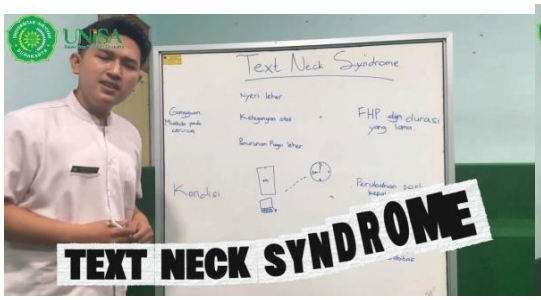
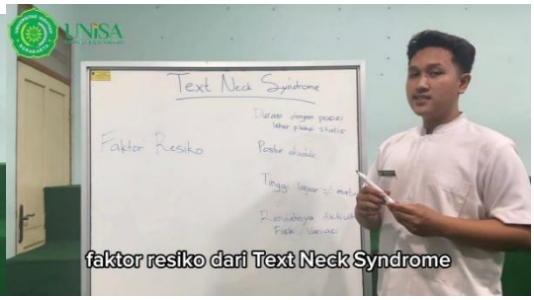
Media KIE Berupa Video

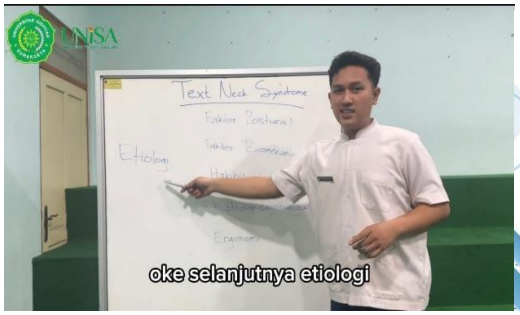
Link Video : https://youtu.be/Hl1GIkdgllo?si=vZg-TxcdARmNhOi-

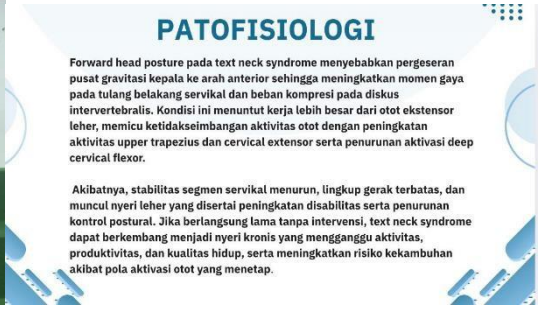






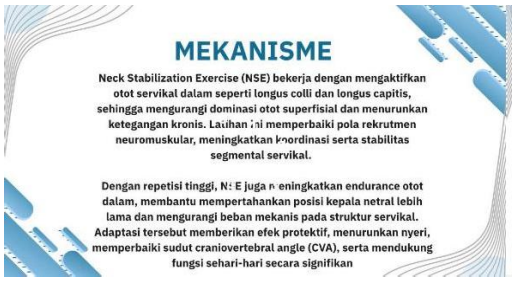














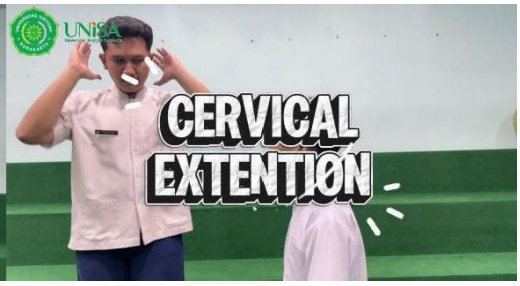
KONTRAINDIKASI

- Nyeri servikal akut berat
- Gangguan Vaskular Servikal
- Instabilitas servikal akibat kelainan struktural
- Neuropati atau Radikulopati Servikal

DOSIS NSE

Latihan NSE dilakukan dengan cara yang terkontrol dengan meliputi latihan chin thunk, cervical extention, shoulder shrugs, shoulder rolls, scapular restraction. Setiap gerakan dilakukan sebanyak 15 repetisi, dengan 1 set dalam setiap gerakan. Latihan dilakukan 1 kali per hari, dengan frekuensi 3 kali per minggu, selama 4 minggu berturut-turut
(Bharal et al., 2023)











DEFINISI NDE

Neck Dynamic Exercise (NDE) adalah latihan aktif dengan pergerakan servikal terkontrol, dengan atau tanpa tahanan ringan, yang bertujuan meningkatkan kekuatan, daya tahan, koordinasi neuromuskular, serta lingkup gerak sendi leher. Latihan ini meniru pola gerak aktivitas sehari-hari pada individu dengan nyeri leher nonspesifik dan forward head posture, sehingga membantu meningkatkan kapasitas fungsional otot servikal.
NDE berkontribusi pada perbaikan fungsi leher melalui peningkatan kekuatan otot, kontrol gerak, mobilitas servikal, dan postur kepala, serta menurunkan disabilitas leher dan meningkatkan kemampuan aktivitas fungsional.

MEKANISME NDE

Neck Dynamic Exercise (NDE) meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot servikal melalui gerakan resistif terkontrol yang menyeimbangkan aktivasi otot superfisial dan dalam, sehingga postur kepala-leher lebih stabil. Latihan ini memperbaiki rentang gerak dan fleksibilitas jaringan, mengurangi kekakuan akibat penggunaan gawai, serta meningkatkan mobilitas servikal.

NDE juga mengintegrasikan kontrol motorik ke aktivitas sehari-hari dan menurunkan aktivitas otot berlebih, sehingga nyeri berkurang, efisiensi gerakan meningkat, dan postur membaik pada Text Neck Syndrome.

INDIKASI NDE

- Nyeri leher kronis ringan–sedang
- Penurunan aktivitas fungsional leher
- Forward Head Posture (FHP)
- Keterbatasan ROM servikal

KONTRAINDIKASI NDE

- Nyeri servikal akut berat / tanda red flag
- Kondisi muskuloskeletal berisiko
- Instabilitas struktural servikal atau trauma baru
- Intoleransi kardiopulmoner

DOSIS

15 repetisi dalam 1 set, dengan gerakan kontraksi isometric ditahan 5 detik,
dilakukan 1 kali per hari dengan frekuensi 3 kali per minggu
selama 4 minggu berturut-turut
(Bharal et al., 2023)


UNiSA
CERVICAL FLEXION
DYNAMIC ISOMETRIC


UNiSA
CERVICAL EXTENTION
DYNAMIC ISOMETRIC


UNiSA
CHEST FLIES
EXERCISE
posisi pasien berdiri tegak


The End
Editor:
Gamadhan
Kameramen:
Fathur
Aktor :
Dewa Sakti
Others:
Bu Dita Mirawati
Teman-teman semuanya
Keluarga Tercinta
Agnalia Jenny A.