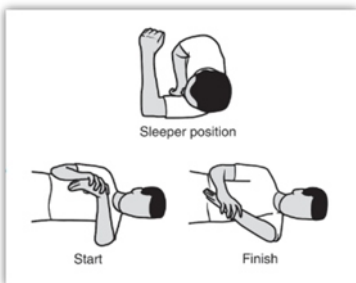
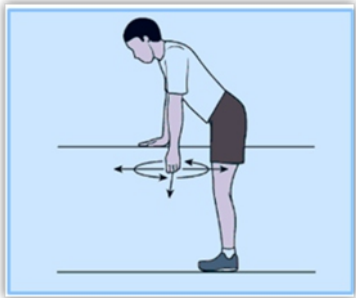


## EXERCISE



- Dilakukan sebanyak 8 hitungan dengan 4x pengulangan
- 5x-6x / minggu

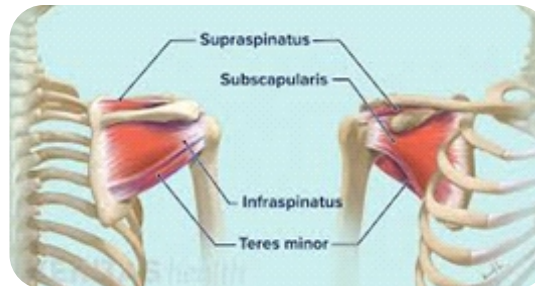
Untuk informasi seputar  
RSUP Dr.Kariadi



@rskariadi #KariadiAjaYuk

## NYERI BAHU

Nyeri bahu adalah gangguan muskuloskeletal yang umum terjadi. Salah satu kasus yang sering terjadi adalah Rotator Cuff Syndrome.



Rotator cuff adalah kelompok otot yang berfungsi memelihara stabilitas aktif sendi glenohumeralis yang sekaligus sebagai penggerak sendi.

## Ciri - Ciri

- Nyeri memburuk ketika gerakan berulang maupun posisi yang monoton dalam jangka waktu yang lama atau setelah cedera bahu.
- Nyeri saat bahu digerakkan antara 45°-135°
- Nyeri ketika melawan tahanan
- Kelemahan otot rotator cuff



## NYERI BAHU & NYERI PUNGGUNG

## RSUP dr. KARIADI

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

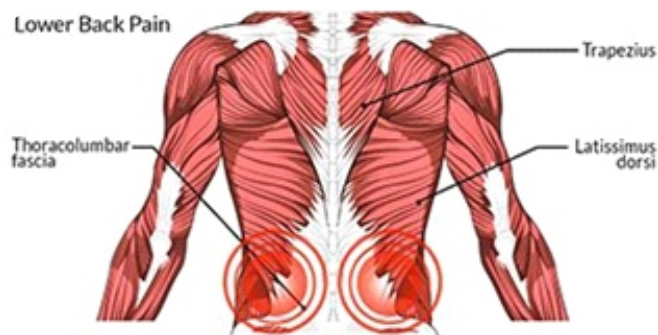
SMS Pengaduan : 08886509262

Email : [humas\\_rskariadi@yahoo.co.id](mailto:humas_rskariadi@yahoo.co.id)

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

## NYERI PUNGGUNG

Nyeri punggung biasanya didefinisikan sebagai rasa tidak nyaman dibagian punggung belakang dari lumbal kedua hingga sacroiliac joint dan biasanya keluhan dirasakan berulang.



## KLASIFIKASI BACK PAIN

### SPESIFIK

Nyeri punggung yang disebabkan oleh patologi spesifik yang dapat dikenal dan diketahui. (misal : infeksi, tumor, osteoporosis, fraktur, dll)

### NON SPESIFIK

Belum diketahui penyebabnya secara jelas

## EXERCISE



1. PEMANASAN (10 menit)
  2. GERAKAN INTI (30 menit)
  3. PENDINGINAN (10 menit)
- Gerakan dilakukan 11–16x hitungan, sebanyak 3 kali pengulangan Selama 2x / minggu

## ANJURAN

- Duduk tegak 90°
- Lakukan peregangan setiap 30 menit sekali
- Jika posisi duduk dalam jangka waktu lama, istirahatkan kaki di lantai
- Jika berdiri terlalu lama selingi dengan gerakan jongkok

