

## PENGERTIAN

Nyeri punggung bawah adalah Rasa sakit di bagian bawah tulang belakang atau punggung. Rasa nyeri disebabkan karena ketegangan otot pada tulang belakang Akibat aktifitas berlebihan serta posisi tubuh yang tidak proporsional

## MANFAAT

Latihan William Flexion merupakan latihan untuk menguatkan otot – otot yang mempunyai fungsi melenturkan tulang belakang. Setelah melakukan latihan William Flexion ini akan terjadi penurunan skala nyeri yang dirasakan oleh pasien.

## INDIKASI DAN KONTRA INDIKASI

Indikasi Latihan William Flexion adalah spasme (kekakuan ) otot pada tulang belakang. Sedangkan kontraindikasi dari latihan William Flexion ini untuk pasien spondylosis, spondilolistesis serta disfungsi sendi facet; HNP; nyeri yang menjalar sampai betis (nyeri radikal)



## INFORMASI LEBIH LANJUT



Tim Promosi Kesehatan  
RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar

Jl. Kalimantan No. 113  
☎ (0342) 801118



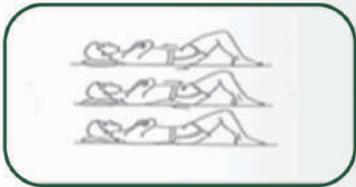
PEMERINTAH KOTA BLITAR  
RSUD MARDI WALUYO



**WILLIAM FLEXION EXERCISE**  
**Latihan untuk Nyeri Punggung Bawah**

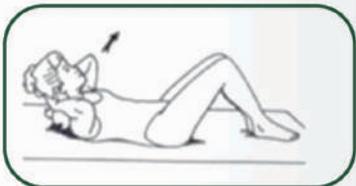
# PROSEDUR PELAKSANAAN

## GERAKAN 1



Posisi lutut ditekuk dan posisi penderita tidur terlentang, punggung bawah diratakan di atas tempat tidur dan khaki tidak boleh menekan, waktu untuk repetisi sekitar 5 sampai 10 detik kemudian dikerjakan bergantian.

## GERAKAN 2



Posisi pasien tidur terlentang dengan menekuk lutut dan menopang kaki, dan tangan dibelakang kepalanya, kemudian kepala diangkat sampai otot perut terasa ketarik, durasi tahanan selama 5 hingga 10 detik. Kemudian kembali posisi awal, dapat mengerjakannya berulang kali sesuai gerakan awal.

## GERAKAN 3



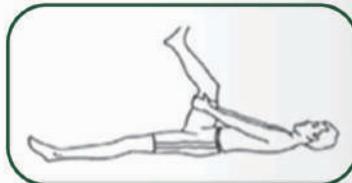
Posisi pasien tidur terlentang dengan lutut ditekuk dan khaki penyangga yang berlawanan. Kemudian menarik lutut kanan menuju dada dengan diberikan repetisi selama 5 sampai 10 detik, kemudian menurunkan lutut yang ditekuk dan mengulangi gerakan dengan lutut sisi sebaliknya.

## GERAKAN 4



Posisi pasien terlentang dan lutut kanan dan kiri ditarik ke arah dada, kemudian berikan tahanan di kedua lutut selama 5 sampai 10 detik, kemudian dilanjutkan kedua tungkai diturunkan secara bergantian dan perlahan – lahan.

## GERAKAN 5



Posisi pasien terlentang, kemudian menekuk salah satu sisi kaki sampai 90 derajat dan menempatkan kedua tangan dibelakang lutut, posisi sisi kaki yang lain diluruskan. Waktu untuk diberikan tahanan selama 5 sampai 10 detik.

## GERAKAN 6



Posisi pasien adalah berdiri dengan salah satu kaki maju kedepan dengan sikap lutut ditekuk, sisi kaki yang lain posisinya ke belakang dengan lutut diluruskan dan disentuhkan matras. Waktu untuk diberikan tahanan adalah 5 sampai 10 detik.

## GERAKAN 7



Sikap pasien berdiri dan posisi kaki sejajar dengan bahu disamping badan. Diusahakan posisi dapat dipertahankan dan tulang belakang lurus, kedua mata menghadap ke depan dan berkonsentrasi, posisi kedua kaki sejajar dengan lantai. Lalu dengan pelan menurunkan tubuh ke bawah hingga kedua lutut sampai flexi. Waktu untuk diberikan tahanan adalah selama 5 sampai 10 detik.

Durasi ( waktu ) melakukan latihan William Flexion di rumah bisa 3 – 4 kali dalam sehari. Jika selama melakukan latihan ini merasakan nyeri bertambah berat, sebaiknya dihentikan dan dapat dikonsulkan ke petugas Fisioterapi.