



Gout Arthritis? Jangan Khawatir! Ergonomic Exercise Untuk Lansia, Solusi Sehat dan Mudah

Penulis :
Nabila Sinatrya Zahra
Irma Mustika Sari

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

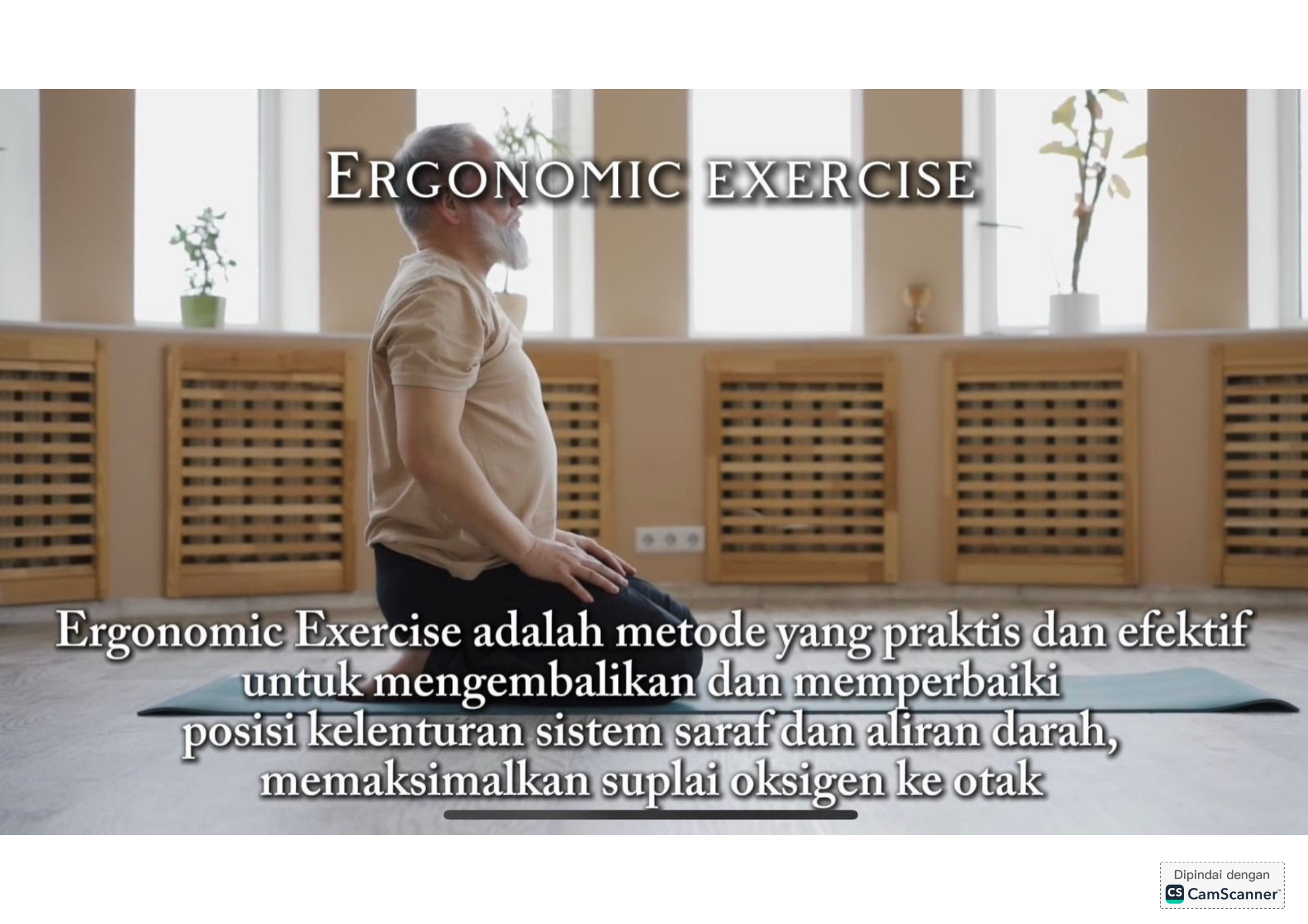


GOUT ARTHRITIS (ASAM URAT)

ASAM URAT MERUPAKAN PENYAKIT KRONIS YANG TIDAK BISA SEMBUH SECARA KESELURUHAN, TETAPI DAPAT DIKONTROL DENGAN MENGONSUMSI OBAT SECARA RUTIN DAN MENGATUR POLA MAKAN. GOUT ARTHRITIS SANGAT SERING TERJADI PADA KAKI BAGIAN ATAS, PERGELANGAN, DAN KAKI BAGIAN TENGAH



ERGONOMIC EXERCISE

A man with a grey beard and hair, wearing a light-colored t-shirt and dark pants, is kneeling on a blue mat on a light-colored floor. He is in a side profile, looking forward with a neutral expression. His hands are resting on his thighs. The background features a large window with a wooden frame, through which some greenery is visible. Below the window is a wooden bench with several vertical slats. The overall atmosphere is calm and focused.

Ergonomic Exercise adalah metode yang praktis dan efektif untuk mengembalikan dan memperbaiki posisi kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak

MANIFESTASI GOUT ARTHRITIS

1. Kesemutan dan linu dibagian persedian
2. Nyeri terutama saat malam atau pagi hari ketika bangun tidur
3. Sendi bengkak, kemerahan, panas, dan nyeri.
4. Menyerang satu sendi dan berlangsung selama beberapa hari, sendi yang terkena serangan gout arthritis adalah ibu jari kaki, pergelangan kaki, pergelangan tangan, lutut, dan siku.
5. Sendi yang terserang gout arthritis terasa hangat dan nyeri saat digerakkan.
6. Gejala lain yaitu demam, menggigil, tidak enak badan, dan jantung berdenyut dengan cepat



INDIKASI ***ERGONOMIC EXERCISE***

1. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)
2. Kelebihan Asam Urat (Hiperurisemia)
3. Kelebihan Kolesterol (Hiperkolesterolemia)

A photograph of a person with white hair, seen from behind, assisting an elderly man with a back exercise. The man is sitting on a bed or couch, leaning forward with his arms raised. The background shows a window and a radiator.

Kontraindikasi ***ERGONOMIC EXERCISE***

1. Keterbatasan Mobilitas
2. Nyeri otot atau peradangan
3. Keseimbangan yang buruk

Tujuan Ergonomic Exercise

Ergonomic Exercise sangat efektif sebagai pelindung kesehatan, latihan yang teratur dan seimbang dapat mengurangi penumpukan asam urat dalam tubuh.

Waktu pelaksanaan Ergonomic Exercise

Ergonomic Exercise dapat dilaksanakan secara rutin mandiri di rumah setiap 2- 3 kali dalam seminggu dengan hitungan jarak 1-2 hari untuk durasi senam selama 10-15 menit

1. Gerakan pembuka, berdiri sempurna

Berdiri tegak pandangan lurus kedepan,
Posisi kaki meregang sehingga
mengangkang kira-kira selebar bahu,
telapak dan jari-jari kaki mengarah lurus kedepan.
Gerakan dilakukan selama 2-3 menit.
30 - 50 detik yang sudah terbiasa



2. Gerakan lapang dada



kedua tangan menjuntai ke bawah, kemudian tangan diangkat lurus ke depan lalu keatas kemudian ke belakang, dan kembali menjuntai kebawah.

3. Gerakan tunduk syukur

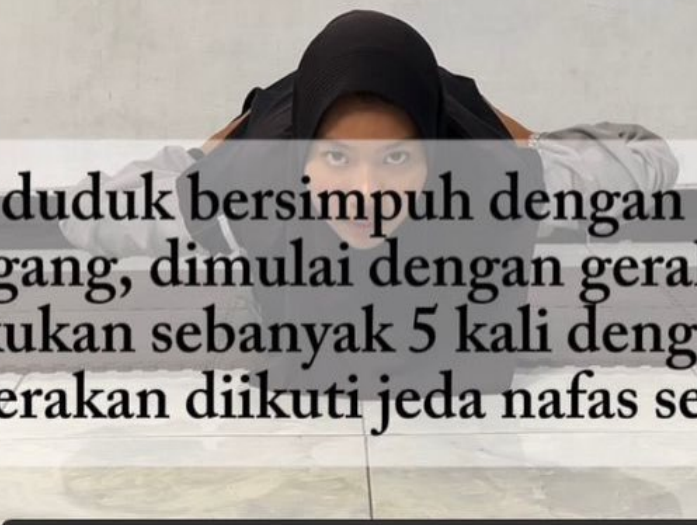
Angkat tangan lurus ke atas,
kemudian tangan membungkuk,
tangan kemudian meraih mata kaki,
dipegang kuat tarik, cengkeram
Gerakan tunduk syukur dilakukan
sebanyak 5 kali gerakan
dalam waktu sekitar 2 menit.



4. gerakan duduk perkasa

duduk dengan posisi kedua telapak kaki tegak berdiri, jari-jari kaki tertekuk mengarah ke depan. Tangan mencengkeram pergelangan kaki.

5. Duduk pembakar



Posisi duduk bersimpuh dengan tangan berada dipinggang, dimulai dengan gerakan akan sujud. Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali dengan waktu 3 menit, setiap 1 kali gerakan diikuti jeda nafas selama 10 detik.

6. Gerakan berbaring pasrah

rebahkan tubuh kebelakang berbaring pada tungkai posisi menekuk di lutut. Saat sudah rebahan, tangan diluruskn ke atas kepala, kesamping kanan-kiri maupun ke bawah menempel badan. Gerakan ini cukup satu kali dipertahankan selama beberapa menit dengan minimal waktu 2 menit.



7. Gerakan penutup



posisi duduk simpuh dengan gerakan lapang dada, yaitu
Posisi kepala tetap menghadap ke atas
dengan posisi duduk simpuh, kemudian jika sudah selesai,
tangan dipinggang. Lakukan gerakan
penutup 5 menit atau sampai tubuh sangat rileks.