

LATIHAN UNTUK NYERI LUTUT

Source : Designed in physitrack

1. Isometrik ekstensi lutut posisi terlentang (handuk dibawah lutut)

2 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



Tidur terlentang dengan kaki yang sehat ditekuk dan luruskan kaki yang nyeri lututnya (Gambar 1).

Letakkan handuk gulung di bawah lutut pada kaki yang cedera (Gambar 1).

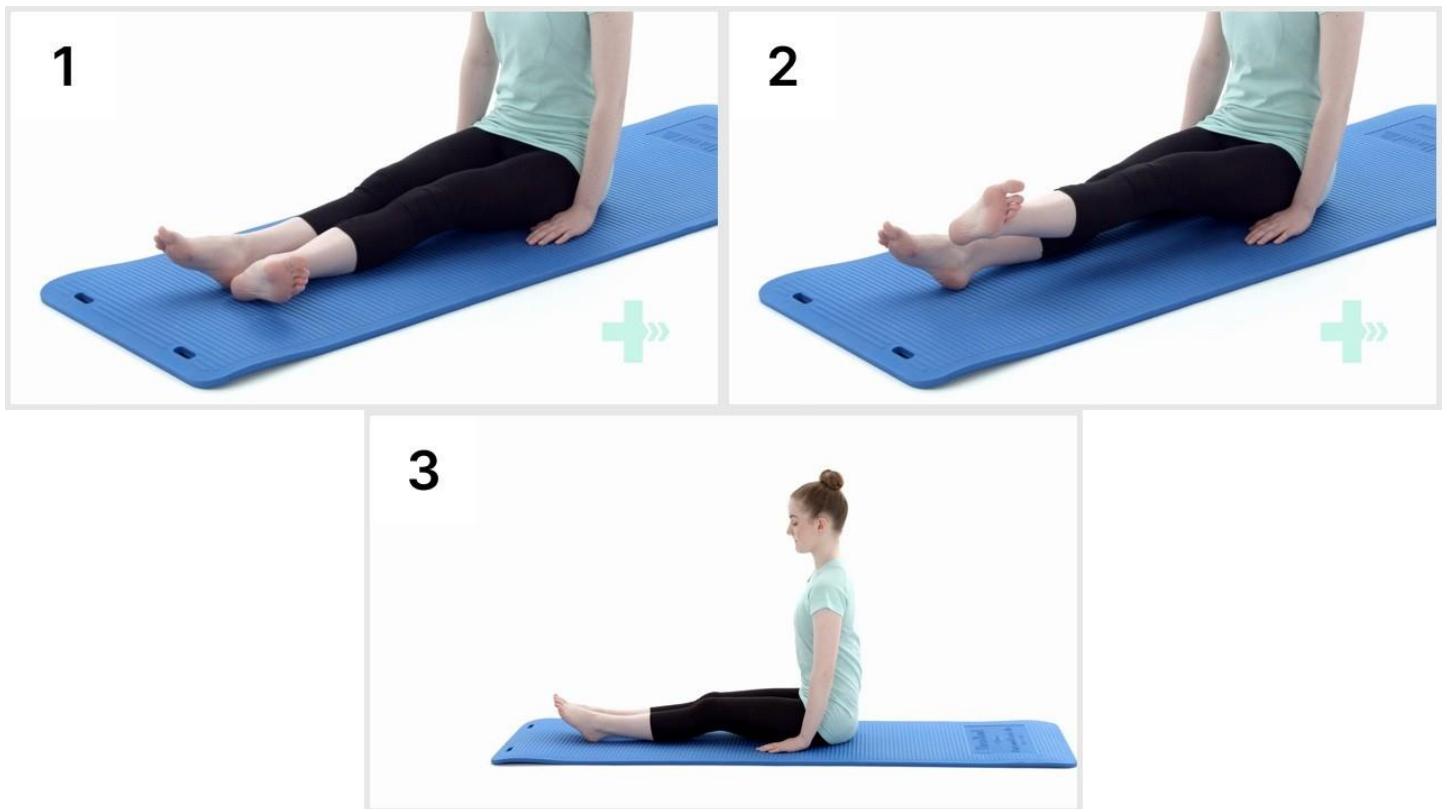
Tekuk pergelangan kaki yang lurus dengan mengarahkan jari-jari kakinya ke arah Anda (pastikan lutut tetap lurus dan tumit menempel lantai) (Gambar 3).

Kencangkan otot paha Anda, dorong bagian belakang lutut ke bawah menekan handuk (Gambar 4).

Anda akan merasakan otot paha Anda menegang, lalu tahan posisi ini 6 detik, lalu rileks dan ulangi.

2. Latihan Straight Leg Raise dengan Eksternal Rotasi (VMO)

2 Sets / 10 Reps / 1 s tahan



Duduk tegak dengan kaki lurus ke depan (Gambar 1).

Putar pergelangan kaki yang lututnya nyeri ke arah luar (Gambar 1).

Kencangkan otot paha untuk meluruskan kaki sepenuhnya (Gambar 1).

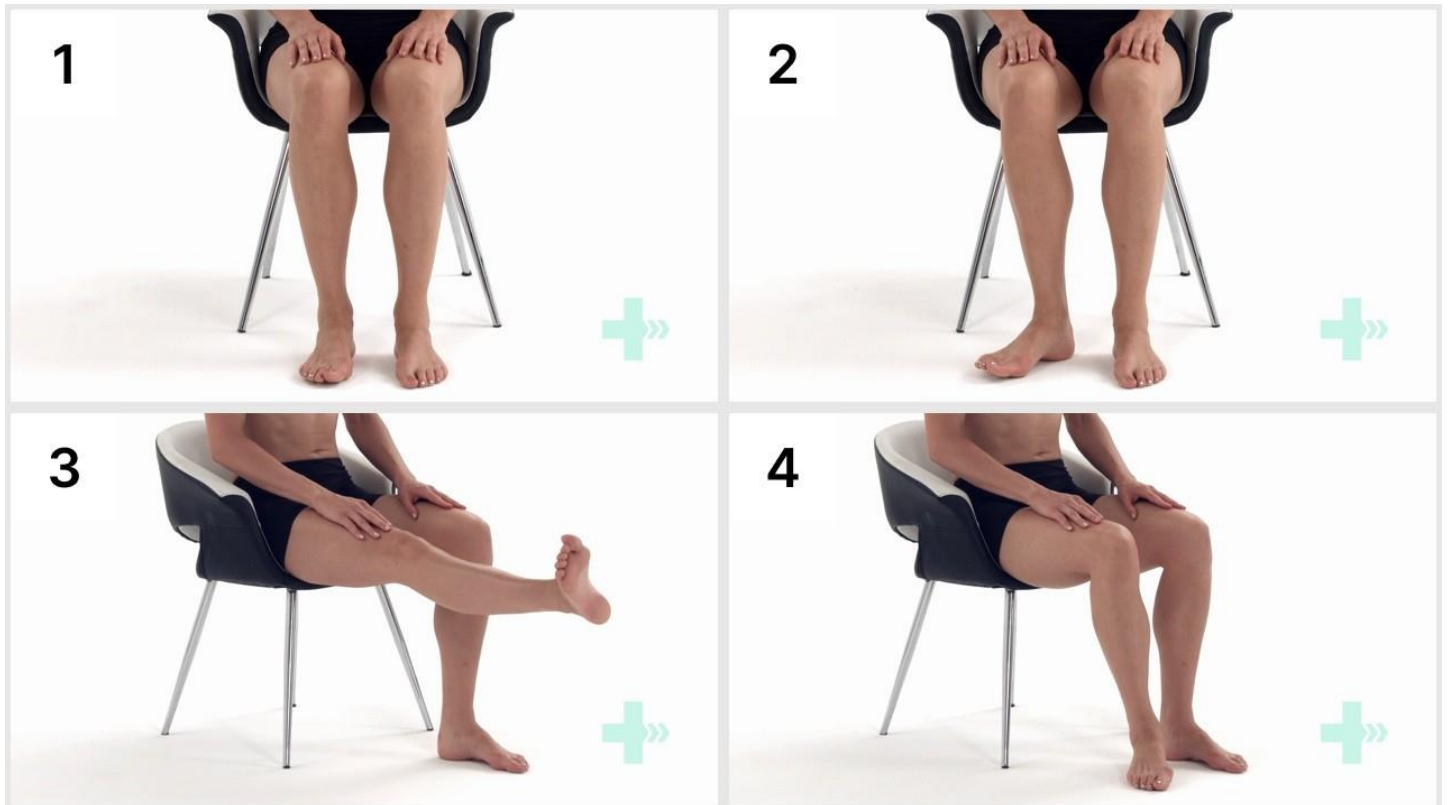
Angkat sedikit kaki secara perlahan, pastikan lutut tetap lurus dan pergelangan kaki memutar keluar (Gambar 2).

Tahan posisi ini, lalu kendalikan gerakan secara pelan-pelan saat Anda menurunkan kaki kembali ke posisi awal (Gambar 3).

Catatan : pastikan selama mengangkat dan menurunkan kaki, posisi lutut tetap lurus dan pergelangan kaki memutar keluar.

3. Ekstensi VMO quads pada posisi duduk

2 Sets / 10 Reps / 1 s tahan



Duduk di kursi dan putar sedikit kaki yang cedera ke arah luar (Gambar 1).

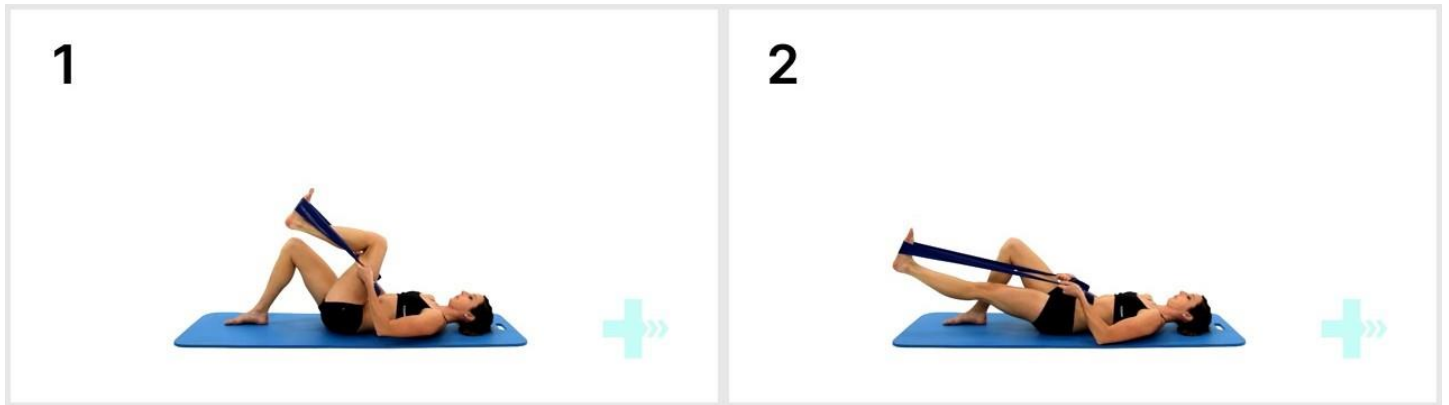
Luruskan lutut Anda, jaga agar kaki tetap mengarah ke luar saat Anda mengangkatnya dari lantai (Gambar 2).

Lakukan gerakan secara pelan-pelan, terutama saat mengembalikan posisi lutut dari lurus ke menekuk.

Rasakan ketegangan di bagian paha sebelah dalam selama gerakan ini.

4. Supinasi pada otot quads dengan tahanan

2 Sets / 10 Reps



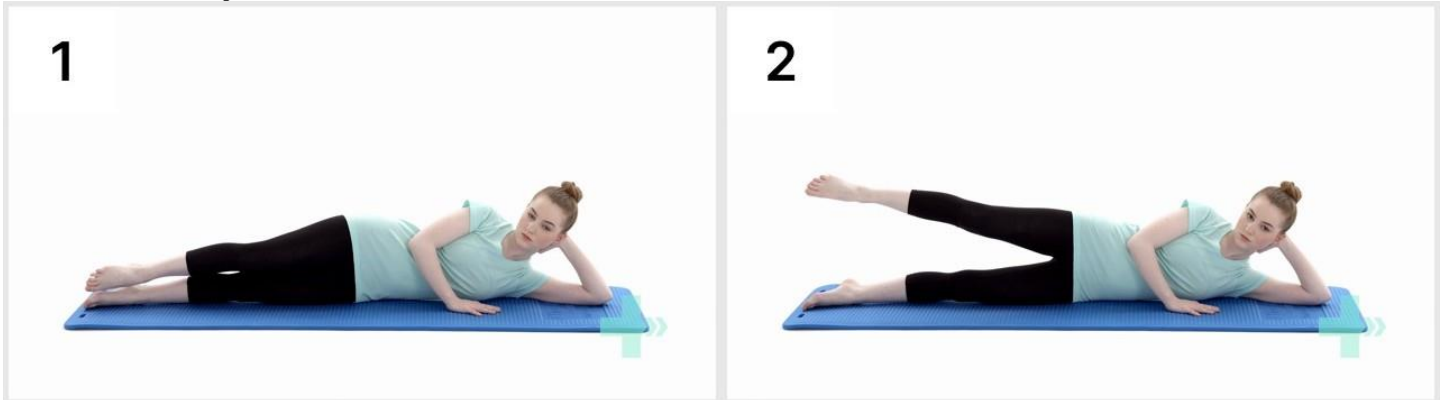
Tidur telentang dengan resistance band/karet di telapak kaki yang cedera (Gambar 1).

Pegang ujung tali dengan kedua tangan, kemudian Anda berbaring dan tekuk lutut ke arah dada (Gambar 1).

Jaga agar tangan Anda menahan resistance band/karet dengan kuat ke arah anda, dorong tumit menjauh dari Anda, lalu luruskan kaki melawan resistance band/karet tersebut (Gambar 2).

5. Abduksi pinggul AROM dengan berbaring kesamping

2 Sets / 10 Reps / 1 s tahan



Berbaring miring dengan kaki yang cedera di atas (Contoh : jika lutut kanan yang nyeri, maka posisikan kaki kanan yang di sebelah atas) (Gambar 1).

Jaga punggung tetap lurus dan tubuh tetap stabil.

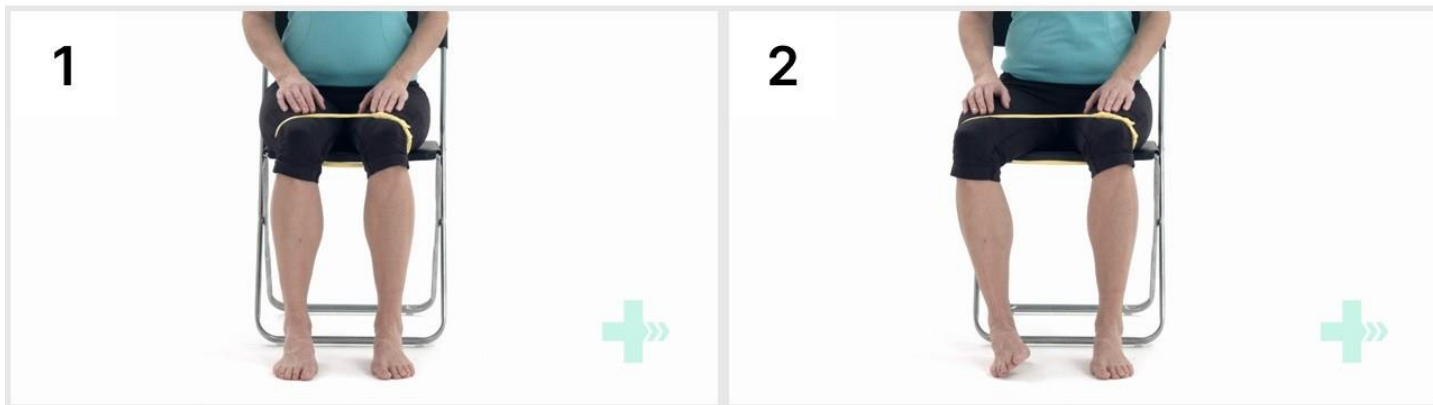
Dengan perlahan, angkat kaki yang cedera ke atas (Gambar 2).

Pastikan kaki tetap lurus.

Turunkan kaki kembali ke bawah secara pelan-pelan.

6. Adduksi hip melawan tahanan posisi duduk

2 Sets / 10 Reps



Duduk dengan resistance band/karet diikatkan di lutut Anda (Gambar 1).

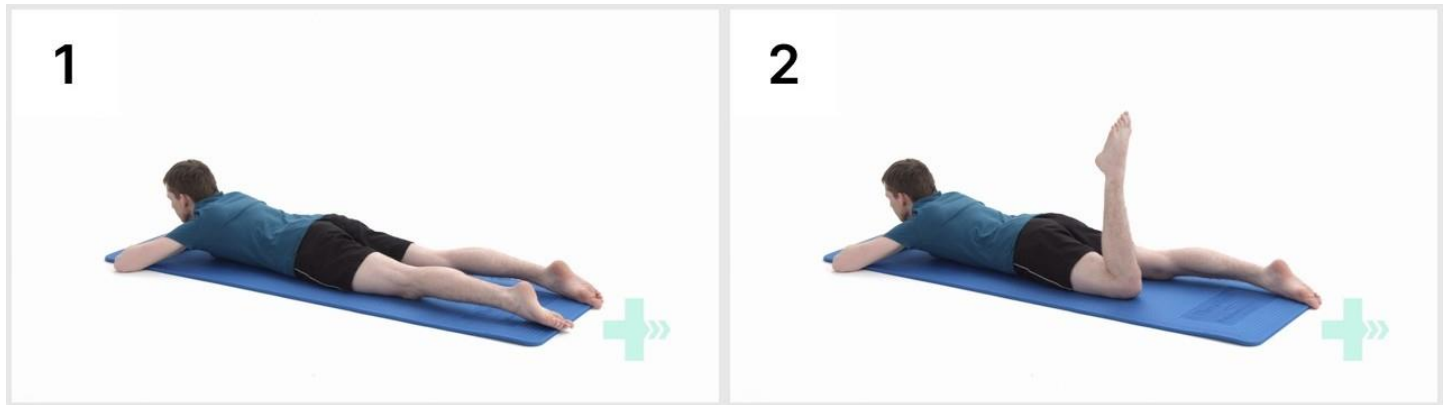
Jaga agar telapak kaki anda tetap menempel lantai, lalu buka ke samping paha kaki yang lututnya nyeri sejauh yang Anda bisa tanpa memutar tubuh dan kemudian dengan mantap kembali ke posisi awal pelan-pelan (Gambar 2).

Anda akan merasakan tegangan ini di samping paha dan pinggul Anda.

Lalu rileks, dan ulangi

7. Latihan hamstring curl dalam posisi tengkurap

2 Sets / 10 Reps



Berbaring tengkurap dengan kaki lurus (Gambar 1).

Tekuk lutut yang cedera sedekat mungkin ke arah pantat (Gambar 2).

Kontrol gerakan pelan-pelan saat Anda menurunkan kaki kembali ke lantai.

Lalu rileks, dan ulangi.

8. Latihan hamstring curl dengan bola dalam posisi tengkurap

1 Sets / 1 Reps



Berbaring tengkurap dengan bola di antara pergelangan kaki (Gambar 1).

Tekuk kedua lutut dengan tetap mengapit bola dengan kuat, angkat bola ke atas menuju ke arah pantat (Gambar 2).

Kontrol gerakan saat Anda menurunkan bola kembali ke lantai secara pelan-pelan.

Lalu rileks, dan ulangi.

9. Mengangkat tumit

2 Sets / 10 Reps



Pegang benda yang kokoh dengan kedua kaki dibuka selebar pinggul (Gambar 1).

Jaga agar lutut tetap lurus, berjinjit, dan kontrol gerakan secara pelan-pelan saat menurunkan kaki (Gambar 2).

10. Kontraksi isometrik gastrocnemius dalam posisi duduk kaki lurus

2 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



Duduk di lantai dengan kaki lurus ke depan dan telapak kaki menempel ke dinding serta gunakan kedua tangan untuk menyangga tubuh (Gambar 1).

Jaga lutut tetap lurus, dorong jari-jari kaki Anda ke dinding, rasakan ketegangan pada otot paha dan betis Anda (Gambar 2).

Seimbangkan kekuatan jari-jari kaki dengan lengan Anda untuk mencegah tubuh menjauh dari dinding/bergeser.

Tahan posisi ini 6 detik, lalu rileks dan ulangi.

11. Seated calf raise dengan beban

2 Sets / 10 Reps / 2lbs beban



Duduk dengan membawa beban (barbel, sandbag, dumbbell, dll) berada di paha Anda (Gambar 1).

Angkat paha Anda ke atas dan ke bawah seperti posisi berjinjit, kontrol gerakan secara pelan pelan, terutama saat menurunkan kaki dari jinjit kembali ke posisi awal (Gambar 2).

Rileks, dan ulangi.