SENAM KAKI

Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh penderita diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki

MANFAAT

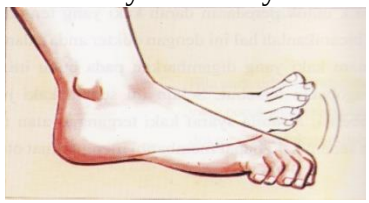
- Memperbaiki sirkulasi darah
- Memperkuat otot-otot kecil
- Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki
- Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha
- Mengatasi keterbatasan gerak sendi

GERAKAN SENAM KAKI

(1) Duduklah tegak di atas sebuah kursi (jangan bersandar)



(2) Dengan meletakkan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali



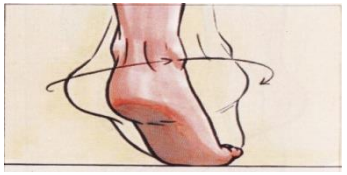
(3) Dengan meletakkan tumit salah satu kaki di lantai, angkat telapak kaki ke atas. Pada kaki lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit kaki diangkatkan ke atas. Cara ini dilakukan bersamaan pada kaki kiri dan kanan secara bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali.



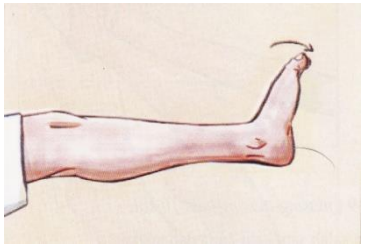
(4) Tumit kaki diletakkan di lantai. Kedua ujung kaki diangkat ke atas dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki ke arah samping lalu ke tengah masing-masing sebanyak 10 kali.



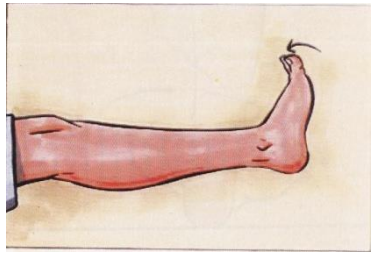
(5) Jari-jari kaki diletakkan di lantai. Kedua tumit diangkat dan buat gerakan memutar ke samping. Turunkan kembali ke lantai dan gerakkan ke tengah, dengan pergerakkan pada pergelangan kaki, masing-masing sebanyak 10 kali.



(6) Angkat salah satu lutut kaki, dan luruskan. Gerakan jari-jari ke depan turunkan kembali kaki anda, bergantian kiri dan kanan. Ulangi sebanyak 10 kali.



(7) Luruskan salah satu kaki di atas lantai kemudian angkat kaki tersebut dan gerakkan ujung jari kaki ke arah muka anda lalu turunkan kembali ke lantai. Masing-masing kaki ulangi 10 kali

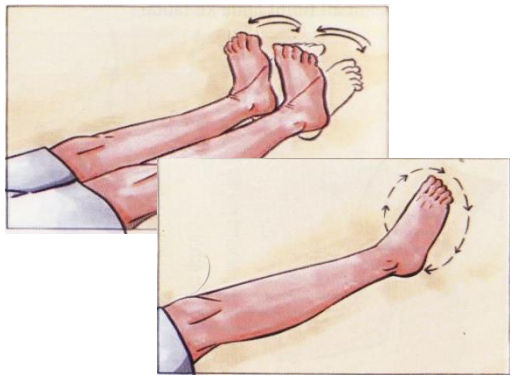


(8) Angkat kedua kaki lalu luruskan. Ulangi gerak diatas, namun gunakan kedua kaki secara bersamaan. Ulangi sebanyak 10 kali.



(9) Angkat kedua kaki dan luruskan,pertahankan posisi tersebut. Gerakan pergelangan kaki ke depan dan ke belakang.

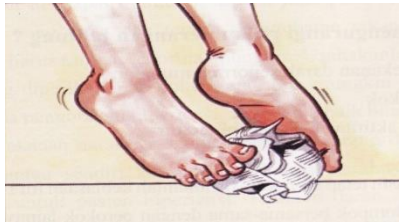
(10) Lurus



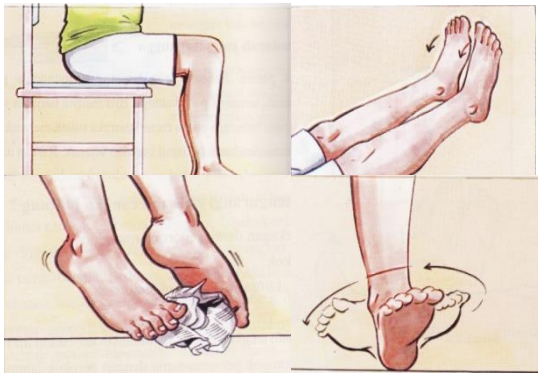
kan salah satu kaki dan angkat, putar kaki pada pergelangan kaki , tuliskan pada udara dengan kaki dari angka 0 hingga 9 lakukan secara bergantian.

(11) Letakkan sehelai koran di lantai. Bentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua belah kaki. Cara ini dilakukan hanya sekali saja

- Lalu robek koran menjadi 2 bagian, pisahkan kedua bagian koran.
- Sebagian koran di sobek-sobek menjadi kecil-kecil dengan kedua kaki
- Pindahkan kumpulan sobekan-sobekan tersebut dengan kedua kaki lalu letakkan sobekkan kertas pada bagian kertas yang utuh.
- Bungkus semuanya dengan kedua kaki menjadi bentuk bola



CEGAH KAKI DIABETIK DENGAN SENAM KAKI DIABETIK



Rumah Sakit Jiwa
PROVINSI BALI

RUMAH SAKIT JIWA
MANAH SHANTI MAHOTTAMA

21.3/PKRS/2025