



Salam Bahagia
Badan Sehat Aman Sejahtera

祝福您
身體健康 平安吉祥

Senam di Rumah bagi yang Sakit Leher

肩頸疼痛的居家運動

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

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 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 99.08 制定

E8R2876772-01

中印文

目 錄

Tujuan ----- p (2)

Prinsip ----- p (4)

Keterangan ----- p (6)

目的 ----- p (3)

原則 ----- p (5)

運動說明 ----- p (7)

Pesan cinta kasih :

Di bawah ini adalah Teknik senam yang dapat dilakukan di rumah untuk mencegah atau meringankan sakit leher.

Sebelum melakukannya, sebaiknya Anda terlebih dahulu berkonsultasi dengan dokter atau Fisioterapis, baru memilih teknik senam yang cocok.

Tujuan

1. Mengurangi ketidak nyamanan karena otot-otot tertentu mengeras.
2. Menambah kelenturan sendi leher, menambah kekuatan otot dan daya tahannya, serta memperbaiki fungsi otot dalam kehidupan sehari- hari, misalnya: kualitas tidur dan efisiensi kerja.

2

愛的小叮嚀

以下所介紹的居家運動有助於預防或減輕肩頸疼痛。初次參與運動前，需請教醫師或物理治療師後，選擇適合的治療性運動項目。

目的

1. 減緩局部肌肉僵硬不適。
2. 增加肩頸關節活動度，增加肌肉的力量及耐受性，改善日常生活功能，例如：睡眠品質及工作效率。

3

Prinsip

1. Pakailah pakaian yang longgar.
2. Saat melakukan gerakan harus pelan-pelan. Pada saat sudut maksimal sudah tercapai dan merasa sedikit sakit, berhentilah sejenak selama 30 detik. Setiap gerakan harus dilakukan sebanyak 5 kali, dan 3 kali sehari.
3. Melakukan latihan otot 3 kali sehari.
4. Saat melakukan senam, jika terasa sakit atau tidak nyaman, segeralah berhenti.

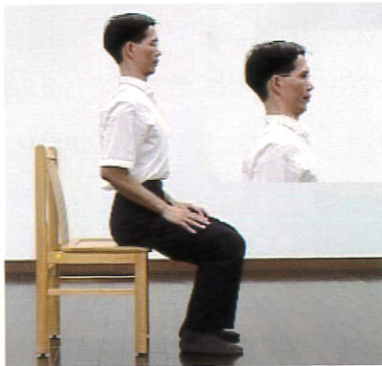
原則

1. 穿著寬鬆的服裝。
2. 牽引運動進行時，速度要緩慢，在達到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. 進行肌力訓練一天3回，每個動作各做30下。
4. 活動進行中，如有疼痛不適的情形，應立即停止。

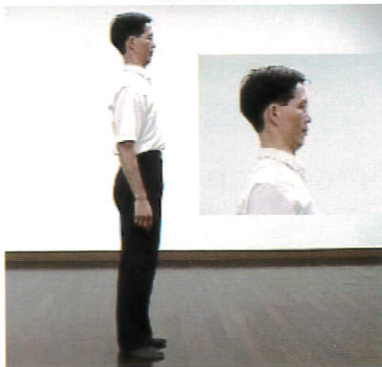
Keterangan

1. Menyesuaikan sikap

- Sikap duduk: Saat melihat ke depan, tarik dagu ke dalam, jika dilihat dari samping, cuping telinga dan bahu harus sejajar (Gambar 1). Saat berdiri, harus tarik dagu ke dalam dan mengencangkan otot perut. (Gambar 2)



Gambar 1



Gambar 2

6

運動說明

1. 姿勢的調整：

■ 坐姿

眼看前方時，收下巴，從側面觀耳垂應與肩膀連成一直線（圖1）。
站立時應收下巴、縮小腹（圖2）。

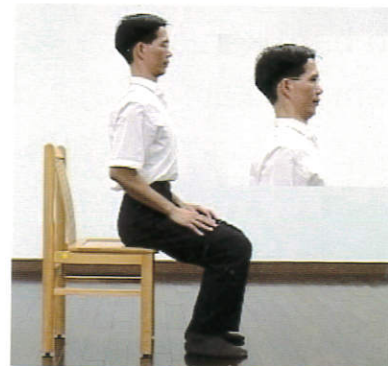


圖 1

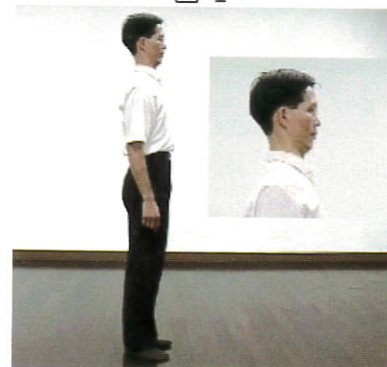


圖 2

7

2. Senam merengangkan otot

- Senam meregangkan otot kedua sisi leher:
Ambilah sikap duduk, mata melihat ke depan, satu tangan memegang dudukan kursi agar tak goyang, sementara tangan yang satu lagi menarik kepala ke arah berlawanan, tahanlah posisi ini selama 30 detik, setelah itu baru kembali ke posisi semula (Gambar 3).



Gambar 3

2. 伸展運動：

- 頸部側邊肌群伸展
採坐姿，眼睛直視前方，一手抓住椅墊做固定，另一手將頭往反方向拉，維持30秒後，回到原來姿勢 (圖3)。



圖 3

- Senam meregangkan otot leher bagian belakang:
Ambillah sikap duduk, letakan kedua tangan yang disilangkan ke kepala bagian belakang (Gambar 4). Tekan kepala ke bawah sampai maksimal, tahan selama 30 detik, setelah itu kembali ke posisi semula (Gambar 5).



Gambar 4



Gambar 5

10

- 後頸肌肉群伸展運動
採坐姿，雙手交叉置於頭部後方（圖 4），將頭往前下壓，伸展至極限，維持 30 秒後，再回到原來姿勢（圖 5）。



圖 4



圖 5

11

■ Senam meregangkan otot tulang belikat:

Lakukan gerakan memeluk dengan menyilangkan kedua tangan (Gambar 6), tekan badan ke bawah, berusaha agar tulang belikat terpisah (Gambar 7), tahan posisi ini selama 30 detik, setelah itu kembali ke posisi semula.



Gambar 6



Gambar 7

12

■ 肩胛伸展運動

雙手交叉做抱胸運動 (圖 6)，身體下壓，使兩肩胛骨盡量分離 (圖 7)，維持 30 秒，再回到原來姿勢。



圖 6



圖 7

13

■ Meregangkan dada:

Berdirilah menghadap tembok dengan kedua kaki satu di depan dan satu di belakang, Tempelkan tangan ke tembok dalam posisi tekuk sikut 90°C (Gambar 8). Badan mengarah ke depan, sampai pundak terasa mengencang, tahan posisi ini selama 30 detik, setelah itu kembali ke posisi semula.



Gambar 8

■ 擴胸運動

雙腳一前一後站於牆角正前方，肩膀手肘呈90度靠在牆壁（圖8），身體前傾，直到肩膀有緊繃感，維持30秒後，回到原來姿勢。



圖 8

3. Latihan otot:

- Nama : latihan untuk otot leher bagian depan, belakang dan kedua sisinya.

Posisi: Posisi duduk, pertahankan posisi kepala tetap di tengah.

Gerakan: Berikan tekanan ke kepala dengan menggerakkan tangan ke depan, belakang, kiri dan kanan, pada saat yang bersamaan, posisi kepala tetap di tengah, tidak miring (Gambar 9~10).



Gambar 9



Gambar 10

16

3. 姿勢的調整：

- 名稱：頸部前、後、側邊肌群訓練

姿勢：坐姿，頭部保持正中位置。

動作：手分別在前、後、左、右給予阻力，給予阻力的同時頭部依然保持正中位置，沒有歪斜（圖9~10）。



圖 9



圖 10

17

- Nama : Senam menekuk pundak ke belakang.
- Posisi : letakkan kedua tangan yang saling berpegangan di bagian belakang pingang.
- Gerakan : Sekuat tenaga menarik kedua lengan ke belakang, agar kedua tulang belikat bisa berdekatan (Gambar 11~12).



Gambar 11



Gambar 12

- 名稱：肩膀後縮運動
- 姿勢：雙手交握於腰部後方交握。
- 動作：手臂用力後夾，使兩肩胛骨互相靠近 (圖 1 1 ~ 1 2)。



圖 11



圖 12