

SENAM KAKI DIABETIK

A. Pengertian

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

B. Tujuan Tindakan

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

C. Indikasi

Semua penderita diabetes melitus yang mampu dan tidak kontra indikasi terhadap senam kaki Diabetik

D. Kontra Indikasi

- Pasien DM dengan ulkus diabetikum di kaki
- Pasien DM dengan edema kaki
- Pasien DM dengan kondisi hipoglikemi

E. Cara Senam Kaki Diabetik

- Posisi duduk tegak.



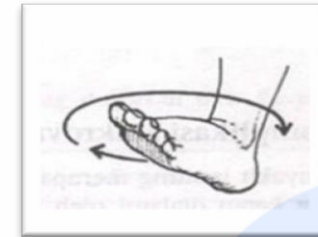
- Meletakkan tumit dilantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan keatas lalu dibengkokkan kembali kebawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali.



- Meletakkan tumit salah satu kaki dilantai, angkat telapak kaki ke atas. Pada kaki lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit kaki diangkat ke atas. Cara ini dilakukan secara bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali.



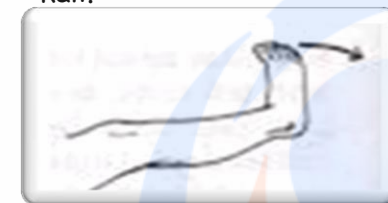
- Tumit kaki diletakkan di lantai. Bagian ujung kaki diangkat ke atas dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



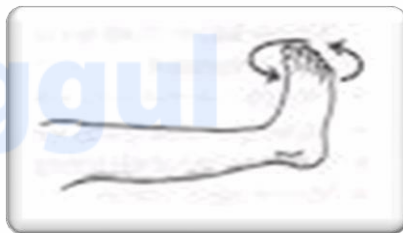
- Tumit diangkat dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



- Angkat salah satu lutut kaki, dan luruskan. Gerakan jari-jari kedepan turunkan kembali secara bergantian kekiri dan ke kanan, ulangi sebanyak 10 kali.



- g. Luruskan salah satu kaki diatas lantai kemudian angkat kaki tersebut dan gerakkan ujung jari kaki kearah wajah lalu turunkan kembali kelantai.
- h. Angkat kedua kaki lalu luruskan. Ulangi langkah ke 6, namun gunakan kedua kaki secara bersamaan sebanyak 10 kali.
- i. Angkat kedua kaki dan luruskan,pertahankan posisi tersebut. Gerakan pergelangan kaki kedepan dan kebelakang
- j. Luruskan salah satu kaki dan angkat, putar kaki pada pergelangan kaki , tuliskan pada udara dengan kaki dari angka 0 hingga 10 lakukan secara bergantian



- k. Letakkan sehelai koran dilantai. Bentuk kertas 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



Selamat Mencoba...

SENAM KAKI DIABETIK



Oleh :

Danang A. C. K (J2001000hh6)

D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2012

