



## PEREGANGAN PADA NYERI BAHU

Untuk informasi seputar  
RSUP Dr.Kariadi



@rskariadi

#KariadiAjaYuk

## 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](mailto:humas_rskariadi@yahoo.co.id)

Website : [www.rskariadi.co.id](http://www.rskariadi.co.id)

# NYERI BAHU

Sakit pundak merupakan salah satu keluhan yang cukup umum terjadi. Sebagian besar penyebab sakit pundak tidak berbahaya dan bisa diatasi dengan perawatan yang sederhana di rumah dan dimana saja. Namun, jika tidak kunjung membaik, sakit pundak bisa jadi disebabkan oleh kondisi serius yang memerlukan penanganan medis lebih lanjut.



## MENGATASI NYERI BAHU DENGAN FISIOTERAPI

Langkah penanganan ini dapat membantu dan mengembalikan kemampuan gerakan dan fungsi pundak serta meredakan nyeri pundak yang Anda rasakan, sehingga Anda bisa bergerak dan beraktivitas seperti sedia kala dengan **LATIHAN PEREGANGAN**

