

Manfaat Senam Kaki



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

Senam Kaki Diabetes

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

Indikasi Senam Kaki

- Pasien diabetes mellitus tipe 1 dan 2
- Dilakukan sejak penderita didiagnosis diabetes mellitus, sebagai tindakan pencegahan dini

@rsudmardiyaluyo_kotablar
mardiyaluyo.blitarkota.go.id
(0342) 801118 - IGD 24 Jam
085755309497 - Layanan Pengaduan (WA)

TERAPI SENAM KAKI DIABETES



Langkah-langkah Senam Kaki Diabetes

1 Gerakkan jari-jari kaki seperti cakar ayam, dan luruskan kembali. Ulangi 10x



2 Tumit tetap menempel di lantai, angkat ujung kaki dan turunkan kembali. Kemudian angkat tumit, dan turunkan kembali. Ulangi 10x



3 Putar kaki pada pergelangan kaki ke arah samping. Turunkan kembali ke lantai, dan gerakkan ke arah tengah. Ulangi 10x



4 Angkat kedua tumit, putar kedua tumit ke arah samping. Turunkan kembali ke lantai, dan gerakkan ke tengah. Ulangi 10x



5 Angkat salah satu lutut. Luruskan jari-jari kaki ke depan, kemudian turunkan kembali. Lakukan bergantian dengan kaki yang lain. Ulangi 10x



6 Luruskan salah satu kaki diatas lantai. Angkat kaki dan gerakkan ujung-ujung jari ke arah wajah, kemudian turunkan kembali. Lakukan secara bergantian.



7 Lakukan seperti gerakan sebelumnya, namun kali ini dengan kedua kaki bersamaan



8 Angkat kedua kaki dan luruskan. Pertahankan posisi tersebut. Gerakkan telapak kaki ke depan dan ke belakang.



9 Angkat dan luruskan salah satu kaki. Putar-putar pergelangan kaki dengan menuliskan angka 0 sampai 9.



10 Taruh selembar koran di lantai. Gumpalkan bola menjadi bola menggunakan kaki.



Latihan senam kaki Diabetes dapat dilakukan setiap hari secara teratur, dimana saja. Bisa sambil bersantai bersama keluarga maupun menonton televisi. Ketika kaki terasa dingin, lakukan senam kaki Diabetes.