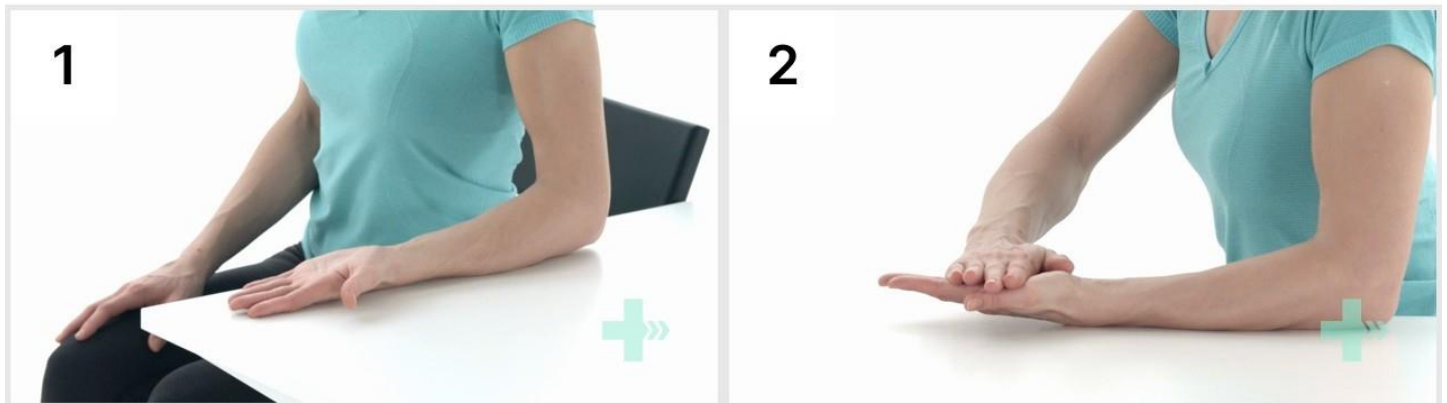


# LATIHAN UNTUK NYERI BAGIAN DALAM SIKU SAMPAI PERGELANGAN TANGAN (MEDIAL EPICONDYLITIS/GOLFER ELBOW)

Source : Designed in physitrack

## 1. Isometrik wrist fleksi

2 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



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

Letakkan tangan Anda yang sehat di atas telapak tangan Anda yang nyeri

Cobalah untuk menekuk pergelangan tangan yang cedera ke atas, sambil menahan gerakan dengan tangan yang sehat (Contoh : jika nyeri di siku sampai pergelangan tangan kiri maka tangan kiri yang di bawah dan tangan kanan berada di atas telapak 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. Pasif ekstensi pergelangan tangan melawan dinding

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Berdiri tegak menghadap dinding.

Letakkan telapak tangan Anda menempel di dinding di atas kepala Anda dengan siku lurus (Gambar 1).

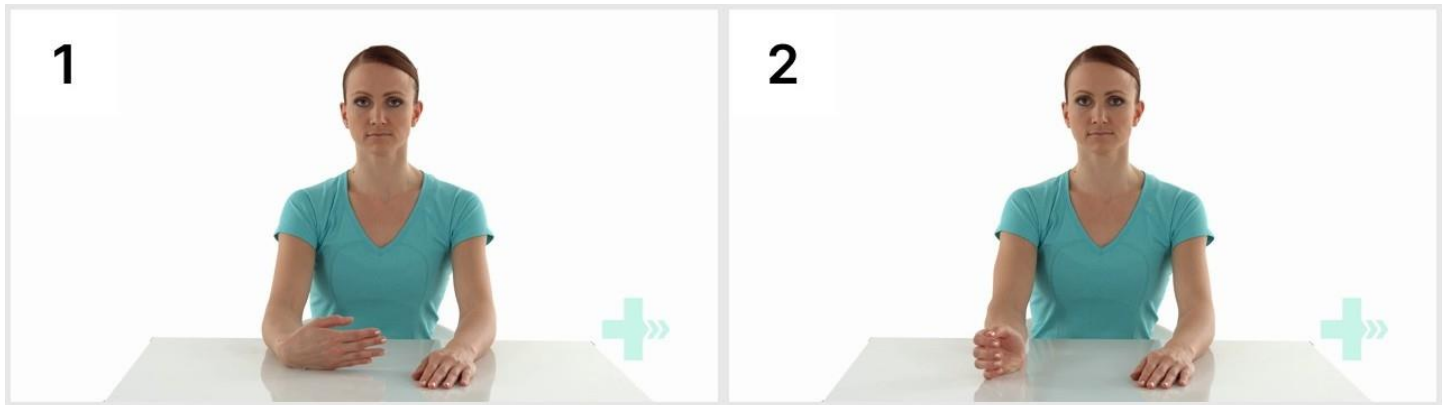
Secara pelan- geser telapak tangan Anda ke bawah, sampai Anda merasakan tertarik di bagian siku sampai pergelangan tangan (Gambar 2).

Lalu, jika sudah tertarik tahan posisi ini 30 detik.

Rileks dan ulangi.

### 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. Ekstensi pasif pergelangan tangan dari telapak ke telapak tangan

2 Sets / 10 Reps / 10 s tahan



Duduk tegak di kursi.

Satukan kedua telapak tangan di depan Anda dan dekatkan dengan dada Anda (Gambar 1).

Turunkan kedua tangan tersebut secara perlahan sampai di depan dada, lalu rapatkan kedua telapak tangan sampai terasa tertarik di area siku dan lengan bawah (Gambar 2).

Tahan posisi ini, lalu rileks dan ulangi.