



PEMBERIAN STRETCHING NECK EXERCISE UNTUK MENGATASI FORWARD HEAD POSTURE PADA LANSIA

BUNGA ASRI ALHAMDANIYAH
202115013

Pembimbing :
Asita Rohmah M, S.Tr.Ptr., M.Fis.

DIV FISIOTERAPI
UNIVERSITAS AISYIYAH SURAKARTA

Project Akhir KIE

Pemberian
Stretching Neck
Exercise

Untuk Mengatasi
Forward Head Posture
Pada Lansia



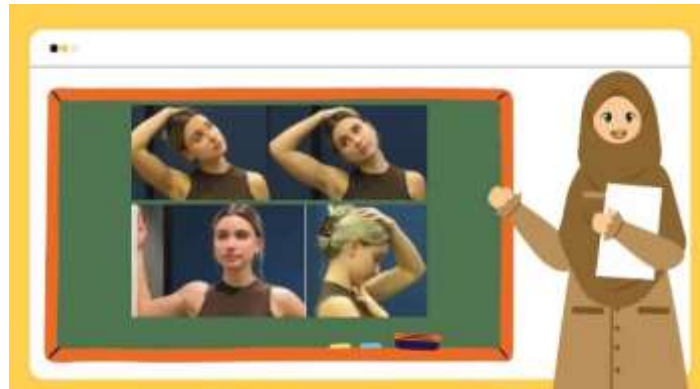
• Pengertian Lansia

Lansia merupakan proses alamiah yang merupakan tahapan lanjut dari kehidupan seseorang yang terjadi secara berkesinambungan. Proses ini ditandai dengan beberapa perubahan yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan anggota tubuh yang biasa disebut dengan proses penuaan. Proses penuaan pada akhirnya akan menyebabkan perubahan baik anatomi, fisiologi dan biokimia pada tubuh seseorang sehingga mempengaruhi fungsional dan kemampuan tubuh lansia.



Forward head posture merujuk pada suatu postur tubuh dengan posisi kepala cenderung lebih di depan dibandingkan batang tubuh. Kondisi ini dialami oleh 66% hingga 90% orang pada populasi umum dan lebih banyak dialami oleh kaum wanita, usia lanjut, perokok, dan orang yang sering duduk atau berdiri terlalu lama.





Lateral Upper Trapezius Stretch



Dosis:
Tahan setiap gerakan 30 detik
3x pengulangan
setiap sisi kanan & kiri



Kontralateral Upper Trapezius Stretch

