DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Struktur tulang sendi lutut 22

Gambar 2.2 Struktur ligamen sendi lutut..... 27

Gambar 2.3 Struktur sendi lutut 29

Gambar 2.4 M. Quadriceps (Otot Ekstensor Lutut)..... 31

Gambar 2.5 Otot-otot flexor sendi lutut 34

Gambar 2.6 Joint affect by OA 40

Gambar 2.8 Senam Rhematik 54

Gambar 2.9 Latihan Pemanasan..... 56

Gambar 2.10 Latihan inti 1 57

Gambar 2.11 Latihan ini 2 63

Gambar 2.12 Latihan Pendinginan..... 66