



**World
PT Day
2024**

LATIHAN DAN NYERI PINGGANG



Latihan atau exercise terbukti membantu meringankan keluhan nyeri pinggang. Satu jenis latihan saja tidak cukup untuk treatment nyeri pinggang – rutin melakukan latihan atau exercise merupakan kunci penting dalam proses pemulihan Low Back Pain. Fisioterapis akan memberikan program latihan yang tepat sesuai dengan kebutuhan Anda.



Pentingnya Latihan atau Exercise.

Menjadi tetap aktif, rutin melakukan latihan dan secara bertahap kembali ke aktivitas sehari-hari Anda sangatlah penting dalam proses pemulihan. Pemulihan perlu dilakukan secara bertahap.



Istirahat tidak selamanya membantu. Sebaliknya, Anda perlu tetap aktif dan melakukan latihan atau exercise.

Istirahat atau bed-rest yang berkepanjangan dapat memperberat nyeri pinggang dan membuat proses pemulihan menjadi lambat, sehingga memperpanjang proses Anda untuk dapat kembali melakukan aktivitas sehari-hari secara produktif.



Latihan atau Exercise dapat mencegah nyeri pinggang berulang.

Latihan atau exercise terbukti secara signifikan dapat mencegah nyeri pinggang berulang.



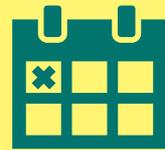
Melakukan program latihan dengan percaya diri penting untuk pemulihan nyeri pinggang.

Banyak orang melakukan program latihan dengan terlalu berhati-hati dan tidak rileks, sehingga akan membuat otot menjadi kaku atau semakin spasm. Melakukan latihan atau exercise dengan kondisi badan rileks memberikan efek yang lebih baik pada proses pemulihan.



Sensasi pegal atau kram setelah latihan tidak selalu menandakan adanya cedera.

Otot yang sudah lama tidak dilatih akan lebih mudah mengalami sensasi pegal atau kram. Sensasi kaku, pegal atau kram yang dirasakan setelah melakukan suatu latihan menandakan bahwa otot tersebut belum terbiasa dilatih, namun tubuh sedang menyesuaikan dengan program latihan tersebut.



Latihan secara rutin merupakan hal yang penting atau esensial.

Latihan yang rutin dilakukan menjadi sangat penting untuk proses pemulihan. Terdapat banyak manfaat pada saat seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang, mulai melakukan latihan atau kegiatan olahraga apa saja. Melakukan latihan atau olahraga dengan durasi 30 menit per hari dapat menjadi permulaan yang baik.



Latihan atau Exercise memiliki banyak manfaat kesehatan lainnya.

Latihan atau exercise berperan penting dalam pencegahan atau preventif penyakit jantung, stroke, kanker, kecemasan atau depresi.



Latihan untuk penguatan otot perut atau core muscle strengthening tidak selalu lebih baik dibandingkan jenis latihan lainnya.

Latihan penguatan otot perut perlu dikombinasikan dengan jenis latihan lainnya untuk dapat memberikan manfaat dan dampak baik pada proses pemulihan nyeri pinggang.



Jenis atau tipe olahraga yang terbaik adalah yang Anda sukai.

Setiap orang memiliki olahraga kesukaannya masing-masing. Pilih jenis olahraga yang mudah dilakukan dan cocok dengan aktivitas sehari-hari. Olahraga jalan santai, lari, sepeda, berenang, angkat beban dan latihan aerobik, semuanya dapat membantu mengurangi keluhan nyeri pinggang Anda.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday