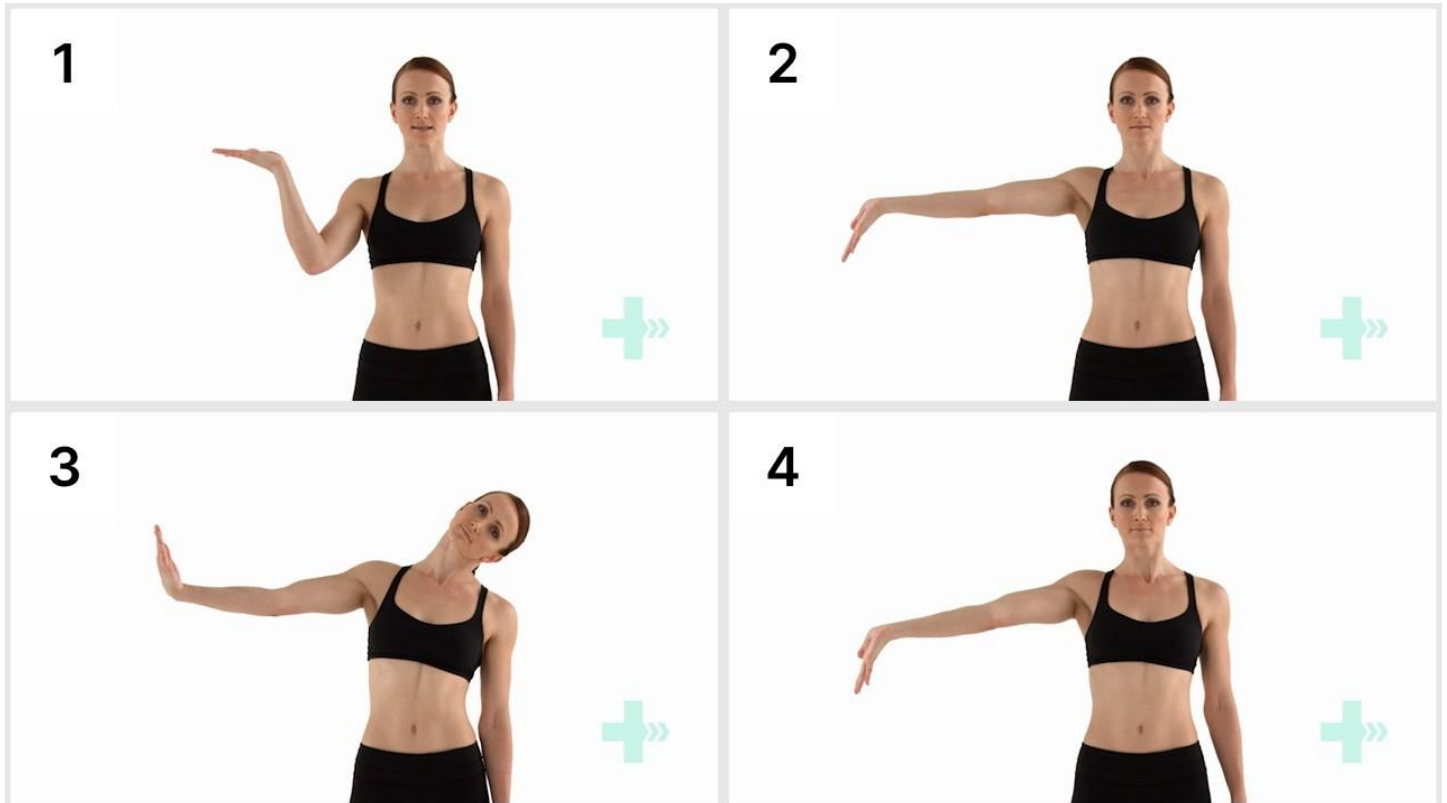


**LATIHAN NYERI DAN KESEMUTAN/KEBAS PERGELANGAN
TANGAN SAMPAI JARI-JARI TANGAN TERUTAMA
JEMPOL/TELUNJUK/JARI TENGAH (CARPAL TUNNEL
SYNDROME)**

Source : Designed in physitrack

1. Gliding nervus Median

2 Sets / 10 Reps



Berdiri dengan tangan Anda yang nyeri ke samping seolah-olah Andamemegang nampan (Gambar 1).

Perlahan dengan posisi tersebut mulai rentangkan lengan ini ke samping, jaga agar pergelangan tangan Anda tetap terentang, hingga Anda mencapai titik ketegangan, lalu berhenti (Gambar 2).

Pada titik ini, angkat pergelangan tangan ke atas, dan miringkan kepala menjauh dari lengan (Gambar 3).

Lalu, kembali pergelangan tangan (seperti posisi Gambar 2) saat Anda mengembalikan kepala ke posisi tengah (Gambar 4).

Lakukan sebagai 1 rangkaian gerak, lalu rileks dan ulangi.

2. Median nerve glide - GHjt dan ekstensi pergelangan tangan

1 Sets / 10 Reps



Berdiri tegak dengan pandangan ke depan dengan tangan yang nyeri di samping tubuh (Gambar 1).

Posisikan telapak tangan menghadap kedepan (Gambar 1).

Letakkan tangan Anda yang sehat di bahu tangan yang disamping tubuh, dan berikan tekanan lembut ke bawah, lalu dorong tangan ke bawah (gerakan bahu kebawah menjauhi telinga) (Gambar 1).

Lalu, rentangkan pergelangan tangan Anda ke belakang, sekaligus gerakkan lengan ke belakang (Gambar 2).

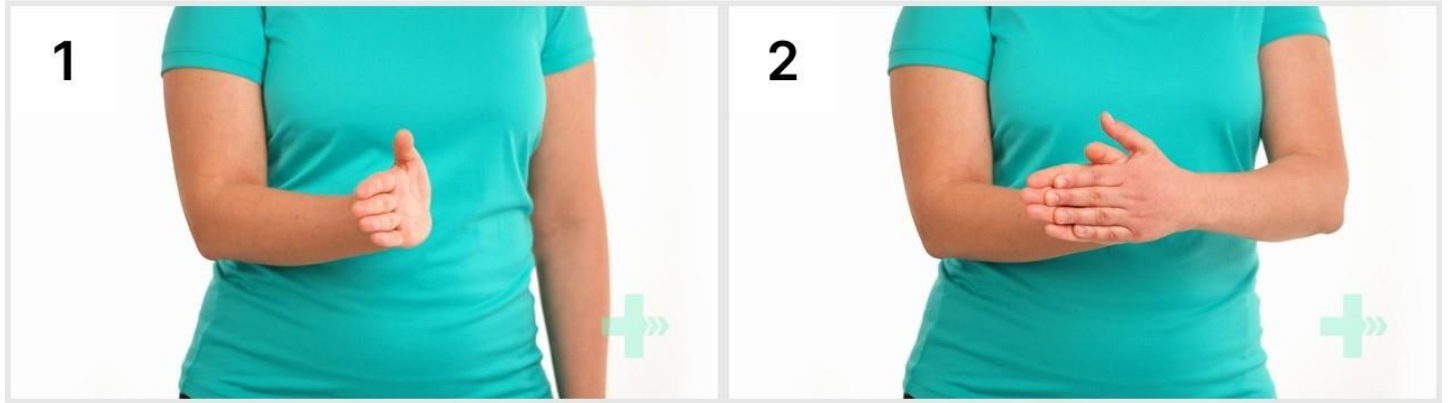
Jaga siku Anda tetap lurus dan kepala diam selama gerakan ini.

Saat Anda mulai merasakan ketegangan di bagian lengan, kembali posisi awal secara perlahan, lalu rileks dan ulangi.

Catatan : gerakan harus dilakukan secara ritmis (perlahan/pelan-pelan).

3. PROM wrist extension, fingers straight

1 Sets / 15 Reps / 1 s tahan



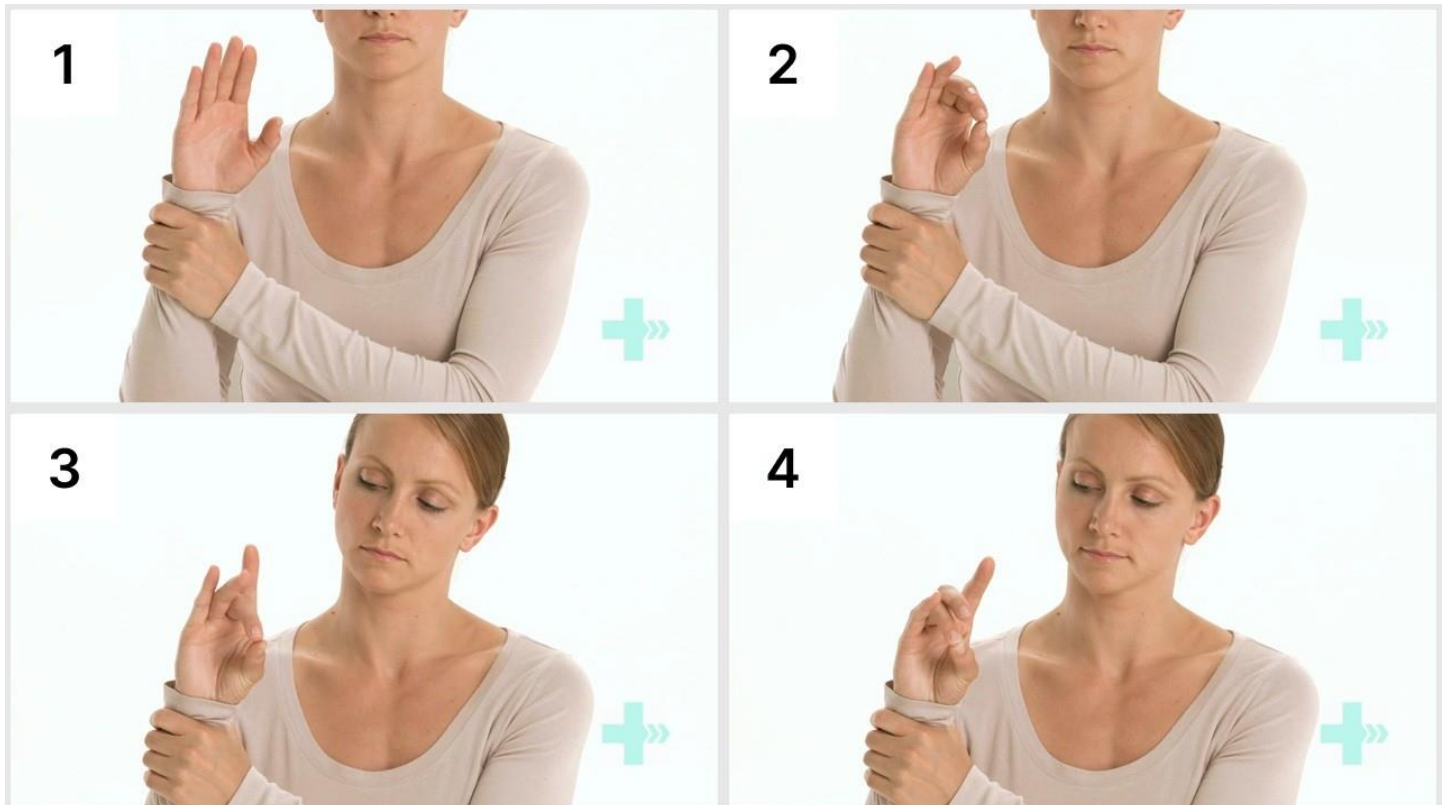
Duduk atau berdiri dengan lengan di samping dan siku ditekuk hingga 90 derajat (Gambar 1).

Luruskan jari-jari Anda dan tekuk pergelangan tangan Anda ke arah luar (Gambar1). Bantu peregangan dengan tangan Anda yang lain menekan telapak tangan Anda (Gambar 2).

Tahan sejenak lalu rileks.

4. Latihan Membuat Bentuk O dengan Jempol dan Jari Tangan

1 Sets / 15 Reps / 1 s tahan



Tumpukan siku dari lengan yang pergelangan tangannya nyeri di atas meja.

Pegang pergelangan tangan yang cedera (Gambar 1).

Dekatkan jari telunjuk ke arah ibu jari dan buat lingkaran (Gambar 2).

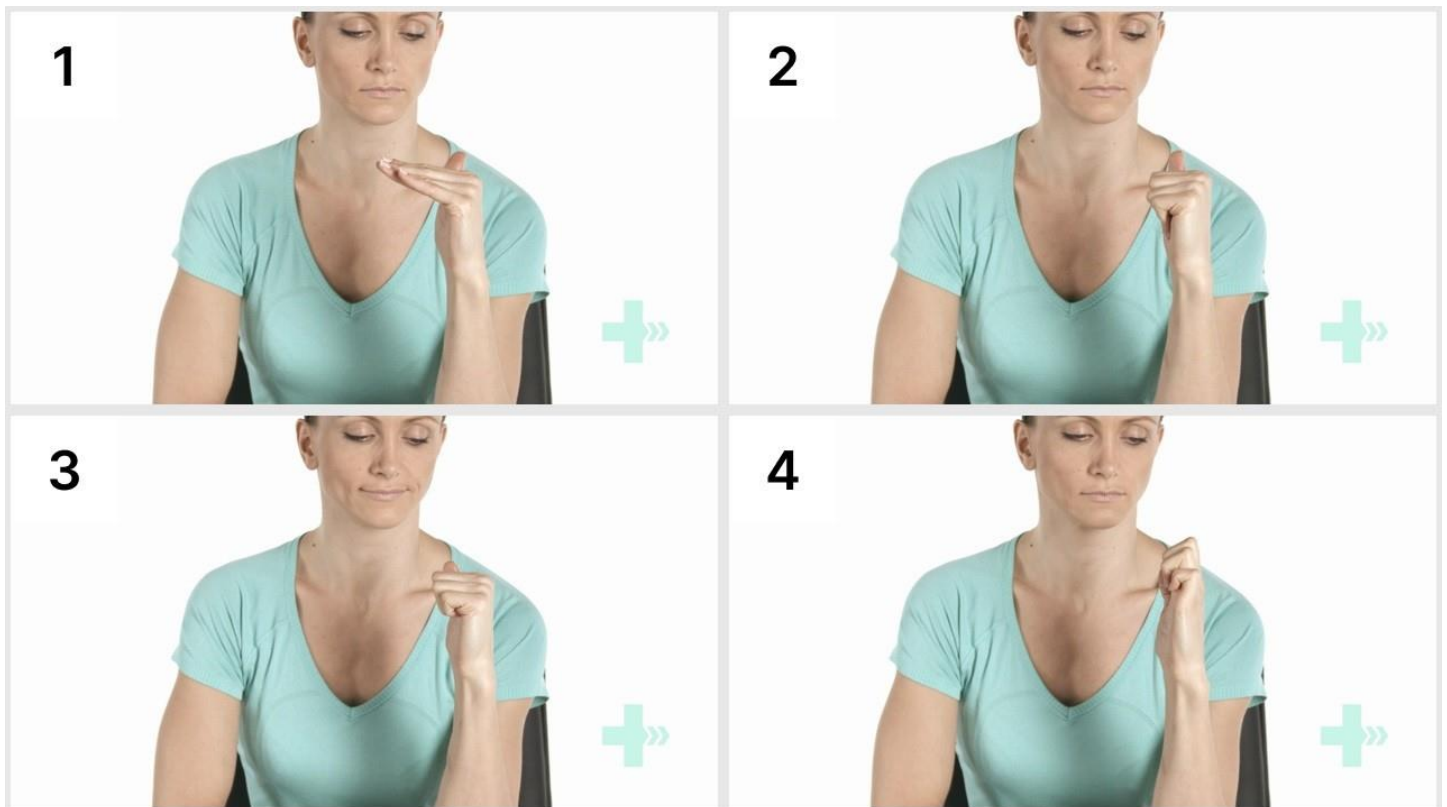
Gerakkan jari tengah ke arah ibu jari dan buat lingkaran (Gambar 3)

Lakukan hal yang sama dengan jari manis dan kelingking (Gambar 4).

Lakukan gerakan ini sebagai 1 rangkaian, lalu rileks dan ulangi.

5. AROM jari gliding diferensiasi tendon

1 Sets / 15 Reps / 1 s tahan



Mulailah dengan posisi duduk dengan menumpukan siku dari lengan yang pergelangan tangannya nyeri di atas meja dengan posisi pada Gambar 1.

Tekuk ruas-ruas jari Anda, pertahankan sendi tengah dan ujung jari-jari Anda tetap lurus (Gambar 2).

Dari posisi tersebut, tekuk sendi tengah jari Anda, jaga agar ujung jari Anda tetap lurus (Gambar 3).

Dari sini, tekuk jari-jari Anda sambil menekuk sendi tengah dan ujung jari Anda (Gambar 4).

Terakhir, kembali ke posisi awal dengan jari-jari lurus.

Catatan : Ingatlah untuk menjaga pergelangan tangan Anda tetap lurus selama latihan, gunakan tangan yang berlawanan untuk menopangnya jika diperlukan.