

**SENAM KAKI
DIABETIK**



MARINA

2014-35-017

PROGRAM NERS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

2015

PROSEDUR

1. Jika dilakukan dalam posisi duduk maka posisi duduk tegak diatas bangku dengan kaki menyentuh lantai.



2. Dengan meletakkan tumit dilantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan keatas lalu dibengkok kankembali kebawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali



3.

Dengan meletakkan tumit salah satu kaki dilantai, angkat telapakkaki ke atas. Pada kaki lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit kaki diangkat ke atas. Cara ini dilakukan bersamaan pada kaki kiridankanan secara bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali.



4.

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



5.

Jari-jari kaki diletakkan dilantai, tumit diangkat dan buat gerakan memutar dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



6.

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



7. Seperti latihan sebelumnya tetapi kali ini dengan dengan kedua kaki, bersamaan. Ulangi 10 kali.



8. Angkat kedua kaki lalu luruskan. Dan pertahankan posisi tersebut. Gerakan kaki, kedepan dan kebelakang. Ulangi sebanyak 10 kali.



9. Luruskan salah satu kaki dan angkat, putar kaki pada pergelangan kaki. Tulislah diudara dengan kaki angka-angka 0 s/d 9

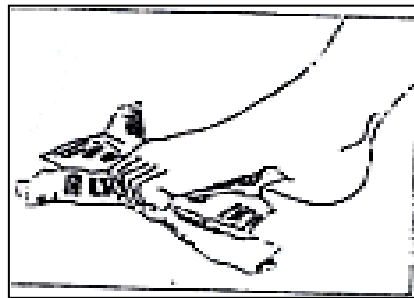


10. Selembar koran dilipat-lipat dengan kaki menjadi bentuk bulat seperti bola. Kemudian dilicinkan kembali dengan menggunakan kedua kaki, dan setelah itu disobek-sobek.

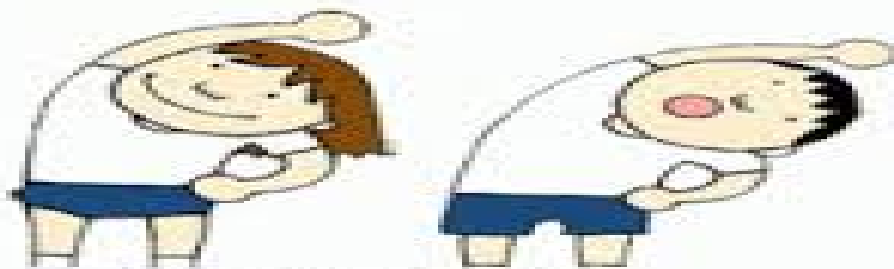


11.

kumpulkan sobekan-sobekan tersebut dengan kedua kaki dan letakanlah diatas lembaran koran lainnya. Akhirnya bungkuslah semuanya dengan kedua kaki menjadi bentuk bola.



AYO GERAKAN
ELAP GEHAT



bbshere.net