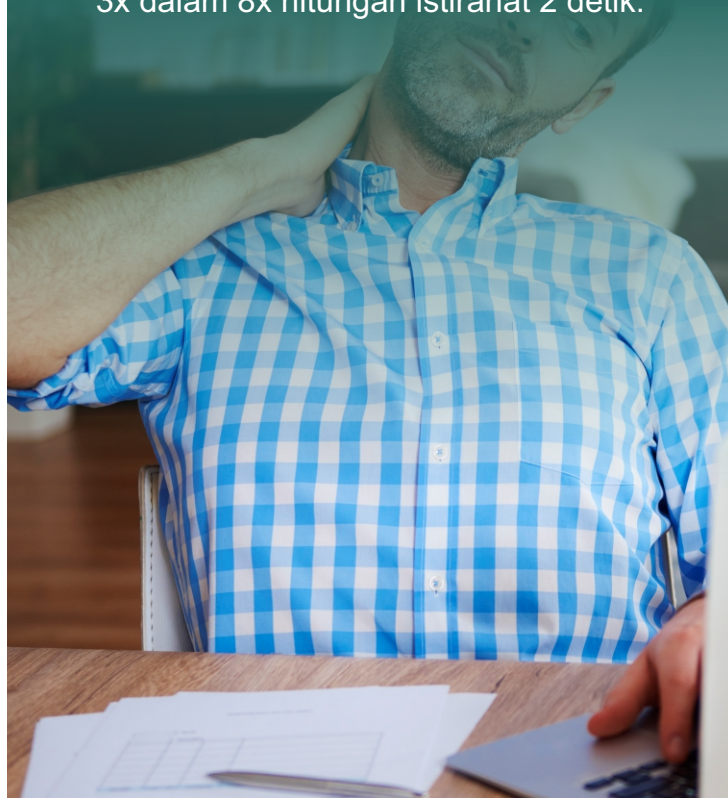


PERHATIAN

1. Saat melakukan gerakan-gerakan tadi harap secara perlahan dan rasakan otot terulur.
2. Gerakan-gerakan tadi dilakukan sebanyak 3x dalam 8x hitungan istirahat 2 detik.



Untuk informasi seputar
RSUP Dr.Kariadi

   @rskariadi #KariadiAjaYuk

L.E/RM/06

NECK EXERCISE

Penyakit akibat kerja timbul karena ketidakseimbangan otot antara tugas dan kemampuan. Sakit leher sering dikeluhkan maka dari itu kita lakukan **STRETCHING**

RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No 16 Semarang 50244,
Fax. 024-8318617, Telp. 024-8413476

SMS Pengaduan : 08886509262

Email : humas_rskariadi@yahoo.co.id

Website : www.rskariadi.co.id

AYO LAKUKAN NECK EXERCISE

FLEKSI NECK



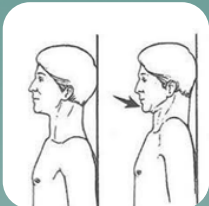
Gerakan :
Pasien menundukan kepala sampai merasakan leher belakang ter-stretch / terulur.

EKSTENSI NECK



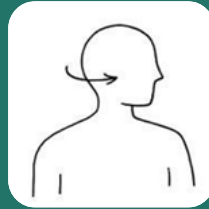
Gerakan :
Pasien mendongakkan kepala sampai merasakan leher depan ter-stretch / terulur.

CHIN TUCK



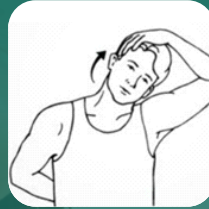
Gerakan :
Pasien dalam posisi netral / menatap lurus kedepan, bawa dagu kedalam / belakang.

SLIDE FLEKSI



Gerakan :
Pasien dalam posisi netral / menatap lurus kedepan, lalu menolehkan kepala secara maksimal.

LATERAL FLEKSI



Gerakan :
Pasien dalam posisi netral / menatap lurus kedepan, lalu tarik kepala ke sisi kanan & kiri dengan satu tangan sampai merasa leher terulur.

SHOULDERS ROTATION



Gerakan :
Pasien berdiri dengan tegak lalu kedua bahu diputar-putar kedepan dan ke belakang.

SHOULDERS SHRUG



Gerakan :
Pasien berdiri dengan tegak, kedua bahu diangkat secara maksimal lalu diturunkan dengan menghentak.