

APAKAH SENAM KAKI ITU?

Senam kaki adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes melitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki (Soebagio, 2009).

TUJUAN

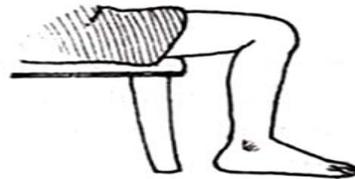
1. Memperbaiki sirkulasi darah
2. Memperkuat otot-otot kecil
3. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki
4. Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha
5. Mengatasi keterbatasan gerak sendi

INDIKASI DAN KONTRAIKASI

1. Indikasi
Senam kaki ini dapat diberikan kepada seluruh penderita Diabetes mellitus dengan tipe 1 maupun 2. Namun sebaiknya diberikan sejak pasien didiagnosa menderita Diabetes Mellitus sebagai tindakan pencegahan dini.
2. Kontraindikasi
 - a. Klien mengalami perubahan fungsi fisiologis seperti dispneu atau nyeri dada.
 - b. Orang yang depresi, khawatir atau cemas.

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 dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali



3. Dengan 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 bersamaan pada kaki kiri dan kanan secara bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali.



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



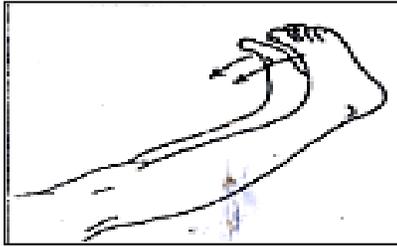
5. Jari-jari kaki diletakkan dilantai, tumit diangkat dan buat gerakan memutar dengan pergerakkan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



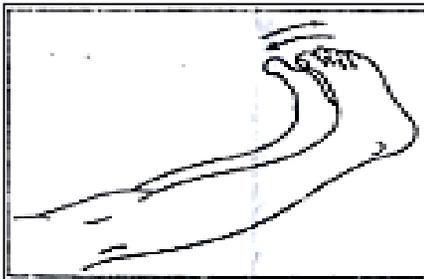
6. Angkat salah satu lutut kaki, dan luruskan. Gerakan jari-jari ke depan turunkan kembali secara bergantian kekiri dan ke kanan. Ulangi sebanyak 10 kali.



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.



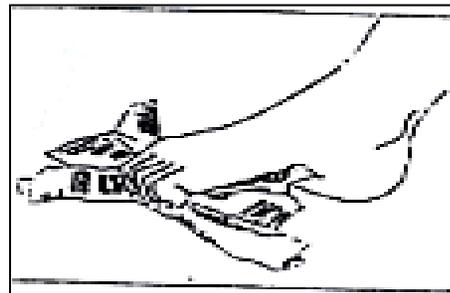
9. Luruskan salah satu kaki dan angkat, putar kaki pada pergelangan kaki. Tulislah diudara dengan kaki angka-angka 0 s/d 9



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.



SENAM KAKI DIABETIK



OLEH:
Marina

PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2015