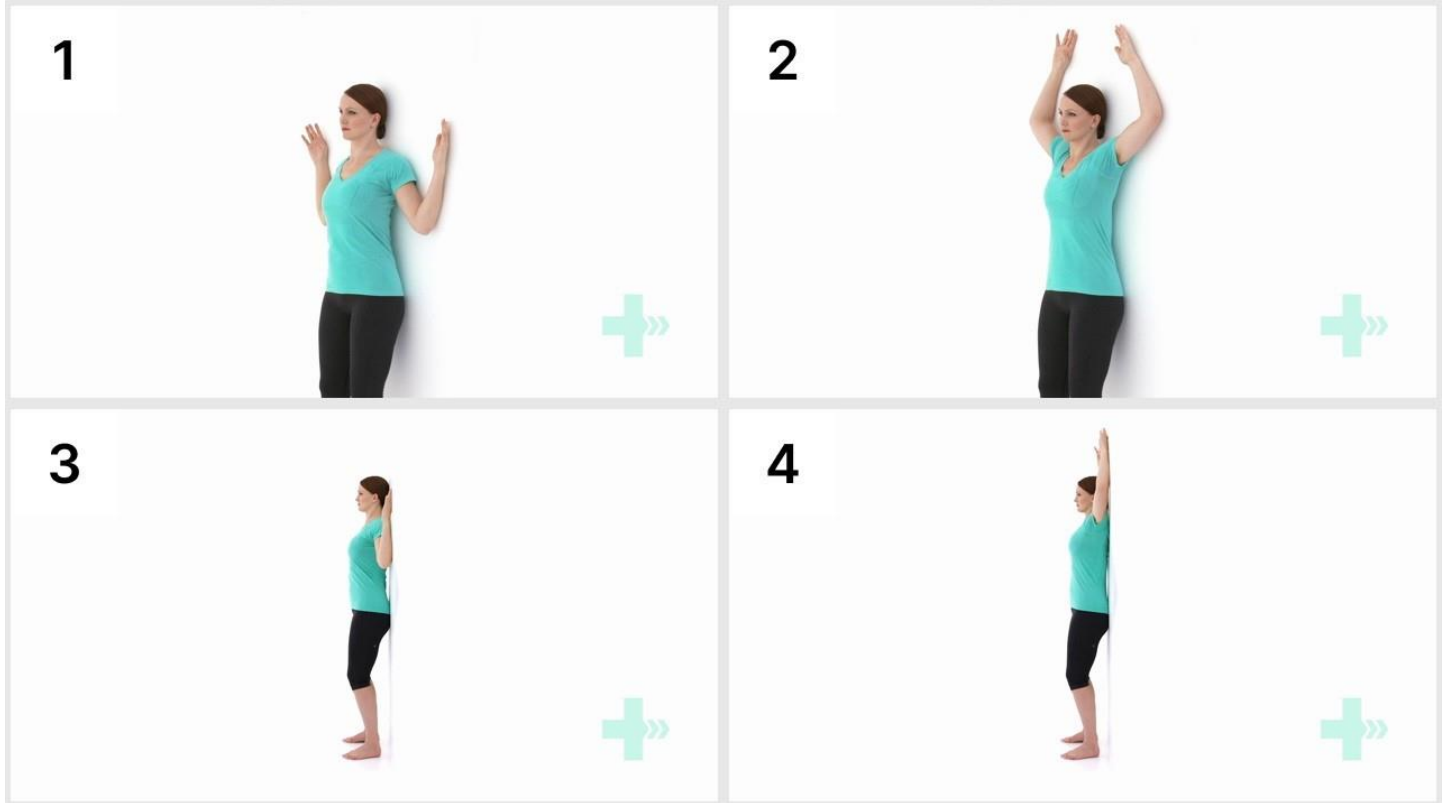


LATIHAN UNTUK NYERI DAN KAKU BAHU

Source : Designed in physitrack

1. Wall angels

1 Sets / 15 Reps / 10 s tahan



Berdiri membelakangi dinding dan tekuk lutut sedikit (Gambar 1).

Bahu dan kepala harus menempel di dinding (Gambar 1).

Mulailah dengan lengan di samping tubuh dengan siku ditekuk (Gambar 1).

Pergelangan tangan dan lengan bawah harus menempel di dinding (Gambar 1).

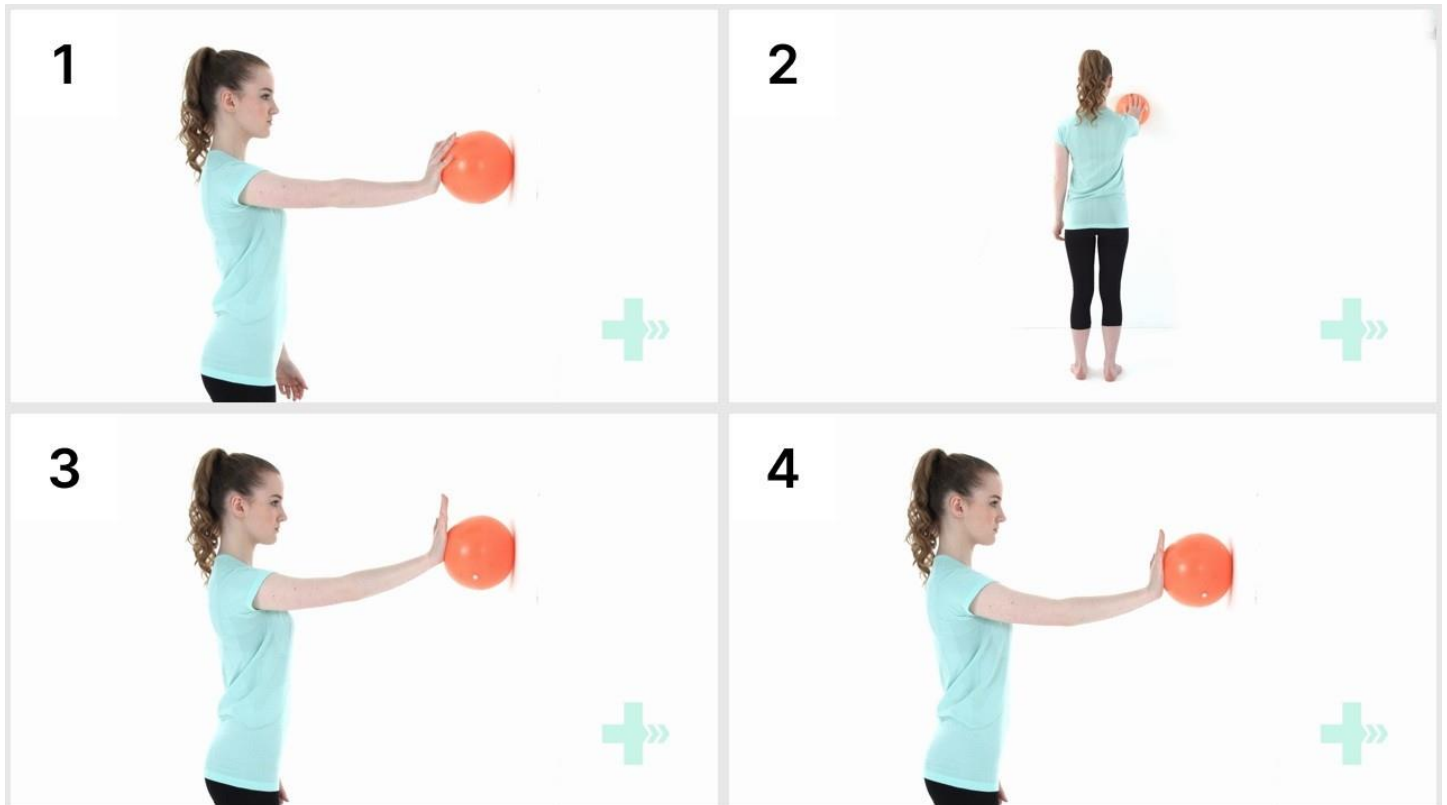
Angkat lengan Anda setinggi mungkin, tanpa ada bagian tubuh yang terangkat dari dinding (Gambar 2).

Saat Anda mencapai titik sejauh yang Anda bisa (terasa tarikan/tegangan di lengan dan punggung), geser lengan turun kembali ke posisi awal (Gambar 3).

Lalu rileks, dan ulangi (Gambar 4).

2. Proprioepsi / aktivasi rotator cuff bahu, bola di dinding

1 Sets / 15 Reps / 10 detik durasi



Berdiri tegak menghadap dinding.

Pegang bola dengan satu tangan, lalu angkat lengan tersebut setinggi (sejajar) bahu dan luruskan (Gambar 1).

Tempelkan bola ke dinding dan tekan dengan ringan menggunakan telapak tangan (Gambar 2).

Pastikan siku harus tetap lurus.

Gerakkan bola ke atas dan ke bawah, dari sisi ke sisi lalu membentuk lingkaran kecil (Gambar 3-4).

Jaga tulang belikat tetap di belakang dan rendah selama latihan ini.

3. Isometrik GHJ Internal Rotasi (dinding)

2 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



Berdiri tegak menghadap ke kusen pintu/lekukan dinding (Gambar 1).

Tekuk siku dari sisi bahu yang nyeri dan letakkan lengan bawah (tepat di atas pergelangan tangan) Anda di kusenpintu/lekukan dinding) sehingga bagian dalamnya menyentuh dinding (Gambar 2).

Tekan bagian dalam lengan bawah tersebut ke dinding, pastikan gerakan tersebut berasal dari bahu Anda(seperti eraka memutar lengan bawah ke arah dalam), bukan pergelangan tangan (sehingga terasa tegangan di area bahu dan lengan atas). (Gambar 2).

Tahan posisi ini 6 detik, dengan pandangan ke depan, leher lurus dan tulang belikat ke belakang dan ke bawah.

Lalu rileks, dan ulangi.

4. Isometrik GHJ Eksternal Rotasi (dinding)

2 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



Berdiri tegak menyamping di dinding (Gambar 1).

Sisi tubuh yang cedera harus paling dekat dengan dinding (Contoh : jika nyeri bahu kiri maka sebelah kiri tubuh yang di dekat dinding) (Gambar 1).

Tekuk siku Anda, lalu tekan bagian luar lengan bawah tepat di atas pergelangan tangan ke dinding (seperti gerakan memutar lengan bawah ke arah luar), pastikan gerakan tersebut berasal dari bahu Anda dan bukan dari pergelangan tangan (Gambar 2).

Tahan posisi ini 6 detik, dengan pandangan ke depan, leher lurus dan tulang belikat ke belakang dan ke bawah.

Lalu rileks, dan ulangi.

5. Peregangan bahu "hand behind back" dengan handuk

2 Sets / 10 Reps / 10 s tahan



Gunakan handuk yang panjang.

Letakkan ke belakang punggung Anda dengan lengan yang bahunya nyeri di sebelah bawah (pastikan posisi telapak tangan menghadap kebelakang) dan lengan yang sehat memegang ujung atas handuk (Gambar 1).

Gunakan tangan atas untuk tarik handuk lurus ke atas sehingga tangan yang sebelah bawah semakin ke atas mendekati ke tulang belikat/entong-entong (Gambar 2).

Gerakkan secara pelan-pelan sampai terasa tertarik di area bahu (terutama depan bahu), lalu berhenti dan tahan 10 detik.

Lalu rileks dan ulangi.

6. Latihan Fleksi dengan Posisi Lengan Berjalan di Dinding

1 Sets / 15 Reps



Letakkan tangan Anda di depan dinding (Gambar 1).

Gerakkan jari Anda ke atas dinding setinggi yang Anda bisa, jika sudah terasa tertarik lalu tahan sebentar (Gambar 2).

Pastikan bahu Anda mengarah lurus ke dinding dan Anda tidak membungkukkan bahu. Turunkan jari Anda kembali ke posisi awal secara pelan-pelan.

7. Abduksi isometrik GHJ (dinding)

2 Sets / 10 Reps / 6 s tahan



Berdiri tegak menyamping ke dinding.

Lengan Anda yang bahunya nyeri berada paling dekat dengan dinding (Contoh : jika nyeri bahu kiri maka sisi tubuh yang kiri yang di dekat dinding) (Gambar 1).

Posisikan siku menekuk, lalu tekan bagian luar lengan Anda ke dinding (seperti gerakan membuka tangan ke samping), pastikan seluruh lengan bawah (siku sampai pergelangan telapak tangan tetap menempel di dinding) (Gambar 2).

Sehingga gerakan tersebut berasal dari bahu Anda dan bukan dari pergelangan tangan atau siku.

Tahan posisi ini 6 detik, dengan pandangan Anda tepat ke depan, leher lurus dan tulang belikat ke belakang dan turun.

Lalu rileks, dan ulangi.

8. Peregangan pectoral ke sudut dinding

2 Sets / 10 Reps / 10 s tahan



Berdiri tegak menghadap ke sudut ruangan.

Tekuk kedua siku dan letakkan kedua lengan bawah Anda di dinding, telapak tangan menghadap ke depan (Gambar 1).

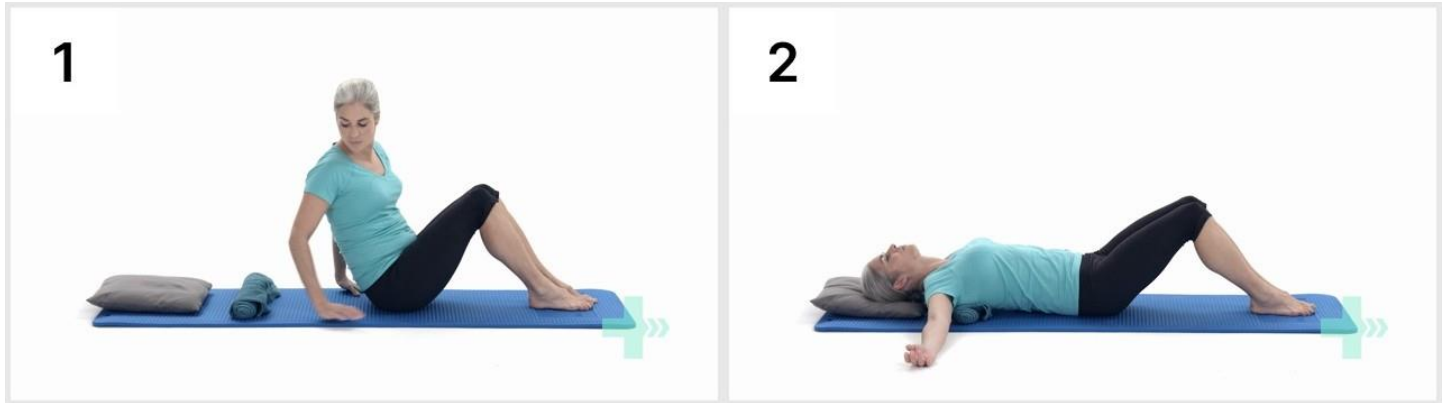
Melangkah ke depan dengan satu kaki dan condongkan tubuh/berat badan anda ke arah dinding (posisi tangan masih tetap menempel di dinding) (Gambar 2).

Anda akan merasakan regangan di depan dada/depan bahu Anda.

Tahan posisi ini 10 detik, lalu rileks dan ulangi.

9. Peregangan thoracic di atas handuk dalam beberapa segmen

2 Sets / 10 Reps / 10 detik durasi



Gulung handuk di lantai.

Tidur terlentang dengan handuk diposisikan di bawah punggung atas Anda (area belikat/entong-entong) (Gambar 1).

Rileks dalam posisi ini, biarkan lengan Anda membuka ke samping dan dada terbuka.

Tahan posisi ini selama 10 detik, lalu kembali ke posisi awal dan ulangi.

Jika sudah 10 x pengulangan 2 set, pindahkan handuk ke segmen berikutnya dari punggung (geser ke posisi di segmen bawahnya), ulangi dengan gerakan yang sama.