



8-10 seconds
8-10 Detik



15-20 Detik



10 Detik



10 Detik



10-15 Detik

2x Pengulangan



Gerakkan tangan

8-10 Detik



PEREGANGAN PADA NYERI BAHU

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

Untuk informasi seputar
RSUP Dr.Kariadi

[f](#) [i](#) [t](#) @rskariadi #KariadiAjaYuk

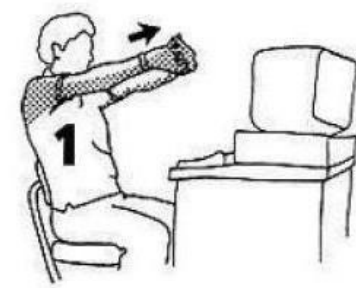
NYERI BAHU

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**

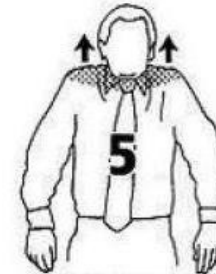


10-20 Detik

2x pengulangan



10-15 Detik



3-5 Detik

3x pengulangan



10-12 Detik



8-10 Detik



8-10 Detik

