**Panduan Latihan Fisik Intra Dialisis**

Menurut panduan prosedur latihan fisik untuk pasien yang menjalani Hemodialisa (Susanti 2011, p. 3-9):

1. **Pemanasan (10 menit)** a. Peregangan otot leher
	* 1. Pandangan lurus ke depan kemudian dekatkan telinga kanan ke bahu, tahan selama 8 hitungan perlahan kembali ke posisi semula, lakukan pada posisi sebaliknya.
		2. Fleksikan kepala sampai meraih dada selama 8 hitungan.
		3. Ekstensikan kepala maksimal selama 8 hitungan.



**Gambar 2.1**

**Gerakan Peregangan Otot Leher**

1. Melakukan peregangan otot lengan
	1. Duduk atau berdiri tegak, luruskan tangan ke depan setinggi bahu, regangkan seluruh jari lalu buat kepalan tangan dan lepaskan. Lakukan sebanyak 8 hitungan.



**Gambar 2.2**

**Gerakan Peregangan Otot Lengan**

1. Berdiri atau duduk tegak letakkan lengan di atas kepala lalu perlahan miring ke kanan atau kiri selama 8 hitungan.



**Gambar 2.3**

**Gerakan Peregangan Otot Lengan**

1. Berdiri atau duduk tegak letakkan tangan di bahu dengan siku diluar, buat lingkaran 8 kali pengulangan, lalu dekatkan siku ke dada kemudian buka kembali sebanyak 8 kali pengulangan.



**Gambar 2.4**

**Gerakan Peregangan Otot Lengan**

1. Melakukan peregangan otot kaki
	1. Duduk tegak, lekukkan badan, raih lutut dan tarik kearah dada, cobalah menyentuhkan dahi ke lutut, lakukan semampunya dan tahan selama 8 hitungan.



**Gambar 2.5**

**Gerakan Peregangan Otot Kaki**

1. Duduk tegak dengan kaki kearah lantai, berpegangan pada kedua sisi, perlahan angkat kaki kanan lurus ke depan lalu ke belakang. Lakukan hal yang sama pada sisi kaki lainnya.



**Gambar 2.6**

**Gerakan Peregangan Otot Kaki**

1. **Latihan Inti (15 menit)**

a. Untuk ekstremitas atas (tangan)

* + 1. Posisi Duduk
			1. Angkat barbel setinggi kepala lalu gerakkan ke atas lengan dengan lurus lalu turunkan perlahan-lahan, lakukan 8 kali pengulangan.
			2. Angkat barbel sejajar bahu lalu gerakkan kearah pinggang 8 kali pengulangan
			3. Angkat barbel sejajar dengan bahu lalu gerakkan kearah kepala dengan melipat siku 8 kali pengulangan
			4. Angkat barbel setinggi kepala lalu gerakkan ke belakang 8 kali pengulangan
			5. Angkat barbel setinggi perut lalu gerakkan ke arah bahu 8 kali pengulangan.



**Gambar 2.7**

**Gerakan Latihan Inti Ekstremitas Atas (Tangan)**

1. Untuk Ekstremitas bawah (kaki)
	* 1. Posisi Tidur
			1. Rapatkan kedua kaki lalau angkat perlahan sampai batas maksimal yang bisa dilakukan tahan selama 8 hitungan.
	1. Tekukkan kedua kaki, gerakkan perlahan kearah perut 8 kali pengulangan
	2. Tekuk kaki gerakkan seperti mengayuh sepeda, lakukan selama 8 kali pengulangan
	3. Ikatkan ankle cuffis (kantong pasir) pada betis(bila ada) angkat perlahan sejajar dengan tubuh, gerakkan bergantian untuk kaki kiri dan kanan sebanyak 8 kali,terakhir tahan selama 8 hitungan.
	4. Kedua kaki yang terpasang kantung pasir angkat sejajar dengan tubuh secara bersamaan sebanyak 8 kali,terakhir tahan selama 8 hitungan
	5. Buat sudut 90o, lalu gerakkan kearah dada sebanyak 8 kali hitungan dan tahan selama 8 hitungan pada kaki kiri,selanjutnya hal yang sama pada kaki kanan.



**Gambar 2.8**

**Gerakan Latihan Inti Ekstremitas Bawah (Kaki)**

1. **Pendinginan (10 menit)**

Tarik nafas lewat hidung maksimal sambil memutar lengan melewati

kepala lalu hembuskan perlahan melalui mulut. Lakukan sebanyak 8 kali pengulangan.