

iii. Senaman aerobik

- Lakukan 20-30 minit setiap kali sebanyak 3 kali seminggu.
- Mulakan dengan 40% kadar nadi maksima (220 - umur) atau berpandukan 'Talk Test'.
- Peserta mampu bercakap dengan ayat penuh tetapi tidak mampu ketawa. Peserta juga dalam keadaan mula bercungap.



- ✓ Kayuh basikal statik
- ✓ Berenang / senaman dalam air
- ✓ Tai Chi / menari



- ✓ Berjalan laju

Langkah Keselamatan

1. Segala soalan tentang program senaman ini, sila rujuk ahli fisioterapi terdekat.
2. Elakkan dari bersenam di luar kemampuan untuk mengelak kecederaan.
3. Elakkan bersenam jika sakit atau tidak sihat.
4. Pakai pelindung sendi semasa senaman atau berjalan bila perlu.

Panduan Senaman

Pilih senaman mengikut kemampuan

Dapatkan nasihat doktor sekiranya perlu

Elakkan bersenam sekiranya tidak sihat

Jangan melakukan senaman dengan perut kosong atau dalam masa 2 jam selepas makan

Minum air secukupnya semasa dan selepas senaman bagi menggantikan kehilangan cecair dalam badan akibat berpeluh

Pakai pakaian yang selesa dan kasut yang sesuai (saiz yang betul dan tapak yang tidak licin)

Lakukan senaman memanaskan badan dan regangan selama 5-10 minit sebelum aktiviti senaman aerobik dan senaman menyejukkan badan serta regangan selepas aktiviti senaman aerobik

Untuk keterangan lanjut, sila hubungi Jabatan Fisioterapi atau klinik kesihatan terdekat

www.myhealth.gov.my
www.infosihat.gov.my
<http://fh.moh.gov.my>

KKM/15,000/2009

Osteoarthritis Lutut



Kementerian Kesihatan Malaysia



Definisi Osteoarthritis Lutut

Perubahan sendi lutut akibat proses penuaan (*Degenerative changes*) atau kecederaan.

Faktor Gejala Sakit Sendi

- Kegemukan
- Berumur lebih dari 65 tahun
- Penggunaan sendi berterusan
- Kecederaan lampau
- Jantina – perempuan lebih kerap daripada lelaki



Tanda Dan Gejala

- Sakit sendi lutut
- Kejang sendi pada waktu pagi
- Kurang kelenturan (fleksibiliti)
- Kelemahan otot
- Kurang stabil
- Kecacatan sendi
- Kurang daya aerobik

Langkah Mengurangkan Masalah

1. Kurangkan berat badan iaitu dengan kadar 0.5 kilogram dalam seminggu.
2. Program senaman:
 - i. **Senaman kelenturan (fleksibiliti)**
 - ✓ **Senaman regangan statik**
 - Mulakan dengan mandi/lap air suam
 - Relaks
 - Mulakan pergerakan perlahan dan luruskan lutut sepenuhnya. Anda mungkin rasa tegang sedikit
 - Tahan selama 10-15 saat dan relaks perlahan-lahan



ii. Senaman menguatkan otot

✓ Senaman *Quadriceps* static



- Kecutkan otot atas peha (*quadriceps*)
- Tahan selama 3-5 saat
- Ulang 10 kali
- Buat sebanyak 3 sesi sehari

✓ Lurus kaki dan angkat ke atas



- Tahan selama 3 saat
- Ulang 10 kali
- Buat sebanyak 3 sesi sehari

✓ Senaman *Inner Range Quadriceps*

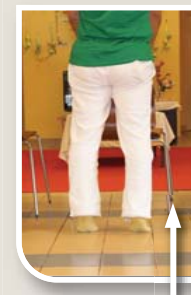


- Dongakkan pergelangan kaki dan luruskan lutut dengan tekan belakang lutut ke bantal
- Tahan selama 3-5 saat
- Ulang 10 kali
- Buat sebanyak 3 sesi sehari



✓ Dongakkan pergelangan kaki dan luruskan lutut

✓ Angkat tumit kaki



✓ Berdiri atas satu kaki