

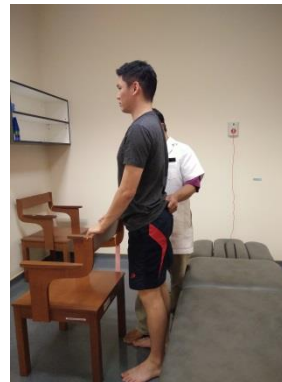
5 MENGANGKAT DAN MENGALIH PESAKIT



6 SENAMAN DUDUK DAN BERDIRI

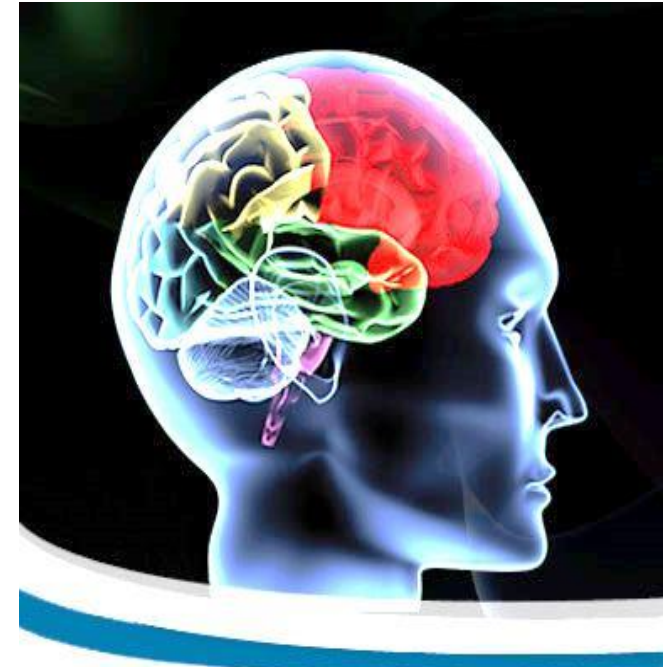


Bangun dan duduk, 10 kali, 5 ulangan



Berdiri tegak 30 min

SENAMAN PEMULIHAN KECEDEeraan OTAK



Unit fisioterapi

Hospital rehabilitasi cheras

Jalan yaacob latiff, bandar tun razak

56000 kuala lumpur

Tel : 03-91453400

Fax: 03-91300560



1 SENAMAN REGANGAN

Setiap pegerakan diulang 10 kali , tahan 15 saat.



Angkat tangan ke atas



Buka lengan ke tepi



Meluluskan lengan



Bengkokkan lengan



Gerakkan tapak tangan ke atas dan bawah



Lipatkan kaki ke arah perut



Kangkangkan kaki ke tepi



Luluskan lutut

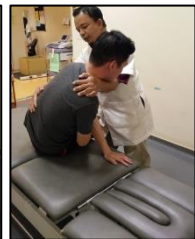


Tarik tapak kaki naik kea rah atas

2 MOBILITI ATAS KATIL



Pusingkan badan ke kiri dan kanan.
10 kali 5 ulangan
(jikalau pesakit dapat pusing separuh, pembantuan akan)



Mengiringkan badan dan bangun duduk. 10 kali 5 ulangan

3 SENAMAN BRIDGING

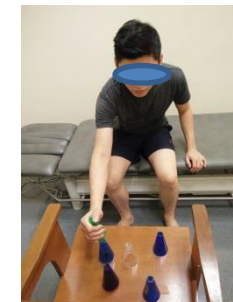


Angkat pinggul, tahan 10 saat, 10 kali, 5 ulangan

4 SENAMAN KESEIMBANGAN DUDUK



Duduk tegak 30 min



Reaching activity. Forward reaching , sideway

(left right) reaching