

# NYERI LEHER MENJALAR SAMPAI LENGAN (CERVICAL ROOT SYNDROME/CRS)

Source : Designed in physitrack

## 1. AROM lateral fleksi servikal

2 Sets / 10 Reps



Duduk tegak di kursi sambil pandangan lurus ke depan (Gambar 1).

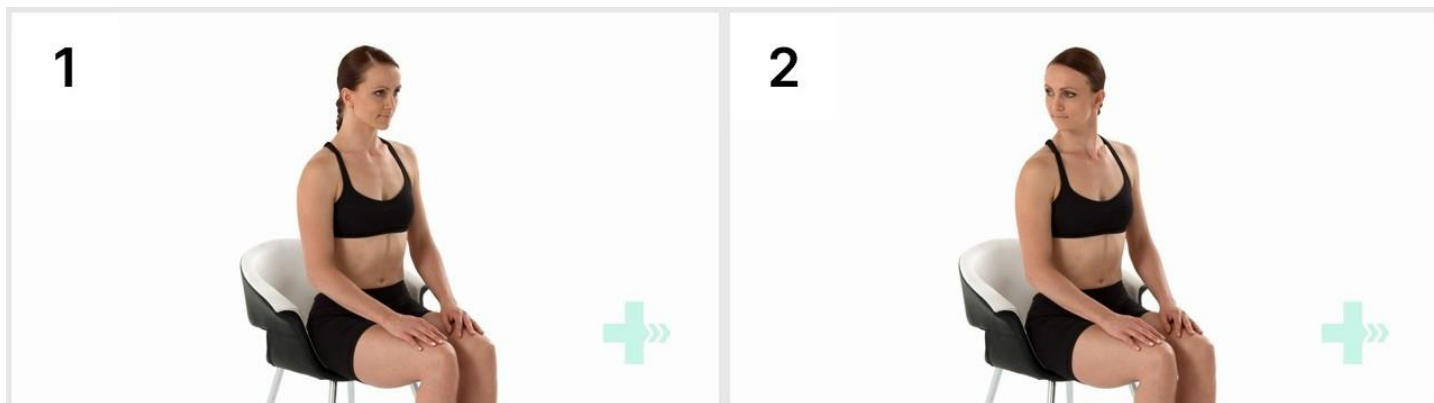
Miringkan satu telinga ke arah bahu Anda, gerakkan hanya kepala Anda, bukan tubuh atau bahu Anda (tubuh dan bahu tetap posisi tegak) (Gambar 2).

Kembali ke posisi awal lalu rileks dan ulangi lagi.

Lakukan ke arah kanan dan kiri secara bergantian dan pelan-pelan.

## 2. AROM rotasi servikal

2 Sets / 10 Reps



Duduk tegak di kursi sambil pandangan lurus ke depan (Gambar 1).

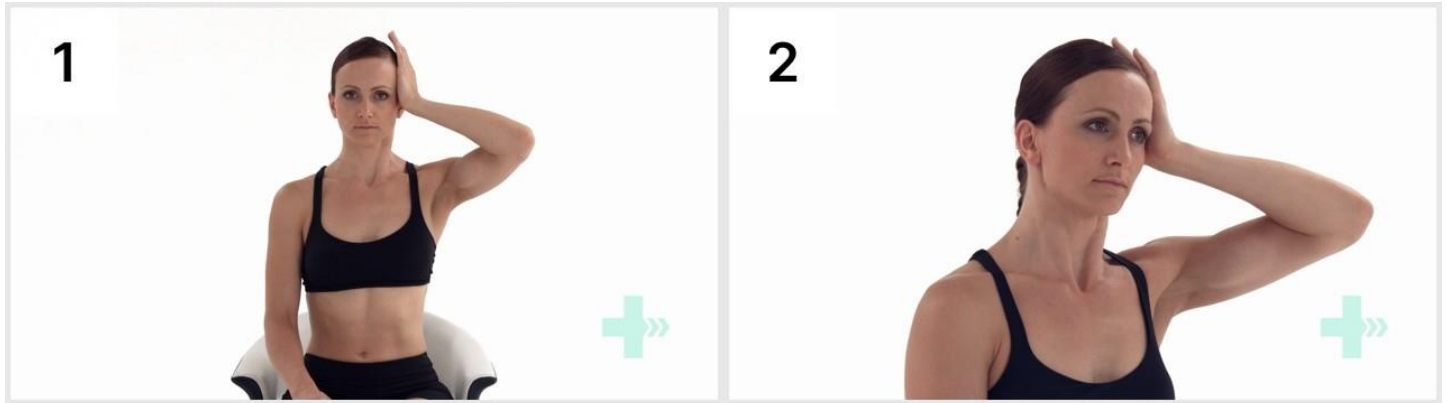
Menolehlah ke satu bahu sejauh yang Anda bisa, gerakkan hanya kepala Anda, bukan tubuh Anda (tubuh dan bahu tetap posisi tegak) (Gambar 2).

Kembali ke posisi awal kemudian rileks dan ulangi lagi.

Lakukan gerakan menoleh ke kanan dan ke kiri secara pergantian dan pelan-pelan.

### 3. Cervical side bending strengthening isometric, sitting

2 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



Duduk tegak di kursi.

Letakkan satu tangan di samping kepala Anda (Contohnya : jika yang terasa nyeri kepala dan leher kiri, maka letakkan satu tangan di samping kepala sebelah kiri) (Gambar 1).

Gerakkan kepala miring ke arah yang sama dengan sisi nyeri sambil berikan tahanan dengan tangan ke arah yang berlawanan dari gerakan kepala (Contoh : jika nyeri sebelah kiri maka gerakan kepala miring ke kiri sambil tahanlah dengan tangan ke arah kanan) (Gambar 2).

Rasakan ketegangan pada otot otot leher Anda.

Tahan posisi ini 6 detik, lalu rileks dan ulangi.

*Catatan : pastikan kekuatan antara gerakan kepala dengan tahanan tangan adalah sama saling mendorong, sehingga tidak sampai ada pergerakan kepala dan leher.*

#### 4. Cervical retraction strengthening, tucking chin, standing

2 Sets / 10 Reps / 1 s tahan



Berdiri tegak, lihat ke depan, dan letakkan dua jari di dagu Anda (Gambar 1).

Dorong dagu Anda sehingga kepala lurus ke belakang, dan arahkan pandangan ke depan (Gambar 2).

Tahan 6 detik, lalu rileks dan ulangi.

Pastikan gerakan berasal dari dagu saja, bukan dari gerakan leher / posisi leher menundukkan kepala.

*Catatan : pastikan kekuatan antara gerakan kepala dengan tahanan tangan adalah sama saling mendorong, sehingga tidak sampai ada pergerakan kepala dan leher.*

## 5. Cervical flexion strengthening isometric, sitting

2 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



Duduk tegak di kursi (Gambar 1).

Letakkan satu tangan di dahi Anda (Gambar 2).

Lalu, berikan tahanan dengan tangan ke arah belakang pada bagian depan dahi Anda tersebut, lalu dorong tahanan tangan ini dengan gerakan kepala Anda ke depan (seperti hendak menunduk) (Gambar 2).

Rasakan ketegangan pada otot otot leher Anda.

Tahan posisi ini 6 detik, lalu rileks dan ulangi.

Lalu rileks dan ulangi.

*Catatan : pastikan kekuatan antara gerakan kepala dengan tahanan tangan adalah sama saling mendorong, sehingga tidak sampai ada pergerakan kepala dan leher.*

## 6. Isometrik ekstensi servikal

2 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



Duduk dalam posisi tegak di kursi (Gambar 1).

Letakkan satu tangan dibelakang kepala (Gambar 2)

Lalu, berikan tahanan dengan tangan ke arah depan pada bagian belakang kepala tersebut, sambil dorong tahanan tangan ini dengan gerakan kepala Anda ke belakang (Gambar 2).

Rasakan ketegangan pada otot otot leher Anda.

Tahan posisi ini 6 detik, lalu rileks dan ulangi.

Lalu rileks dan ulangi.

*Catatan : pastikan kekuatan antara gerakan kepala dengan tahanan tangan adalah sama saling mendorong, sehingga tidak sampai ada pergerakan kepala dan leher.*

## 7. Retraksi scapula dengan tahanan dalam posisi duduk

2 Sets / 10 Reps / 1 s tahan



Duduk tegak di permukaan atau kursi yang kokoh dan jangan bersandar pada sandaran kursi, pertahankan postur Anda tegak selama latihan ini.

Pegang resistance band / karet yang telah diikat dengan meja/kursi/sesuatu yang kokoh dengan tangan Anda (Contoh : jika nyeri leher sebelah kiri maka lakukan gerakan ini dengan tangan kiri) (Gambar 1).

Letakkan lengan Anda yang sehat di pangkuan Anda.

Gunakan gerakan untuk menggerakkan tulang belikat ke belakang dan ke bawah, sambil menarik karet secara perlahan ke arah Anda dengan menjaga siku tetap dekat dengan tubuh (Gambar 2).

Pastikan tulang belikat Anda tetap ke belakang dan ke bawah selama latihan dan gerakan dilakukan pelan-pelan.

