



Olah raga rumah bagi penderita penyakit bahu 50

五十肩的居家運動

Salam Bahagia

Badan Sehat Aman Sejahtera

祝福您

身體健康 平安吉祥

Rumah Sakit Budha Terpadu Tzu Ch 佛 教 慈 濟 綜 合 醫 院

Saluran Telepon hot pelayanan kesehatan
各院區健康諮詢專線：

Rumah Sakit Tzu Chi Hua Lian 花蓮慈濟醫院：(03)8562016

Rumah Sakit Tzu Chi Cabang Yu Li 玉里慈濟醫院：(03)8882718 Ext.710

Rumah Sakit Tzu Chi Cabang Kuan Shan 關山慈濟醫院：(089)8148080 Ext.128

Rumah Sakit Tzu Chi Cabang Taipei 台北慈濟醫院：(02)66289779 Ext.2236

Rumah Sakit Tzu Chi Cabang Tai Zhung 台中慈濟醫院：(04)36068278

Rumah Sakit Tzu Chi Cabang Da Lin 大林慈濟醫院：(05)2648333

Rumah Sakit Tzu Chi Da Lin bekerjasama dengan Poliklinik Tou Liu

大林慈濟醫院附設斗六門診部：(05)5372000 Ext.127

Web site : <http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院 98.11 制定



中印文

E8R2876750-01

目 錄

Apakah penyakit bahu 50 itu? -- P	2
什麼是五十肩 ----- P	3
Gejala yang sering ditemukan -- P	2
常見症狀 ----- P	3
Penyebabnya ----- P	4
原因 ----- P	5
Terapi ----- P	4
治療 ----- P	5
Olah raga di rumah ----- P	6
居家的運動 ----- P	7

Apakah penyakit bahu 50 itu??

Nama yang tepat untuk penyakit bahu 50 adalah adhesive capsulitis, merupakan radang sendi yang terjadi pada bahu, penyebabnya karena kerusakan pada jaringan lunak dan sendi pada bahu, penyakit ini juga di sebut sebagai penyakit bahu beku, karena lebih sering terjadi pada orang berumur 50 tahun, penyakit ini juga di sebut sebagai penyakit bahu 50.

Gejala yang sering ditemukan

Pegal linu di bahu, pada bagian-bagian tertentu lebih sensitif pada rasa dingin, pada malam hari rasa sakitnya akan bertambah, dan bisa menyebar ke bagian leher dan anggota badan bagian atas, jika anggota badan bagian atas tidak bergerak atau anggota badan bagian bawah tetap pada posisi tidak bergerak, maka rasa sakit akan mereda atau hilang. .

2

什麼是五十肩

五十肩正確疾病名稱為肩關節囊炎，是肩部軟組織及關節囊腔等受損，又稱冰凍肩，因較易發生於五十歲左右的人，又稱五十肩。

常見症狀

肩膀酸痛，局部怕冷，夜晚疼痛加劇，且會向頸部及上肢擴散，當上肢不動或向下固定不動時，疼痛減輕或消失。

3

Penyebabnya

Penyebab penyakit yang terjadi spontan ini belum jelas, mungkin ada hubungannya dengan radang sendi akut dan kronis, terlepasnya persendian tulang bahu, patah tulang, berada pada posisi statis dalam waktu lama, kerusakan jaringan ikat sendi, jaringan otot putus atau sobek, degenerasi sendi bahu atau jaringan lunak, bahkan berhubungan dengan infark otot jantung atau radang akar urat ruas tulang punggung.

Terapi

Meringankan rasa sakit dan memulihkan kelincihan sendi bahu, termasuk menggunakan obat anti radang, suntik ke dalam sendi, fisioterapi dan olah raga pelepasan tulang belikat bahu.

4

原因

自發性原因不明，可能與急慢性外關節炎，肩關節脫臼，骨折，長期固定，韌帶受損，肌肉斷裂，肩關節退化，甚至於心肌梗塞或頸脊神經根炎等有關。

治療

在減輕疼痛恢復其關節的活動度，包括使用消炎止痛藥、關節內注射、物理治療、及肩關節伸展運動。

5

Olah raga di rumah

Sering melakukan olah raga seperti yang di sebut, akan membantu menambah kelincahan pada sendi bahu, dan juga mampu memulihkan fungsi sendi bahu. Tapi sebelum pertama kali melakukan olah raga, di persilahkan untuk mengkonsultasi kepada dokter atau dokter terapi fisika dahulu, baru memulai olah raga.

■ Hal olah raga yang perlu di perhatikan

1. Mengganti pakaian olah raga yang nyaman.
2. Bila saat melakukan olah raga yang disebut , jika ada perasaan semakin sakit, segera berhenti. Saat melemaskan otot, harus pelan-pelan, pada saat melakukan gerakan yang berasa sedikit sakit, berhenti sekitar 30 detik, setiap gerakan 5 kali, dan sehari melakukan 3 kali.

居家的運動

經常做下面的運動，有助於增加肩關節的活動度，且能恢復肩關節的功能。但初次參與運動前，請您先諮詢醫師或物理治療師後，再開始運動。

■ 運動注意事項

1. 更換舒適的運動衣物。
2. 下列任何運動於進行中，若有愈來愈痛的情形，應立即停止。舒展運動項目進行時，速度要緩慢，在達到引起些微疼痛的最大角度時，停留30秒，每個動作每次做5下，每天3回。

3. Pada saat melakukan olah raga otot, setiap aksi di gerakan 30 kali, dan setiap hari di lakukan 3 kali. Harap menyesuaikan berat botol atau kantong pasir untuk latihan otot berdasarkan kekuatan tangan.
4. Olah raga untuk penyakit bahu 50 harus di lakukan secara rutin, meskipun gejala rasa sakit atau gerakan terbatas telah pulih, tetap wajib berolah raga setiap hari, agar tetap menjaga kelincahan sendi bahu, dan supaya mengurangi resiko kambuh.

3. 進行肌力訓練運動項目時，每個動作每次做30下，每天3回。請依據手臂的力量調整肌力訓練所需的瓶子或沙包重量。
4. 五十肩的運動必須持之以恆，即使治療後疼痛或活動受限的症狀已經恢復，仍應每天運動，以維持肩關節良好的活動度，並減少復發的機會。

■ Kategori olah raga pelepasan

1. latihan handuk



Tangan menggenggam handuk, di gerakan ke atas dan bawah secara bergantian di belakang punggung.

2. olah raga ayunan lonceng



Berbaring di atas ranjang, sisi bahu yang sakit di biarkan tergantung, tangan di ikat kantong pasir atau menggenggam benda berat(botol), gerakan ke depan belakang, kiri kanan, putaran berarah dan berlawanan arah jam.

10

■ 舒展運動項目

1. 毛巾操



手握毛巾輪流上下交互於背部。

2. 鐘擺運動



平躺於床上，患側上肢自然下垂，手綁沙包或拿重物（保特瓶），做前後、左右、順逆時鐘的甩動或轉圈。

11

3. olah raga merangkak



Berhadapan ke tembok , merangkak dengan jari tangan, mendekatkan badan ke tembok seiring jari tangan semakin tinggi, lalu turunkan pelan-pelan.

4. olah raga melemaskan sendi bahu putaran ke dalam.



Duduk di kursi, tangan yang sakit di taruh di belakang punggung, dan berusaha semungkinnya menyentuh ke tulang belikat yang terletak di sisi sebelah, menggunakan tenaga yang ada untuk menekan tangan ke belakang.

12

3. 爬牆運動



正面（或側面）向牆，以手指爬牆，並隨手指爬高而將身體貼近牆壁，然後慢慢放下。

4. 肩關節內轉伸展運動



坐於椅子上，患側手置於身後，並盡可能向上摸至對側肩胛骨處，利用身體重量向後壓手臂。

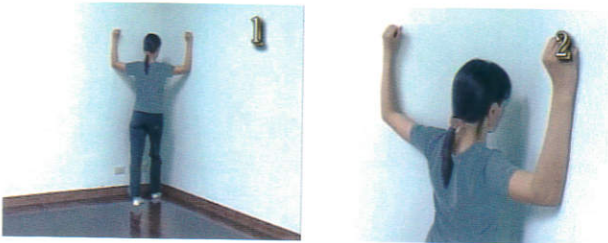
13

5. olah raga melemaskan sendi bahu putaran ke luar.



Berdiri di samping tembok, siku tangan di lekuk dekat ke badan, berdiri satu kaki di depan satu di belakang, tangan di tempel ke tembok dan badan bergerak ke depan.

6. olah raga membuka dada



Berdiri di sudut tembok dengan satu kaki di depan satu di belakang, kedua tangan di tebarkan di tembok, tubuh miring ke depan mendekati tembok.

5. 肩關節外轉伸展運動



站於牆邊，手肘彎曲接近身體，腳一前一後站立，手貼牆面身體往前移。

6. 擴胸運動



腳一前一後站於牆角，手臂張開貼牆壁，身體前傾接近牆面。

7. olah raga melemaskan sendi bahu pengerutan datar ke dalam.



Tangan yang sakit menyentuh pundak lawan sisi, tangan yang satu lagi genggam siku tangan yang sakit dan menekannya ke arah tubuh.

8. olah raga pengerutan tulang belikat bahu ke belakang



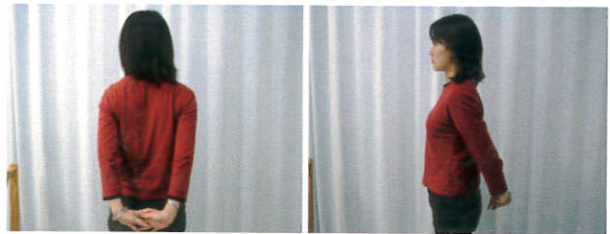
Kedua tangan bersilang di belakang punggung, luruskan siku, tegakkan badan ke depan, agar kedua tulang belikat bahu saling mendekat, bahkan menjepit.

7. 肩關節水平內收伸展運動



患手摸對側肩膀，另一手握住患側手肘並往身體內側加壓。

8. 肩胛後縮運動



雙手交握於背後，手肘伸直，身體往前挺直，使兩邊肩胛骨內緣相互靠近，甚至夾緊。

■ kategori olah raga latihan otot.

1. pelatihan menekuk otot tulang belikat bahu.



Tangan menggenggam kaleng pasir, luruskan siku angkat ke atas sampai paling tinggi, lalu di turunkan secara pelan.

2. pelatihan meluruskan otot tulang belikat.



Tangan menggenggam kaleng pasir, luruskan siku tangan angkat ke belakang sampai paling tinggi, lalu di turunkan secara pelan.

■ 肌力訓練運動項目

1. 肩關節屈曲肌力訓練



手握沙罐，手肘伸直往上抬舉至最高點，再慢慢放下。

2. 肩關節伸直肌力訓練



手握沙罐，手肘伸直往後抬至最高點，再慢慢放下。

3. latihan otot tulang belikat bahu putaran kedalam



Berbaring miring di ranjang, tangan yang sakit di bawah dan menggenggam kaleng pasir, angkat ke atas hingga paling tinggi, lalu di turunkan pelan-pelan.

4. latihan otot tulang belikat bahu putaran keluar



Berbaring miring di ranjang, tangan yang sakit di atas dan menggenggam kaleng pasir, angkat ke atas hingga paling tinggi, lalu di turunkan pelan-pelan.

3. 肩關節內轉肌力訓練



側躺於床上，患手在下並握住沙罐，往上抬舉至最高點，再慢慢放下。

4. 肩關節外轉肌力訓練



側躺於床上，患手在上並握住沙罐，往上抬舉至最高點，再慢慢放下。