

TERAPI LATIHAN



Standing hamstring stretch



Cat and camel



Pelvic tilt



Partial curl



Extension exercise



Quadrupedal arm/leg raise



Gluteal stretch



Side plank

Lakukan Secara Teratur Setiap Pagi Dan Sore 5 - 10 Kali Setiap Gerakan

PENCEGAHAN

1. Bersikaplah Tubuh Yang Benar Dalam Aktivitas Sehari-hari
2. Olah Raga Yang Benar, Cukup Dan Teratur
3. Hindari Terjadinya kegemukan

RUMAH SAKIT OTAK
DR. Drs. M. HATTA BUKITTINGGI

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

Nyeri Punggung Bawah

PROMOSI KESEHATAN
RSOMH BUKITTINGGI

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>

"Melayani Sepenuh Hati"

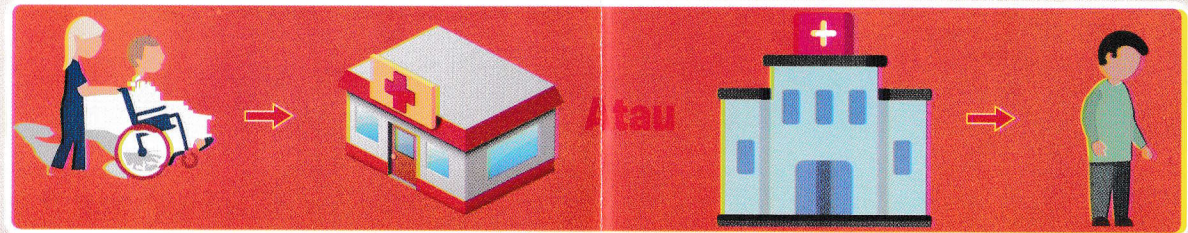
Lf/Promkes/12/2023

DISEBABKAN APA?

TERBANYAK KARENA FAKTOR MEKANIK

1. KEBIASAAN POSISI TIDUR DUDUK DAN BERDIRI YANG SALAH
2. CARA GERAK YANG SALAH PERUT BUNCIT
3. KURANG OLAHRAGA
4. TERLALU BANYAK & LAMA DUDUK
5. PEMAKAIAN SEPATU TUMIT TERLALU TINGGI
6. PANJANG TUNGKAI TAK SAMA
7. KELAINAN POSISI RUAS TULANG BELAKANG
8. PENYEBAB LAIN ADANYA PENYAKIT

Periksakan Ke PKM // RS Terdekat Sebabnya Segera Diketahui dan Pengobatan Segera Diberikan



SIKAP TUBUH DAN CARA GERAK YANG PERLU DI PERHATIKAN

