

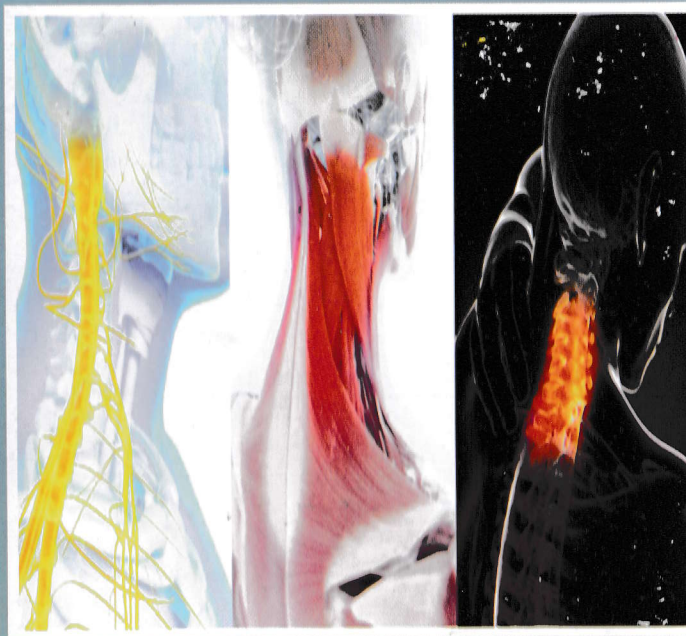
TATA LAKSANA



PETUNJUK LATIHAN

1. Latihan Peregangan Leher
2. Latihan Penguatan Leher
 - Lakukan 2-3 kali dalam 1 hari
 - 5 kali setiap gerakan
 - Kompres air hangat sebelumnya

SIKAP TUBUH DAN CARA GERAK YANG PERLU DIPERHATIKAN



1. TERAPI KONSERVASI

- a. Istirahat
- b. Obat obatan
- c. Fisioterapi
- d. Ortesa/ Protesa =
Orthesa Leher (Collor)
- e. Home Program
 - Kompres hangat
 - Latihan peregangan
 - Hidup tenang

2. OPERASI (bila ada indikasi)

Melayani Sepenuh Hati

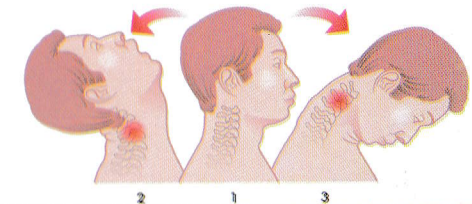


RUMAH SAKIT OTAK DR. Drs. M. HATTA BUKITTINGGI

Jalan Jenderal Sudirman Bukittinggi
Telepon (0752) 21013 Faksimile (0752) 23431
Email : rsomh.bkt20@gmail.com

NYERI LEHER

Whiplash



Edukasi	Edukasi
Tgl :	Tgl :
Pemberi Edukasi	Pemberi Edukasi
.....	
Pemberi Edukasi	Pemberi Edukasi
.....	

MEDIA SOSIAL



www.rsomh.co.id



[rsomh_bukittinggi](https://www.instagram.com/rsomh_bukittinggi)



[RS Otak Hatta](https://www.facebook.com/RS.Otak.Hatta)



[Bukittinggirsomh](https://twitter.com/Bukittinggirsomh)

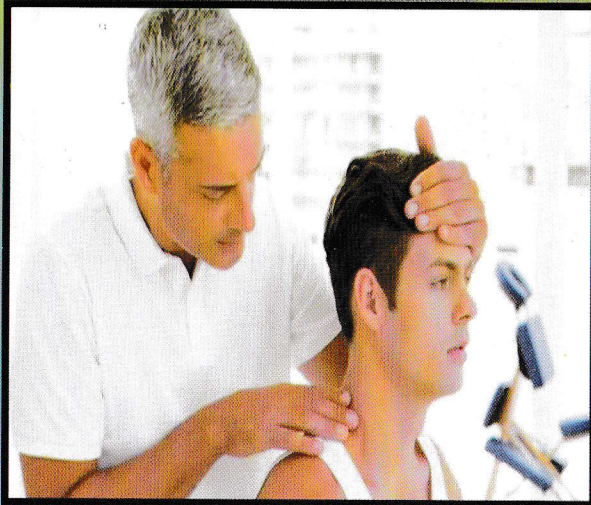


[RS. Otak DR. Drs. M. Hatta
Bukittinggi](https://www.youtube.com/channel/UC...)



[https://yankes
kemkes.go.id](https://yankes.kemkes.go.id)

NYERI LEHER

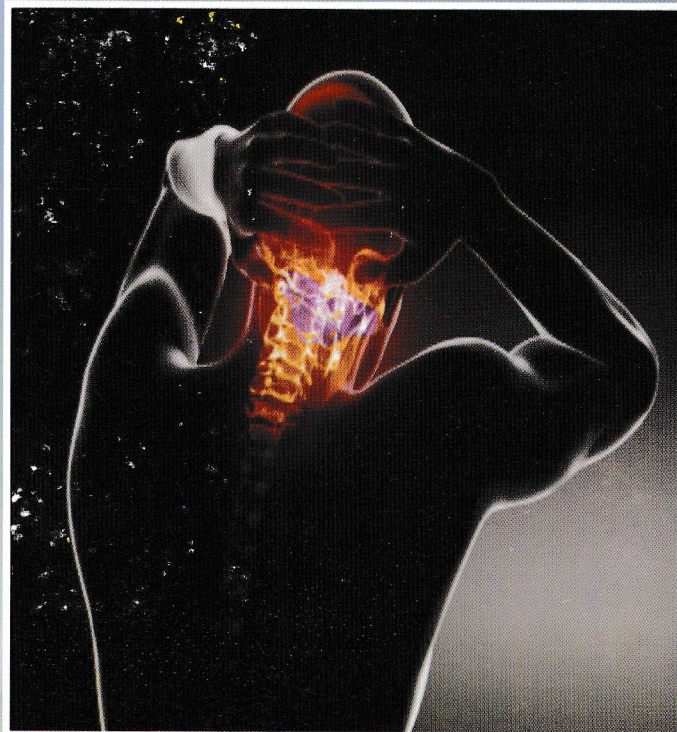


PENYEBAB :

1. Postur tubuh jelek
2. Posisi waktu kerja duduk dan tidur yang salah
3. Cedera Kecelakaan / olahraga
4. Ketegangan jiwa
5. Proses Degenerasi
6. Proses Penyakit lain

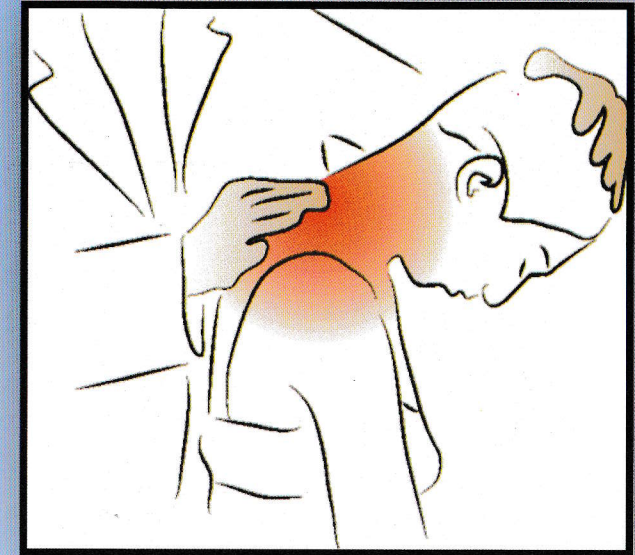
GEJALA :

1. Nyeri belakang kepala, bahu atau sampai kelengan
2. Rasa tebal / kesemutan
3. Kekakuan gerakan leher dan atau bahu / jari tangan
4. Kelemahan otot leher



NYERI LEHER :

Mengganggu aktifitas kerja



PEMERIKSAAN DINI

Menentukan penyebab & pengobatan dapat segera diberikan

Di Instalasi Rehabilitasi Medik
Rumah sakit Otak Dr. Drs. M. Hatta
Bukittinggi