



# M

## Bagi orang tua yang ingin bisa bangun dari posisi berbaring

Ketika memakai popok, agar lebih mudah memakai dan membukanya, bagian pinggang dan tubuh bagian bawah harus lentur. Persendian yang kaku akan membuat badan sakit dan sulit untuk memakai dan membuka pakaian. Untuk mencegahnya, sangat penting melakukan latihan menjaga kelenturan persendian.

### 1

### Senam membuka persendian pinggul (3 kali)

Agar mempermudah menggerakkan kaki



Berbaring di lantai, tekuk kedua lutut.

Tempelkan siku lengan pada lantai, rapatkan dan silangkan jari tangan di atas perut, tutup mata

Kemudian perlahan bukalah lutut ke samping

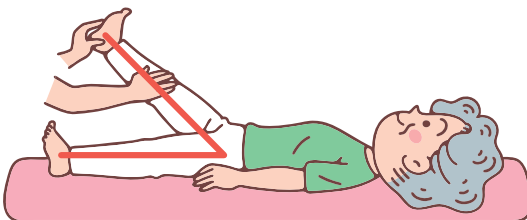
Lutut tetap terbuka, rekatkan kedua telapak kaki, dan perlahan buang tenaga (rileks).

\*Jika melakukan pernapasan perut, paha akan terbuka secara alami, sehingga otot mengendur.

### 2

### Senam meregangkan lutut (kiri dan kanan masing-masing 5 kali)

Untuk melenturkan lutut



Perlahan angkatlah kaki.

\*Perawat menyentuh bagian lutut dengan salah satu tangan, sambil menahan tumit dengan tangan yang lain, lalu perlahan angkat.