

**LATIHAN UNTUK NYERI/KAKU AREA BETIS
BELAKANG SEKITAR PERGELANGAN KAKI
(ANKLE PAIN&CALF MUSCLE SPASME)**

Source : Designed in physitrack

1. Dynamic calf raise posisi berdiri

1 Sets / 10 Reps



Posisi tubuh tegak menghadap dinding.

Letakkan kedua tangan di dinding di depan Anda sebagai penyangga (Gambar 1).

Jinjit dengan telapak kaki Anda lalu turunkan tumit Anda kembali ke lantai secara perlahan-lahan (Gambar 2).

Lalu rileks, dan ulangi.

2. Peregangan otot calf pada anak tangga

1 Sets / 10 Reps / 15 s tahan



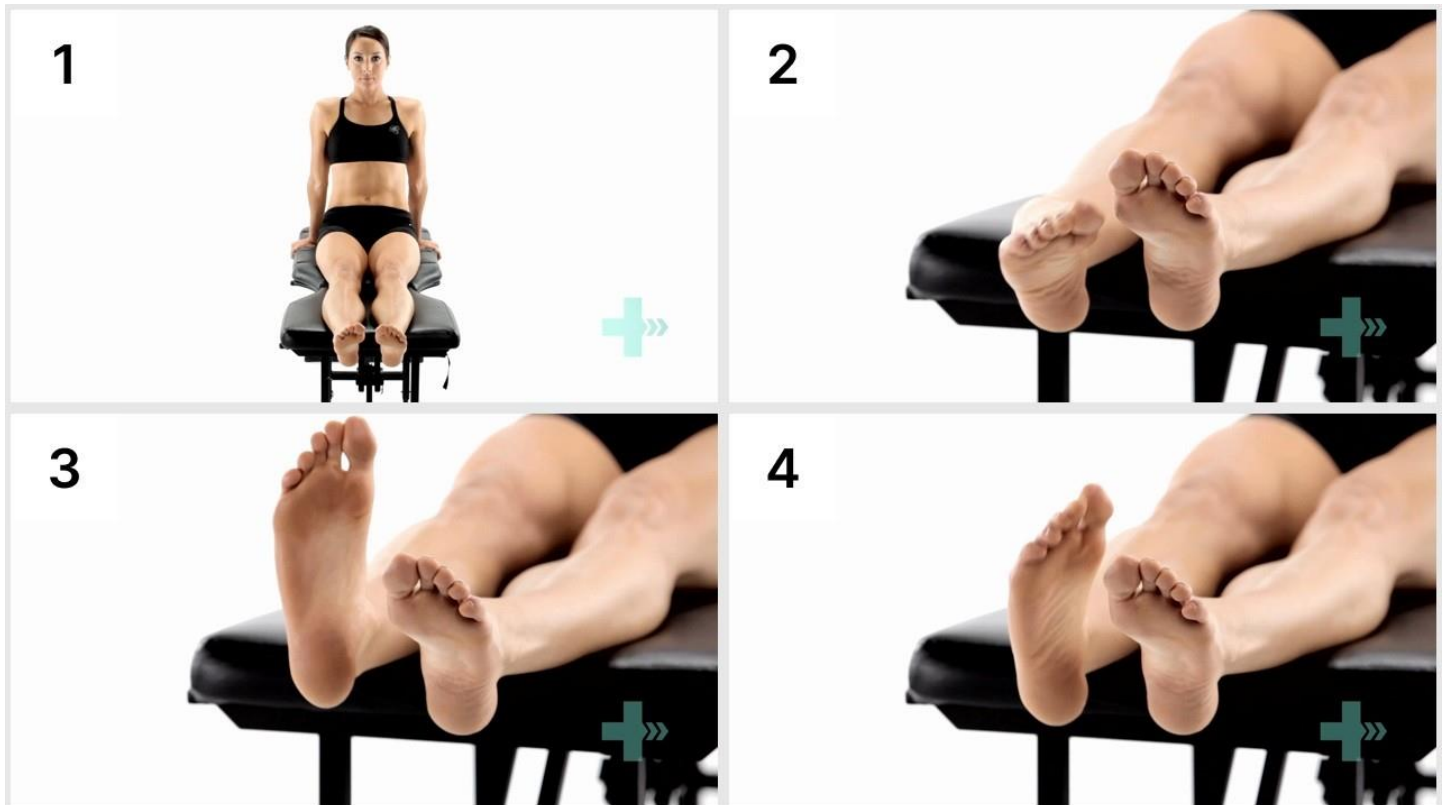
Berdiri di atas anak tangga/papan yang lebih tinggi dari lantai dengan tumit menggantung di tepinya (Gambar 1).

Tekuk lutut Anda sedikit, pastikan ujung kaki dan jari anda tetap menempel kuat di pijakan, lalu turunkan tumit Anda perlahan sampai terasa tertarik di betis dan belakang tumit Anda (Gambar 2).

Tahan posisi ini 15 detik, lalu rileks dan ulangi.

3. Latihan alfabet

1 Sets / 10 Reps / 10 detik durasi



Duduk dengan kaki lurus dan perge;angan sampai telapak kaki menggantung di luar bed/kasur (Gambar 1).

Gambar huruf besar alfabet (Huruf A-Z) dengan pergelangan kaki Anda secara perlahan (Gambar 2-4).

4. Peregangan gastrocnemius

1 Sets / 10 Reps / 15 s tahan



Dalam posisi berdiri, posisikan kaki yang nyeri di belakang tubuh dan kaki sehat di depan (Contohnya : jika betis/pergelangan kaki kanan yang nyeri maka kaki kanan yang di belakang dan kaki kiri yang di depan) (Gambar 2).

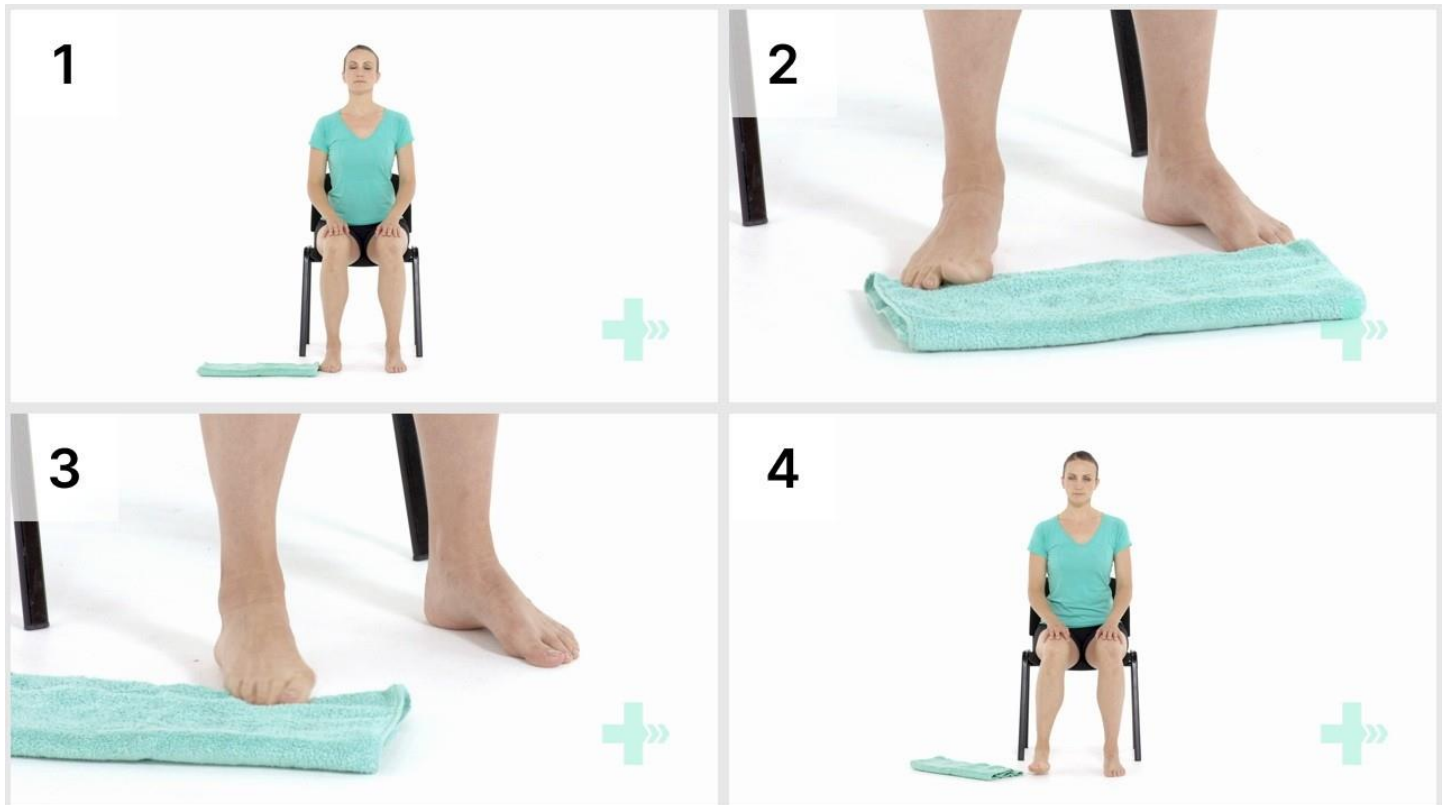
Jaga tumit tetap menempel di lantai dan jari-jari kaki menghadap ke depan (Gambar 2).

Tekuk lutut kaki yang depan, gerakkan tubuh ke depan, hingga Anda merasakan regangan di bagian betis pada kaki yang di belakang (Gambar 2).

Pastikan tumit Anda tidak terangkat dari lantai dan lutut kaki belakang tidak menekuk (Gambar 2).

5. Inversi / eversi ankle secara aktif dengan handuk

2 Sets / 10 Reps



Duduk tegak di kursi dengan kaki dibuka selebar pinggul dan telapak kaki rata di lantai (Gambar 1).

Letakkan handuk di lantai di bagian samping luar dari Anda yang sakit (Contohnya : jika kaki kanan yang betis/pergelangan nya sakit maka letakkan handuk di sebelah samping luar kaki kanan) (Gambar 1).

Jaga tumit tetap menempel di lantai, tarik handuk ke arah tengah dengan kaki yang sakit (Gambar 3)

Ulangi sampai seluruh handuk ditarik di antara kaki Anda (Gambar 2).

Ulangi ke arah yang berlawanan (kembalikan handuk posisi awal (Gambar 4)).

6. AROM fleksi plantar / fleksi dorsi

1 Sets / 15 Reps / 1 s tahan



Berbaring dengan kaki lurus di depan Anda.

Jaga agar lutut tetap lurus, arahkan jari-jari kaki Anda ke bawah sejauh yang Anda bisa (Gambar 1).

Selanjutnya, tarik jari-jari kaki ke arah tubuh Anda sejauh yang Anda bisa (Gambar 2). Lakukan gerakan secara pelan-pelan, setiap gerakan beri jeda rileks lalu ulangi.

7. Peregangan dorsifleksi posisi duduk dengan sabuk

2 Sets / 10 Reps / 10 s tahan



Tempatkan handuk atau tali di bawah telapak kaki Anda, tepatnya agak ke ujung di dekat jari-jari (Gambar 1).

Posisi duduk di kursi bisa juga diganti dengan posisi duduk selonjor)

Jaga tumit menempel di lantai (jika posisi duduk di kursi)/di kasur (jika posisi duduk selonjor), tarik telapak kaki Anda ke atas ke arah Anda, tekuk pergelangan kaki (Gambar 2).

Pastikan lutut selalu dalam posisi lurus selama melakukan gerakan.

Anda akan merasakan regangan (tertarik) di betis, Achilles, dan pergelangan kaki, lalu tahan 30 detik dalam posisi ini, lalu rileks dan ulangi.

8. Berjalan dengan tumit

2 Sets / 10 Reps / 10 detik durasi



Mulailah dari posisi berdiri netral (kedua telapak kaki menapak normal). Berjalanlah ke depan dengan menyeimbangkan dan menumpukan berat badan hanya pada tumit anda saat melangkah (Gambar 1-2).

