



PERAWATAN KAKI YANG LUNGLAI



DIREKTORAT JENDERAL
PEMBERANTASAN PENYAKIT & PENYEHATAN LINGKUNGAN
DEPARTEMEN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

1. PERHATIAN

Setiap hari latihlah kaki yang lunglai supaya:

1. Pergelangan kaki tidak menjadi kaku
2. Menghindari luka pada kaki
3. Mempermudah operasi kalau diperlukan nanti

2. CEGAH KEKAKUAN

2 kali sehari,
duduklah dengan lutut lurus.
Lingkari telapak kaki dengan
sarung dan tarik kaki.
Tahanlah selama 4 detik.

Ingat,
lutut harus tetap lurus!
Lakukan sebanyak
20 kali tiap latihan.



3. LATIH OTOT

2 kali sehari,
sambil duduk,
cobalah sedapat mungkin
mengangkat
kaki yang lunglai.

Lakukan 20 kali setiap latihan.



4. LATIH OTOT

Bila masih ada kekuatan,
pakailah beban.
Lakukan 20 kali
setiap latihan.





5. LATIH OTOT

Latihan bisa juga dengan mengikat ban sepeda pada kursi dan tarik dengan kaki.

Tahanlah selama 4 detik.

Lakukan 20 kali setiap latihan.

6. PAKAI ALAS KAKI

Pakai sepatu yang cukup tinggi membungkus kaki atau sandal khusus dari Rumah Sakit, supaya berjalan lebih aman.



