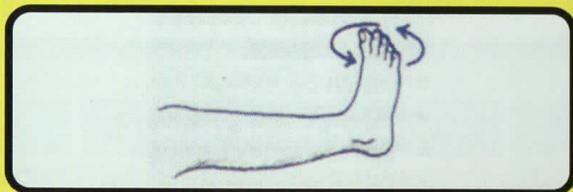


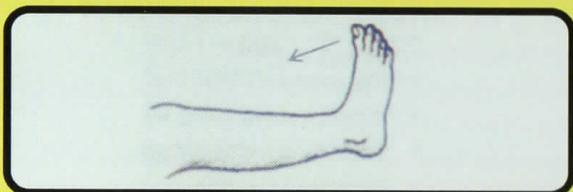
Latihan 5. (10 kali)

- Angkat salah satu lutut dan
- Luruskan kaki anda
- Gerakkan jari-jari kaki anda ke depan
- Turunkan kembali kaki anda bergantian kiri dan kanan



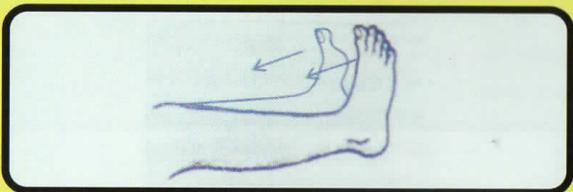
Latihan 6. (10 kali)

- Luruskan salah satu kaki anda di atas lantai.
- Kemudian angkat kaki tersebut.
- Gerakkan ujung-ujung jari ke arah muka anda.
- Turunkan kembali tumit anda ke lantai.



Latihan 7. (10 kali)

- Luruskan kedua kaki anda di atas lantai.
- Ulangi langkah ke a, namun gunakan kedua kaki secara bersamaan.



RSUP Dr. SARDJITO - YOGYAKARTA

"Mitra Terpercaya Menuju Sehat"

Latihan 8. (10 kali)

- Angkat kaki anda, luruskan dan pertahankan posisi tersebut.
- Gerakkan kaki pada pergelangan kaki ke depan dan ke belakang



Latihan 9. (10 kali)

- Luruskan salah satu kaki dan angkat.
- Putar kaki pada pergelangan kaki.
- Tuliskan di udara dengan kaki anda 0 sampai dengan 10



Latihan 10. (10 kali)

- Letakkan sehelai koran dilantai.
- Bentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua kaki anda.
- Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula.
- Menggunakan kedua belah kaki cara ini dilakukan sekali saja.
- Lalu robek koran menjadi 2 bagian, pisahkan kedua bagian koran.
- Pindahkan kumpulan sobekan-sobekan tersebut dengan kedua kaki.
- Letakkan sobekan kertas pada bagian kertas yang utuh.
- Bungkus semuanya dengan kedua kaki menjadi bentuk bola.



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
DIREKTORAT JENDERAL BINA UPAYA KESEHATAN
RSUP Dr. SARDJITO



Anda? Diabetes



*Segera Lakukan
Perawatan Kaki*

Tiap hari periksa kaki
Pakai alas kaki (Nyaman, jangan sempit)
Senam kaki

**KLINIK DIABETES
GEDUNG IRJ LANTAI 4**

UNIT PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (UPKRS)
RSUP Dr. SARDJITO
Jl. Kesehatan No. 1 Sekip, Bulaksumur, Yogyakarta 55284
Telp. (0274) 587832 / 587333 / 631190 ext. 359
Email : pkr.sardjitohospital@gmail.com



1 Memeriksa kaki



2 Memijat kaki



3 Menjaga suhu kaki



4 Memakai alas kaki



5 Menjaga kelembaban kaki



6 Memotong dengan kikir

Tip untuk mencegah masalah kaki

Kadar gula darah yang tinggi dapat menyebabkan kerusakan saraf dan pembuluh darah, sehingga dapat mengganggu kemampuan dalam melakukan rangsangan apabila terjadi gangguan. Sebagai contoh yaitu mereka yang mengalami kondisi kerusakan saraf akan mati rasa, bila terjadi luka pada kaki, sehingga diabetetisi tidak merasakan dan akan mengabaikan. Kerusakan seperti ini akan terinfeksi, bernanah dan gangren, pada akhirnya berujung pada resiko terburuk yaitu amputasi.

Salah satu pengelolaan diabetes agar gula darah tetap terkendali adalah dengan olah raga ringan dan dilakukan secara teratur, salah satunya senam kaki. Perawatan kaki dengan cara tepat sangatlah penting dan berpengaruh sekali bagi diabetisi.

8 Tips perawatan Kaki:

1. Jaga kebersihan kaki Anda, khususnya di sela-sela jari kaki.
2. Periksa dan pantau kondisi kaki setiap hari, pastikan tidak ada luka dan lecet.

3. Cuci kaki dengan sabun yang lunak setiap hari lalu keringkan.
4. Pakailah sepatu (alas kaki) yang nyaman dan sesuai dengan ukuran kaki. Untuk menjaga sirkulasi aliran darah.
5. Pakailah lotion secara rutin pada kulit, karena kulit diabetes kecenderungan kering.
6. Potong kuku jari dan jempol secara rutin, jangan terlalu pendek.
7. Kontrol gula darah dan berat badan

Berikut tahapan-tahapan senam kaki:
Posisi Awal Duduk tegak diatas bangku dengan kaki menyentuh lantai.



Latihan 1. (10 kali)

- a. Gerakkan jari-jari kedua belah kaki ke atas,
- b. Lalu dibengkokkan kebawah seperti cakar ayam.



Latihan 2. (10 kali)

- a. Angkat ujung tumit tetap diletakkan di atas lantai.
- b. Turunkan ujung kaki kemudian angkat tumitnya dan turunkan kembali.



Latihan 3. (10 kali)

- a. Tumit kaki diletakkan di lantai.
- b. Bagian ujung kaki diangkat keatas dan putar kearah samping.
- c. Turunkan kembali ke lantai dan gerakkan ke tengah.



Latihan 4. (10 kali)

- a. Ujung jari-jari diletakkan dilantai.
- b. Tumit diangkat dan putar ke arah samping. Turunkan kembali kelantai gerakkan ketengah

