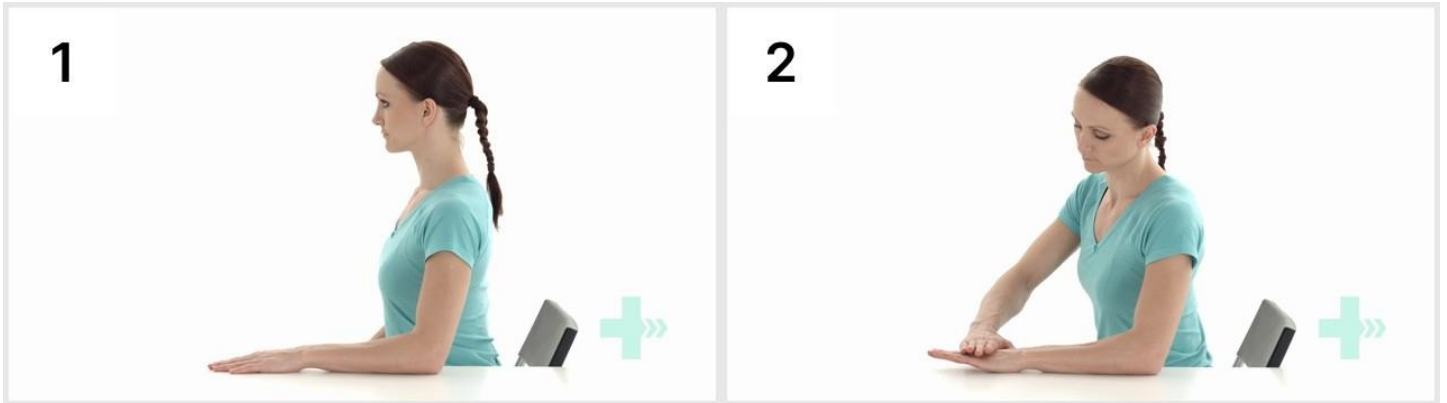


LATIHAN NYERI BAGIAN LUAR SIKU SAMPAI PERGELANGAN TANGAN (TENNIS ELBOW/LATERAL EPICONDYLITIS)

Source : Designed in physitrack

1. Isometrik wrist ekstensi

2 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



Mulai dengan posisi duduk dengan lengan bawah (siku sampai jari tangan) diletakkan di atas meja dan telapak tangan menghadap ke bawah (Gambar 1).

Letakkan tangan Anda yang sehat di atas punggung tangan yang nyeri (Gambar 2).

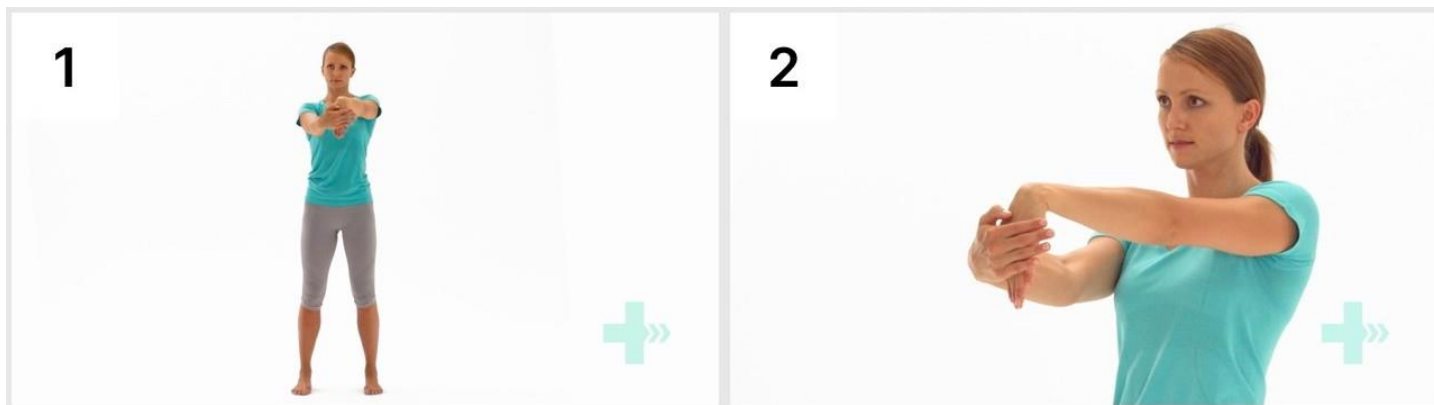
Cobalah untuk menekuk pergelangan tangan yang cedera ke atas, sambil menahan gerakan dengan tangan yang sehat (Contoh : jika nyeri di siku sampai pergelangan tangan kanan maka tangan kanan yang di bawah dan tangan kiri berada di atas tangan kanan) (Gambar 2).

Pastikan selama mengangkat pergelangan tangan posisi lengan bawah Anda tetap menyentuh meja (hanya pergelangan tangan saja yang terangkat).

Tahan posisi ini 6 detik, lalu rileks dan ulangi.

2. PROM & Stretch fleksi pergelangan tangan

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan

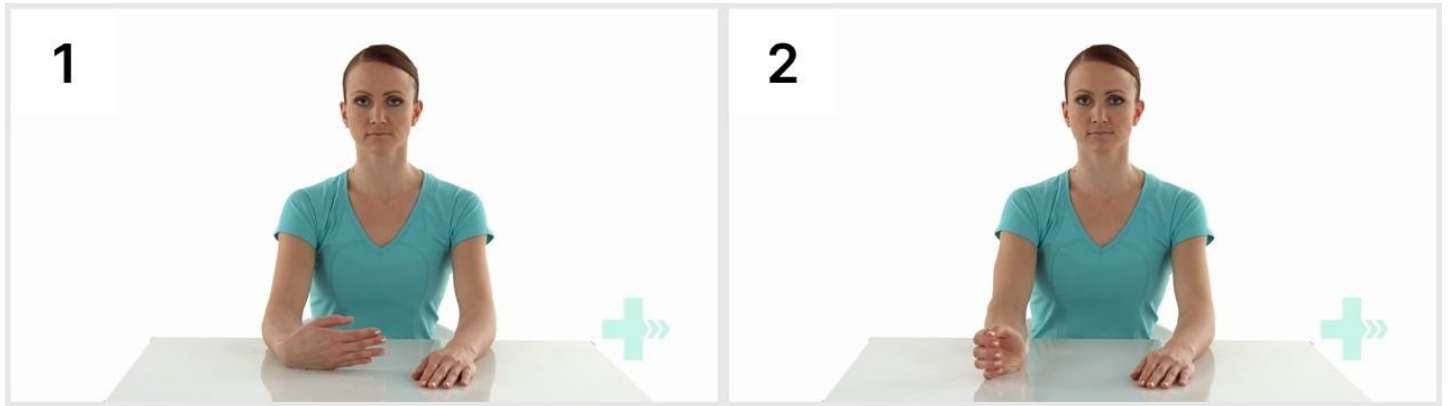


Rentangkan lengan yang cedera (siku yang nyeri) di depan Anda dengan telapak tangan menghadap ke bawah (Gambar 1).

Berikan dorongan ke arah menekuk pergelangan tangan tangan Anda dan ketika Anda merasakan tertarik di bagian siku sampai pergelangan tangan maka tahan 30 detik, lalu rileks dan ulangi (Gambar 2).

3. AROM fleksi / ekstensi pergelangan tangan

1 Sets / 15 Reps

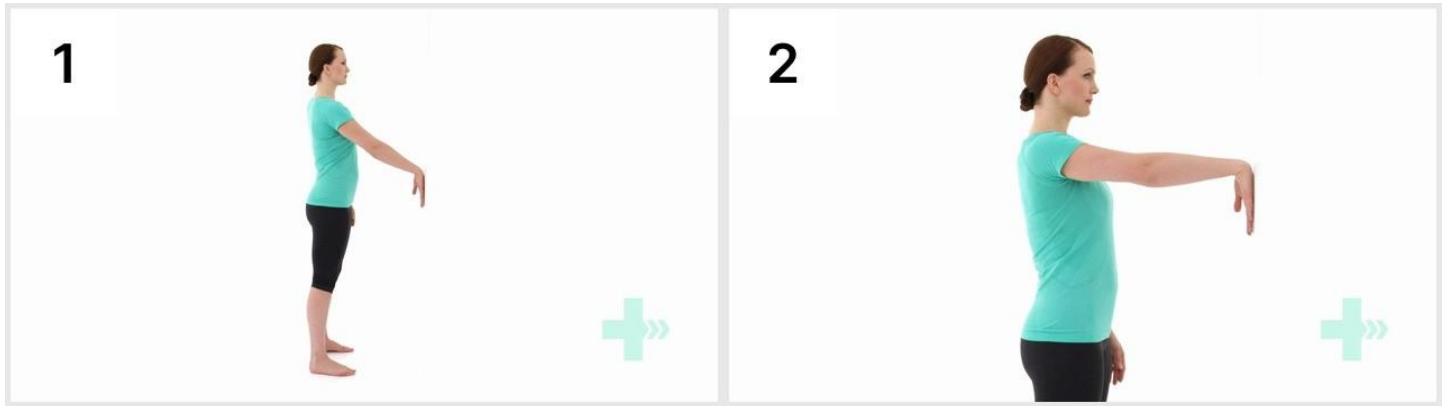


Mulai dengan posisi duduk dengan lengan bawah diletakkan di atas meja dan ibu jari menghadap ke atas ke langit-langit (Gambar 1).

Tekuk pergelangan tangan Anda ke depan, lalu rentangkan pergelangan tangan Anda ke belakang, jaga agar jari-jari Anda tetap rileks sepanjang gerakan (Gambar 1 ke Gambar 2).

4. Fleksi pasif pergelangan tangan melawan dinding

2 Sets / 10 Reps / 10 s tahan



Berdiri tegak menghadap dinding.

Letakkan punggung tangan Anda di dinding di bawah pinggang dengan siku lurus (Gambar 1).

Secara pelan- geser punggung tangan Anda ke atas, sampai Anda merasakan tertarik di bagian siku sampai pergelangan tangan (Gambar 2).

Lalu, jika sudah tertarik tahan posisi ini 30 detik.

Rileks dan ulangi.