

LATIHAN NYERI PERGELANGAN TANGAN SEKITA SEKITAR IBU JARI/JEMPOL (DE QUERVAIN)

Source : Designed in physitrack

1. Isometrik ekstensi ibu jari (extensor pollicis brevis)

2 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



Duduk tegak di kursi dengan lengan bawah dan telapak tangan rata di atas meja dan ujung ibu jari ditekek sepenuhnya (Gambar 1).

Letakkan satu jari dari tangan sisi satunya di bagian punggung ibu jari Anda (Gambar 1).

Coba angkat ibu jari Anda dari meja, lalu gunakan tangan sisi satunya untuk menahan gerakan ibu jari tersebut (Gambar 2).

Pastikan ujung ibu jari Anda tetap tertekuk, lalu tahan posisi ini 6 detik, lalu rileks dan ulangi.

2. Isometrik ekstensi ibu jari di sisi ulnar (extensor pollicis brevis)

2 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



Duduk tegak di kursi dengan lengan bawah dan tangan diletakkan menempel di atas meja (Gambar 1).

Telapak tangan harus menghadap langsung ke dalam sehingga yang menempel meja adalah sisi jari kelingking (Gambar 1).

Tekuk ujung ibu jari Anda sepenuhnya.

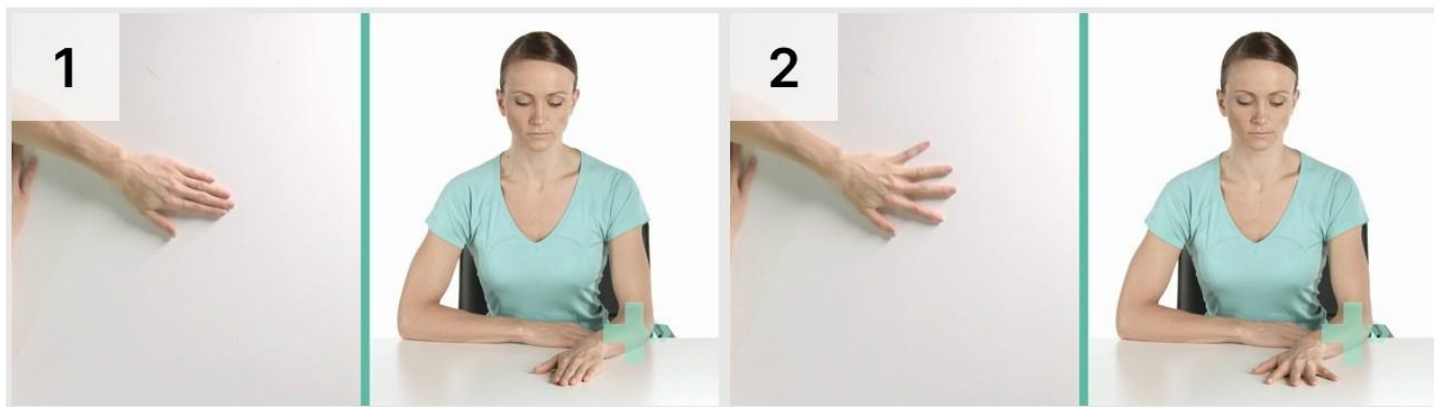
Letakkan satu jari dari tangan yang berlawanan di bagian belakang ibu jari Anda (Gambar 1).

Cobalah untuk menjauhkan ibu jari dari Anda ke arah luar, gunakan tangan yang satunya untuk menahan gerakan (Gambar 2).

Pastikan ujung ibu jari Anda tetap tertekuk, lalu tahan posisi ini 6 detik, lalu rileks dan ulangi.

3. AROM abduksi/adduksi jari tangan

1 Sets / 15 Reps / 1 s tahan



Mulailah dengan posisi duduk.

Letakkan lengan bawah dan tangan Anda di atas meja dengan telapak tangan menghadap ke bawah (Gambar 1).

Buka jari-jari Anda sejauh mungkin, lalu tutup kembali secara perlahan (Gambar 2).

4. Isometrik abduksi palmar ibu jari

2 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



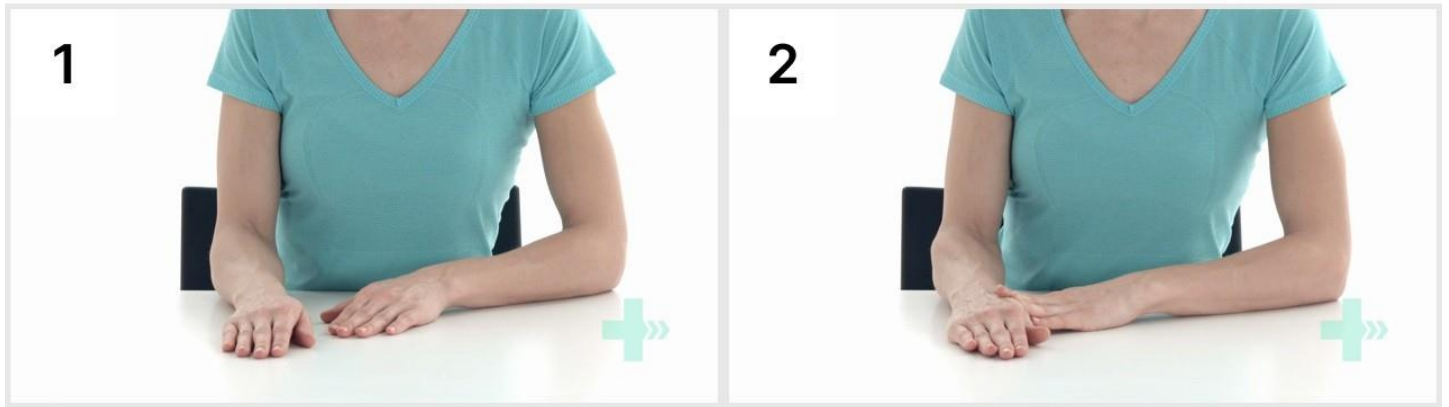
Duduklah tegak di kursi dengan lengan yang cedera di atas meja (Gambar 1).

Gunakan tangan yang berlawanan (tangan sisi satunya yang tanpa nyeri) untuk menahan ibu jari Anda menjauh dari jari telunjuk (Gambar 2).

Pastikan ujung ibu jari Anda tetap tertekuk, lalu tahan posisi ini 6 detik, lalu rileks dan ulangi.

5. Isometrik radial deviasi

2 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



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

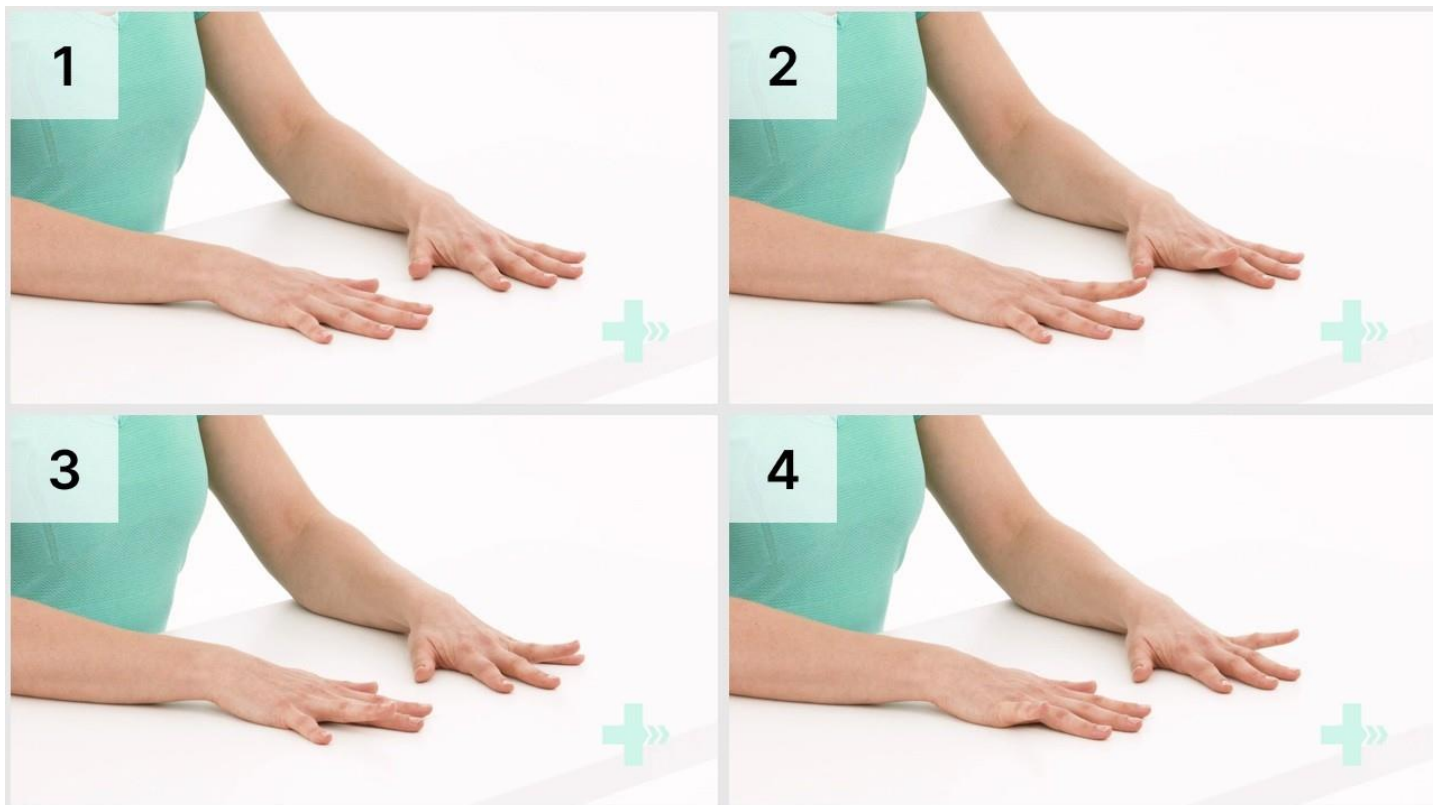
Letakkan tangan Anda yang sehat di sisi samping ibu jari tangan yang nyeri (Gambar 1). Gerakkan pergelangan tangan Anda ke dalam (ke arah sisi jempol), sambil menahan gerakan tersebut dengan tangan sisi sehat (Gambar 2).

Pastikan lengan bawah Anda tidak bergerak dan telapak tangan Anda tetap menyentuh meja (hanya pergelangan tangan yang bergerak).

Rasakan adanya tegangan/nyeri di sisi sepanjang area ibu jari, lalu tahan posisi ini 6 detik, lalu rileks dan ulangi.

6. AROM ekstensi jari bergantian

1 Sets / 1 Reps / 1 s tahan



Duduk tegak dengan telapak tangan di atas meja, lalu buka jari Anda (Gambar 1). Jaga agar jari-jari Anda tetap lurus, lalu angkat satu ke atas dan ke bawah sekaligus, dimulai dengan jari telunjuk Anda dan bergantian sampai semua jari (Gambar 2). Selama pergerakan, pastikan telapak tangan Anda tetap di atas meja, dan jari Anda benar-benar lurus.