serongkan sedikit kepala Anda ke atas-belakang (arah pandangan menyerong ke atas) sampai anda merasakan regangan / tarikan di sisi depan leher Anda yang sakit (Contoh : jika leher kanan yang sakit, maka miring dan serongkan kepala ke atas-belakang kiri sampai pandangan serong kekanan dengan leher tetap miring di kiri - belakang) (Gambar 2).

Tahan posisi selama 30 detik saat terasa regangan / tarikan di leher yang sakit, lalu rileks.

Ulangi.

7. Latihan Cervical Range of Movement Dalam Posisi Duduk

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Mulailah dengan posisi duduk sambil memandang lurus ke depan. Lihat ke bawah ke lantai lalu lihat ke atas ke langit-langit.

Lihat (menoleh) ke samping kanan Anda dan kemudian lihat ke samping kiri.

Miringkan leher ke samping kanan lalu ke samping kiri.

8. Chin tuck

1 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



Berdiri tegak, tatapan lurus ke depan, dan letakkan dua jari di dagu Anda (Gambar 1).

Dorong dagu Anda ke belakang sehingga kepala Anda lurus ke belakang, memanjang melalui bagian belakang leher Anda, dan jaga mata Anda tetap ke depan (Gambar 2).

Tahan 6 detik, lalu rileks.

Ulangi.

Pastikan bukan gerakan menunduk, tetapi gerakan dagu ke belakang.