

Hal—Hal Yang Harus Dihindari

1. Hindari terlalu sering merendam kaki dengan air hangat dalam jangka waktu yang lama karena dapat menyebabkan kaki melepuh
2. Hindari penggunaan benda panas (misal: botol panas, penghangat kaki dari listrik, batu bata panas, abu gosok panas, air panas) untuk mengompres kaki karena dapat menyebabkan kaki melepuh
3. Hindari penggunaan pisau/silet untuk memotong kuku/ menghilangkan kalus
4. Hindari kaos kaki/sepatu yang terlalu sempit
5. Hindari rokok

Referensi :

Widiyanti, Anggriyana Tri dkk. 2010. *Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk kesehatan*. Nuha media: Yogyakarta.

Flora dkk. 2013. *Pelatihan Senam Kaki Pada Penderita Diabetes Mellitus Dalam Upaya Pencegahan Komplikasi Diabetes Pada Kaki (Diabetes Foot)*.

<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jpsriwijaya/article/view/1543> diperoleh tanggal 27 Juni 2018

Hidup Sehat, Tanpa Diabetes

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.



SENAM KAKI DIABETES



Penyuluh :

Restu Alief Heryani.

*Mahasiswa/I Profesi Ners
Angkatan IX
Universitas Esa Unggul*

Mengapa Harus Senam Kaki ?

Pada Penderita Diabetes Mellitus sering terjadi komplikasi dimana luka pada kaki yang sulit sembuh dan kaki mati rasa, ini semua akibat terjadinya hambatan aliran darah menuju bagian tubuh yang terkecil. Dengan latihan senam pergelangan kaki dan kaki secara teratur dapat mencegah komplikasi tersebut.

Tujuan

Mencegah terjadinya luka (ulkus) kaki diabetik yang sering berakibat amputasi. Diabetesi beresiko menderita ulkus diabetik karena beberapa hal:

1. Sirkulasi darah kaki kurang lancar
2. Berkurangnya indera perasa pada kaki, sehingga mudah terluka
3. Daya tahan tubuh terhadap infeksi menurun

Fungsi Senam Kaki

1. Memperbanyak/memperbaiki sirkulasi darah
2. Memperkuat otot—otot kecil
3. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki
4. Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha
5. Mengatasi keterbatasan gerak sendi
6. Meningkatkan kebugaran pasien diabetes melitus

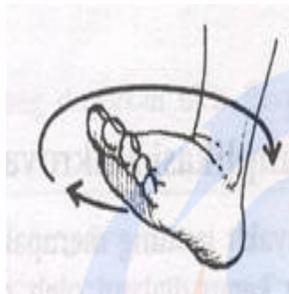
Langkah—Langkah Senam Kaki

Posisi duduk tegak diatas bangku dengan kaki menyentuh lantai. Dapat juga dilakukan dalam posisi bebaring dengan meluruskan kaki.



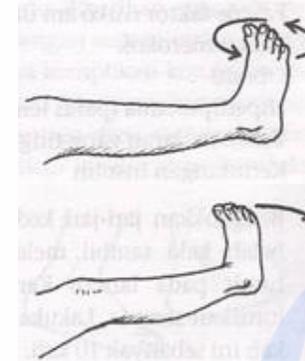
Letakkan tumit dilantai, jari-jari kedua kaki diluruskan keatas lalu dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam ulangi sebanyak 10 kali.

Letakkan tumit salah satu kaki dilantai, angkat telapak kaki ke atas. Lakukan pada kaki kiri dan kanan secara bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali.



Tumit kaki diletakkan di lantai. Bagian ujung kaki diangkat ke atas dan buat gerakan memutar pada pergelangan kaki ulangi sebanyak 10 kali.

Jari—jari kaki diletakkan dilantai. Tumit diangkat dan putar pelan—pelan pergelangan kaki ulangi sebanyak 10 kali.



Luruskan salah satu kaki dan angkat, gerakan satu kaki keatas putar pelan—pelan, tuliskan pada udara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 lakukan secara bergantian.

Letakkan sehelai koran dilantai. 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 sobek—sobekan tersebut dengan kedua kaki lalu letakkan sobekan kertas pada bagian kertas yang utuh. Bungkus semuanya dengan kedua kaki menjadi bentuk bola.

