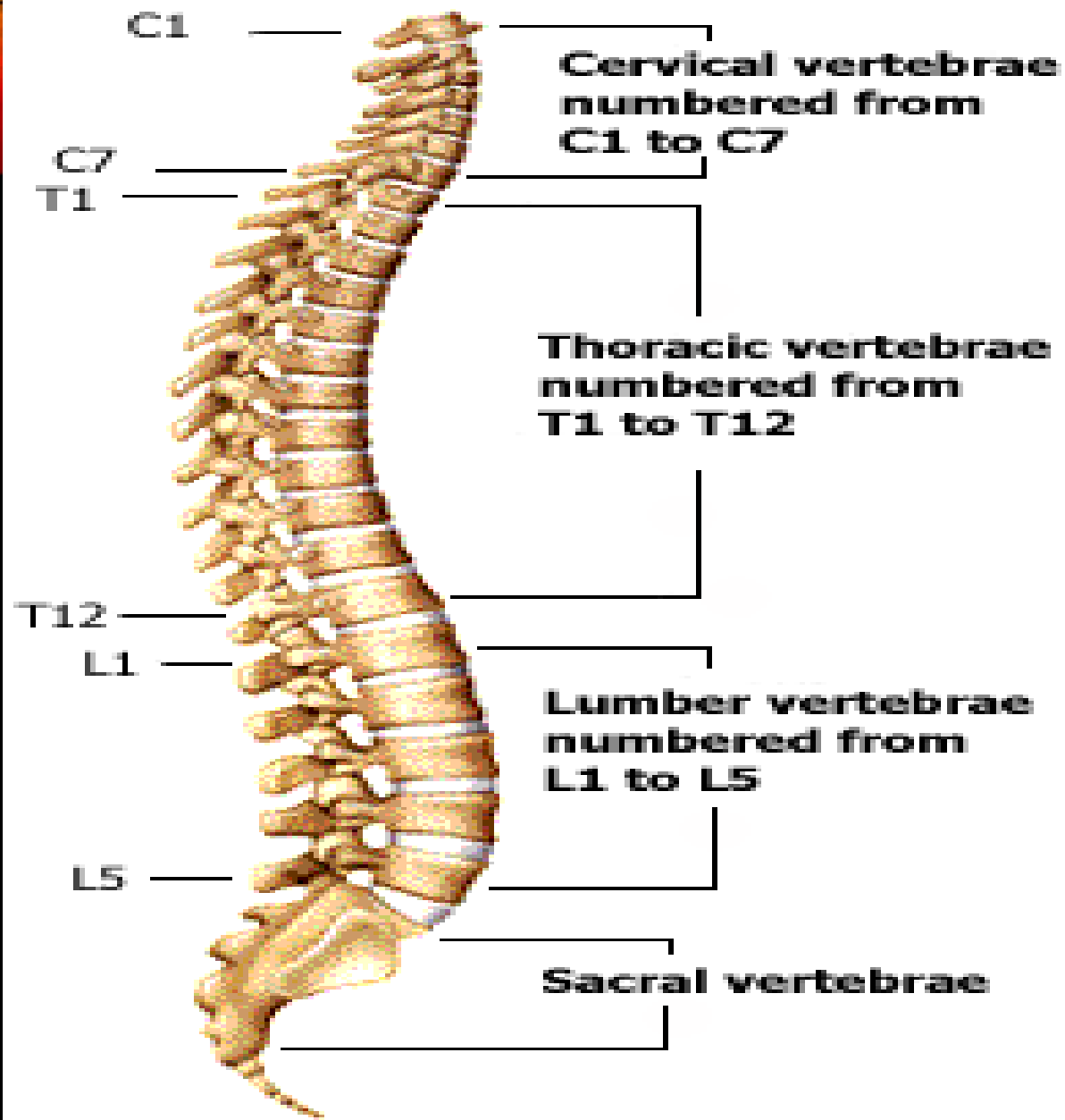


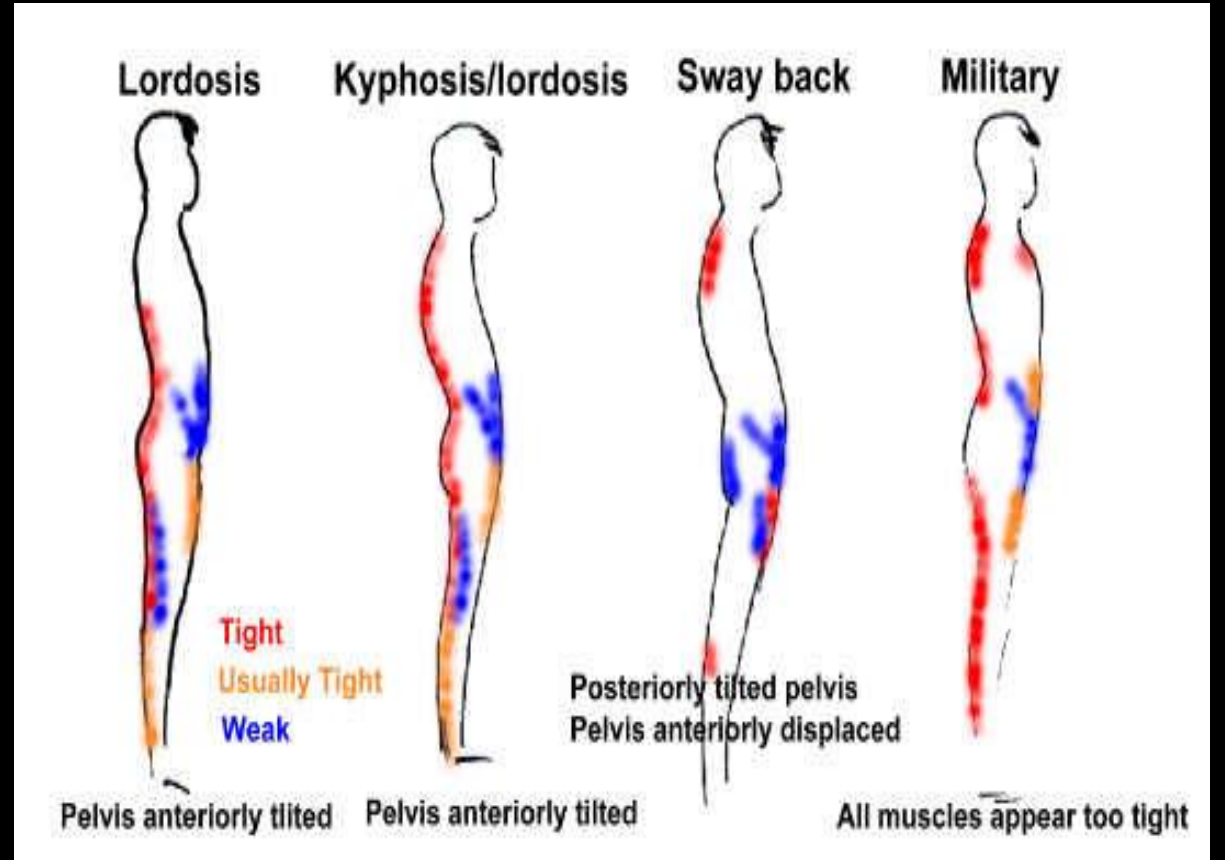
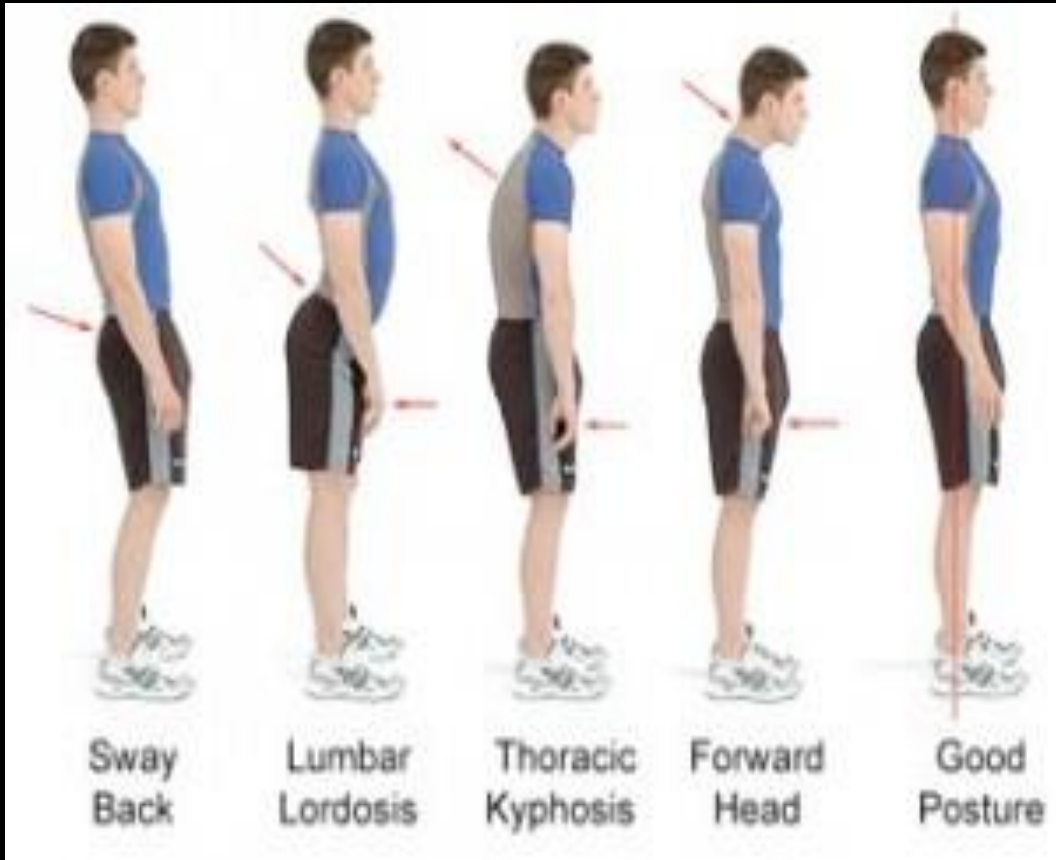
POSTUR BADAN



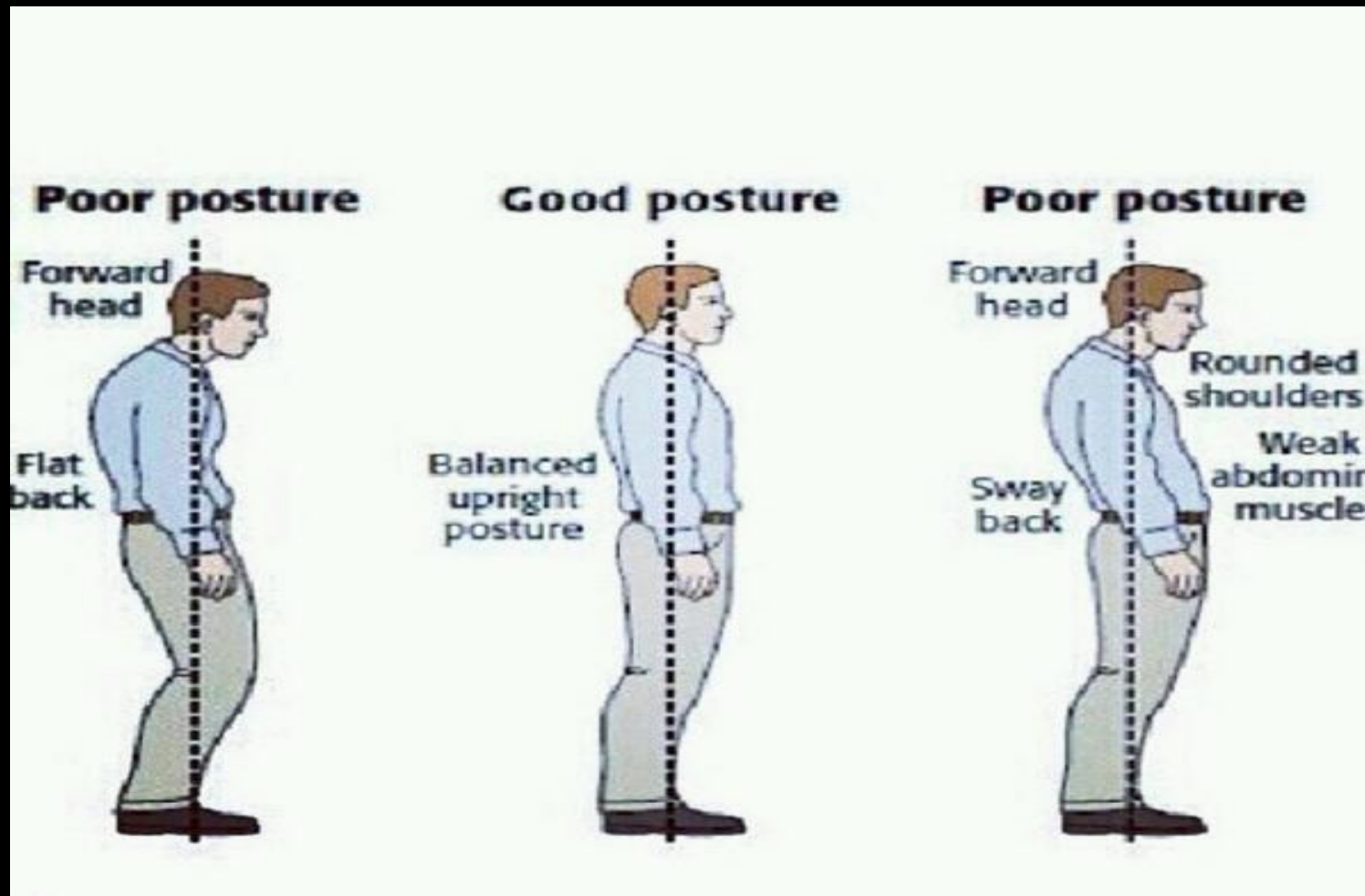
ANATOMI SPINE



JENIS POSTUR BADAN



STANDING POSTURE



MENGANALISIS POSTUR

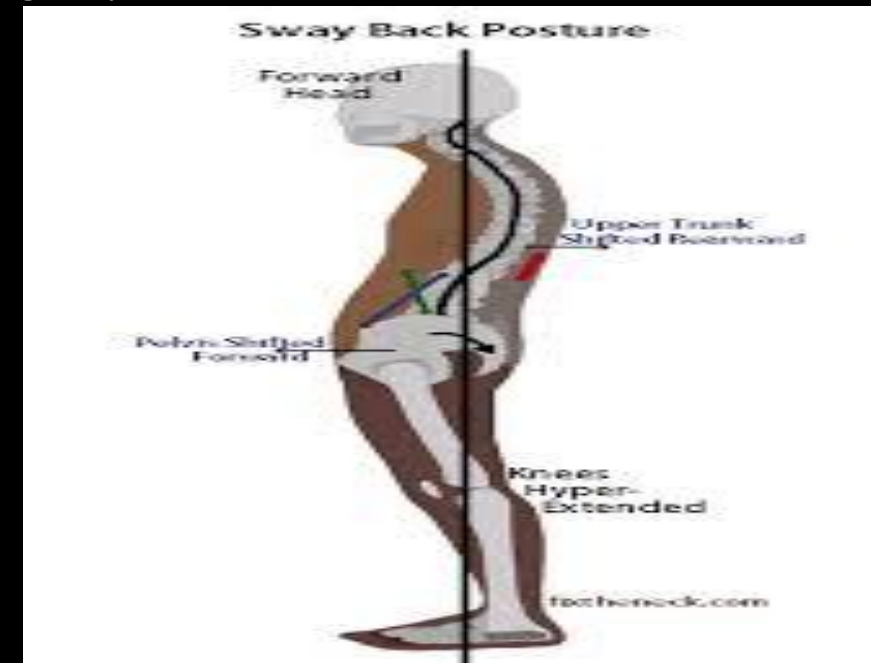




BAGAIMANA POSISI
ANDA ?

SWAY BACK

- Dalam keadaan berdiri yang santai di mana pelvis beralih ke hadapan , menyebabkan lanjutan pinggul, dan toraks beralih ke belakang , menyebabkan kyphosis toraks bertambah dan kepala ke hadapan.

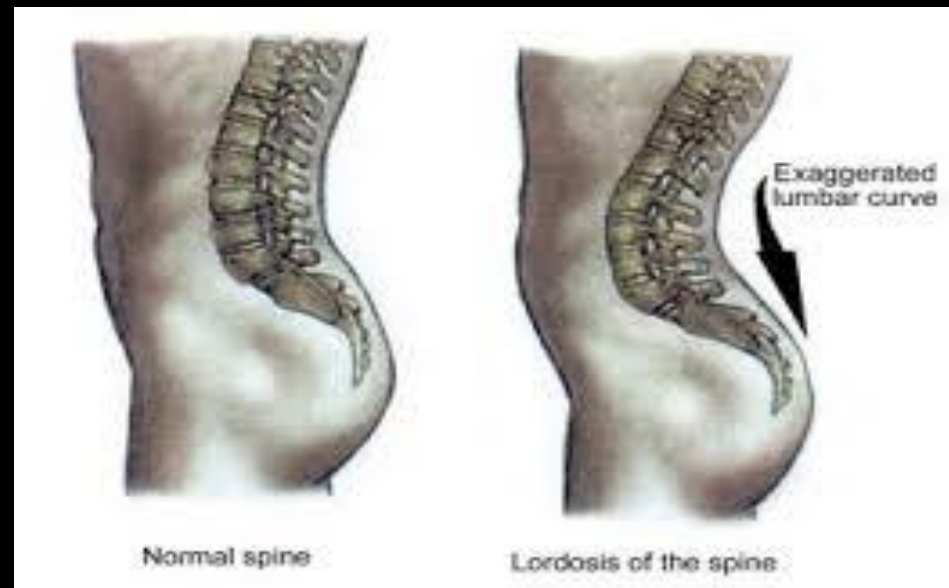


PUNCA - PUNCA

- Otot abdomen yang lemah.
- Hamstrings ketat dan otot belakang.
- Tulang belakang dan / atau pelvis sengit.
- Ligamen kelalaian atau terlalu tegang dibelakang pelvis anda.

LUMBAR LORDIOSIS

- Lordosis adalah peningkatan masuk melengkung tulang belakang lumbar (di atas punggung). Tulang belakang mempunyai tiga jenis keluk: lordotic , kyphotic (lengkung luaran tulang belakang toraks di rusuk - tahap), dan scoliotic (sisi melengkung)



PUNCA - PUNCA

- postur yang lemah
- obesiti
- osteoporosis (tulang lemah dan dengan usia)
- discitis (gangguan daripada cakera antara vertebra tulang belakang)
- kyphosis (kelengkungan keluar berlebihan di pertengahan belakang)
- spondylolisthesis (keadaan di mana satu vertebra slip ke hadapan atau ke belakang berbanding dengan vertebra seterusnya)

THORACIC KHYPOSIS

- Kyphosis adalah pembundaran ke hadapan belakang. Seseorang pembundaran adalah normal, tetapi istilah "kyphosis" biasanya merujuk kepada pembulatan dibesarkan belakang. Walaupun kyphosis boleh berlaku pada sebarang usia, ia adalah yang paling biasa di kalangan wanita lebih tua.



PUNCA - PUNCA

- Faktor usia(terutamanya jika anda mempunyai postur yang lemah)
- kelemahan otot pada bahagian atas belakang .
- Arthritis atau penyakit degenerasi tulang.
- Osteoporosis (kehilangan kekuatan tulang kerana faktor usia)
- Kecederaan kepada tulang belakang
- Slip disc

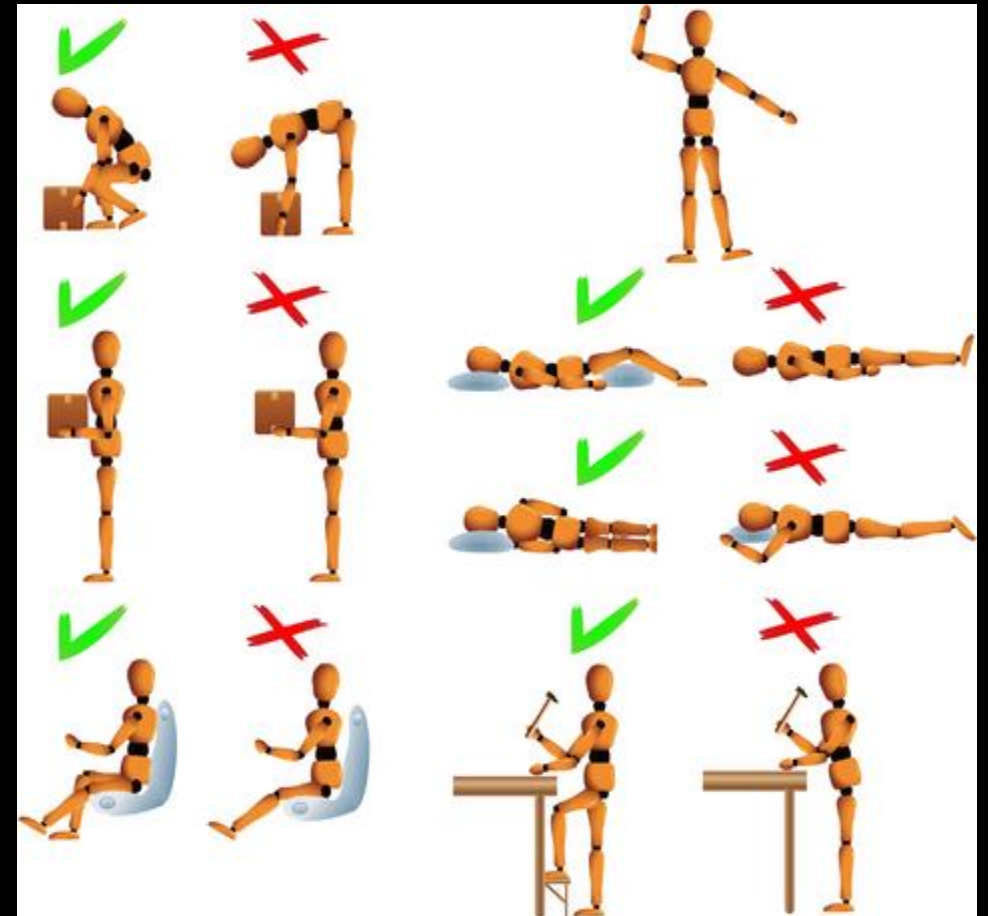
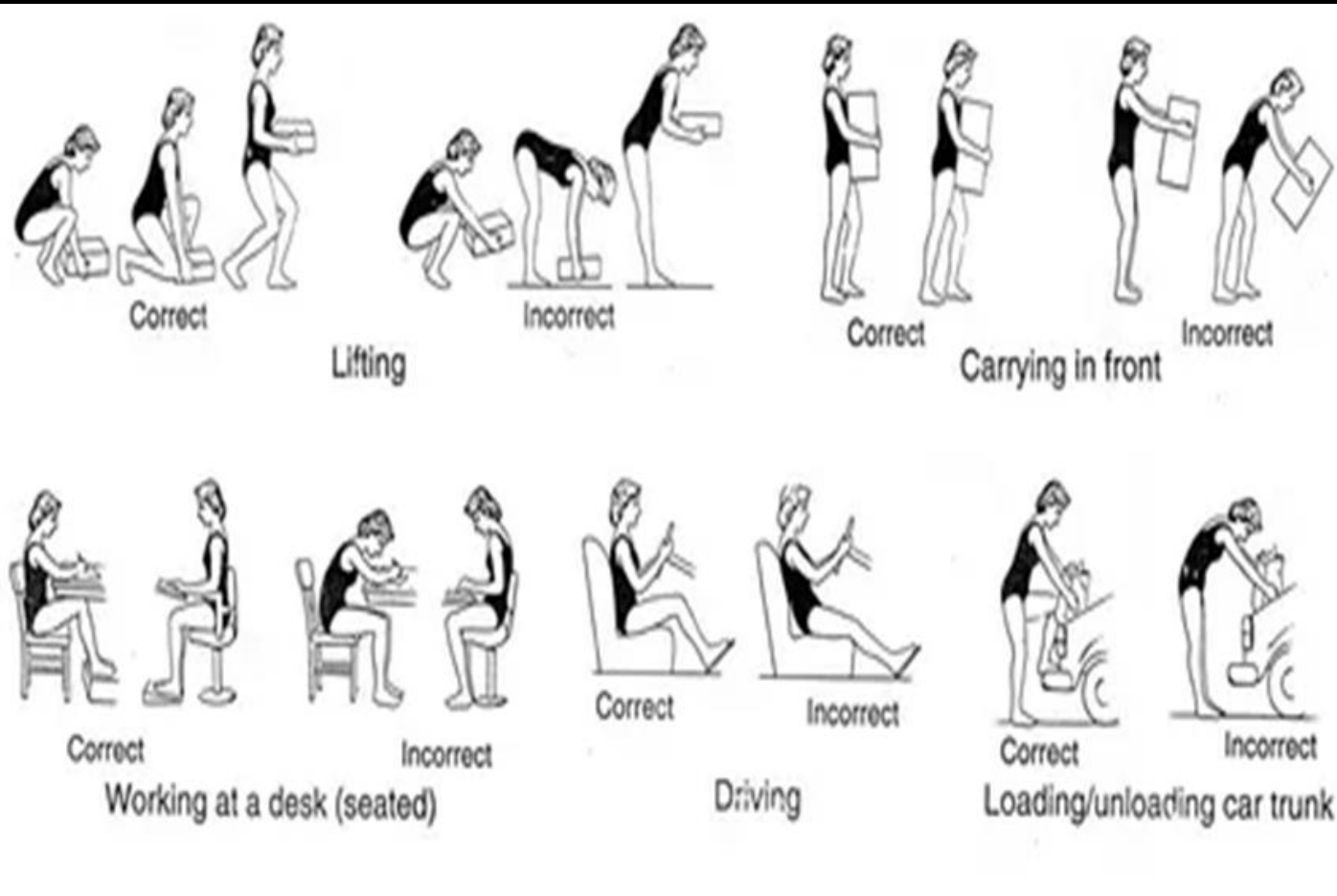
FORWARD HEAD

- Postur kepala kehadapan adalah kedudukan tulang cervicle .
- Ia adalah masalah postur yang disebabkan oleh beberapa faktor termasuk tidur dengan kepala yang dinaikkan terlalu tinggi, penggunaan dilanjutkan komputer dan telefon bimbit, kekurangan dibangunkan semula kekuatan otot dan kekurangan nutrien seperti kalsium.
- kesan-kesan negatif yang mungkin termasuk kesemutan dan kebas di lengan, dan rasa perit di antara tulang belikat

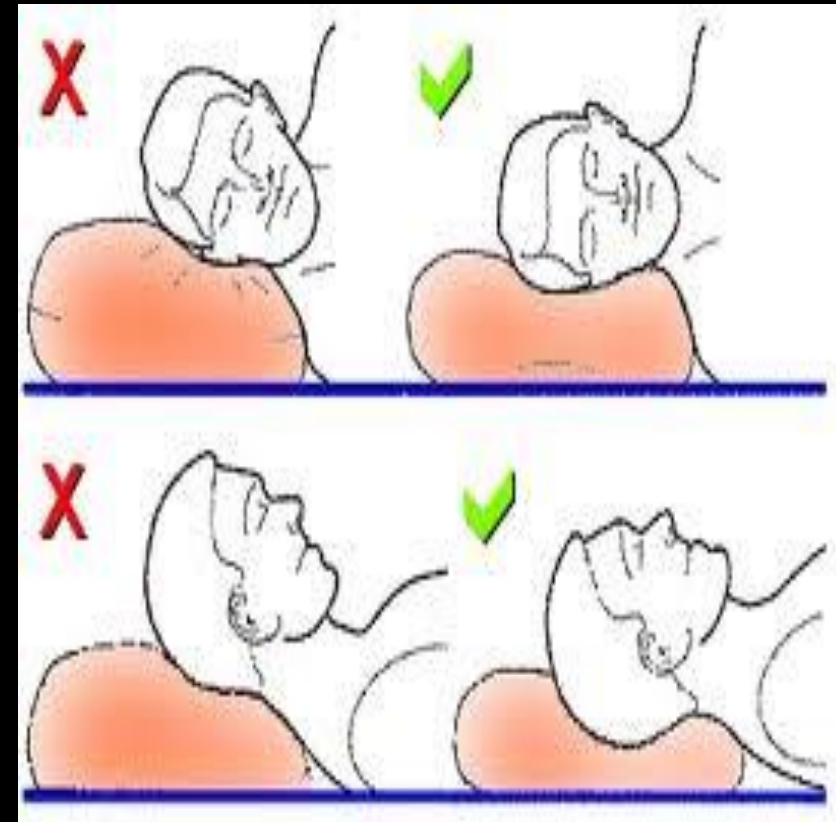
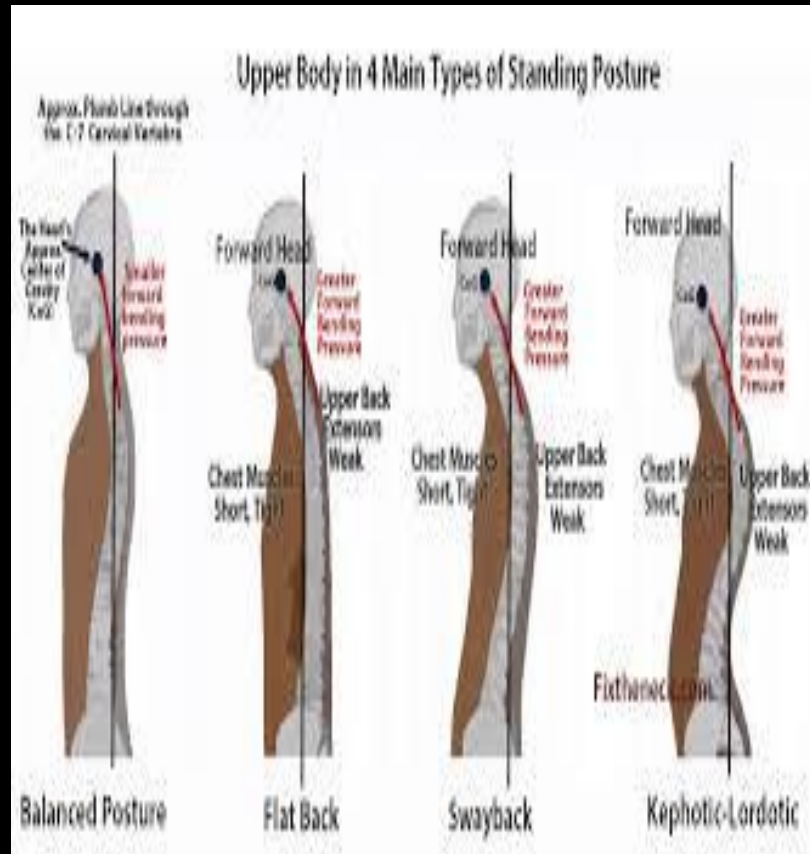
PUNCA - PUNCA

- Terlalu lama menggunakan komputer dan telefon bimbit.
- Terlalu lama memandu.
- Duduk dan bersandar terlalu lama.

BAGAIMANA MENCEGAHNYA ?



NECK POSTURE



The Best and Worst Sleeping Positions

SLEEPING ON YOUR SIDE

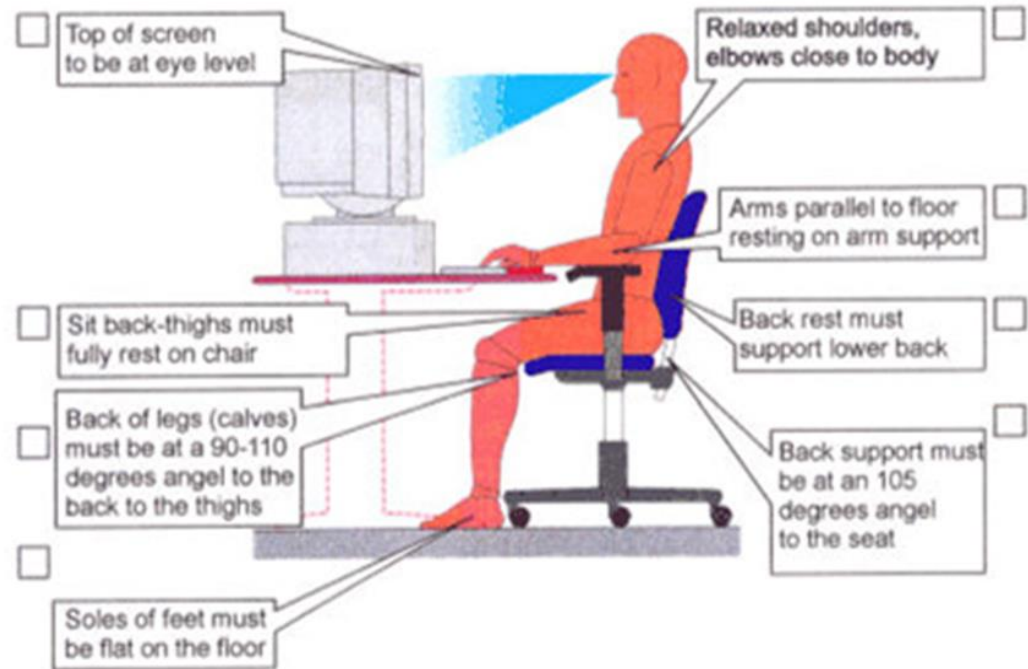


Cervical Support
Neck Pillow under
Neck

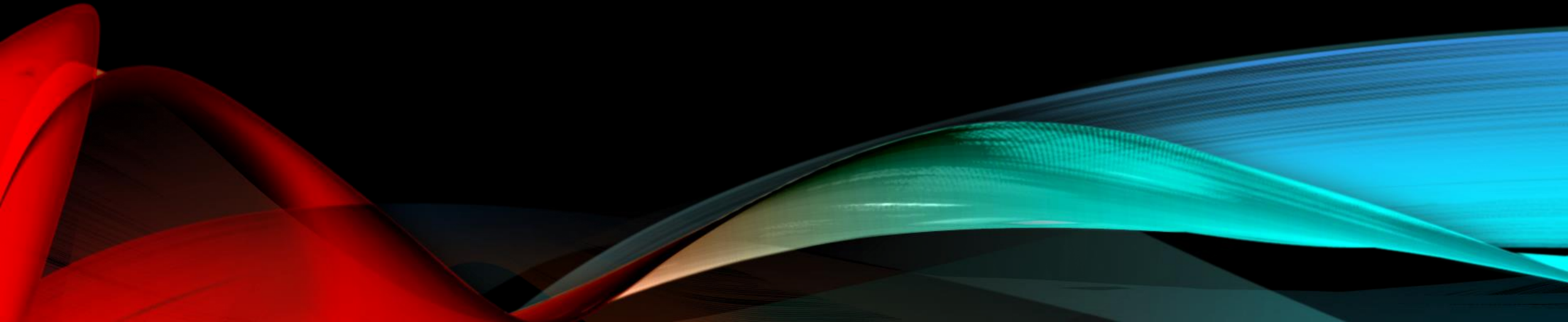
SLEEPING ON YOUR BACK



Pillow under knee/
knee elevator

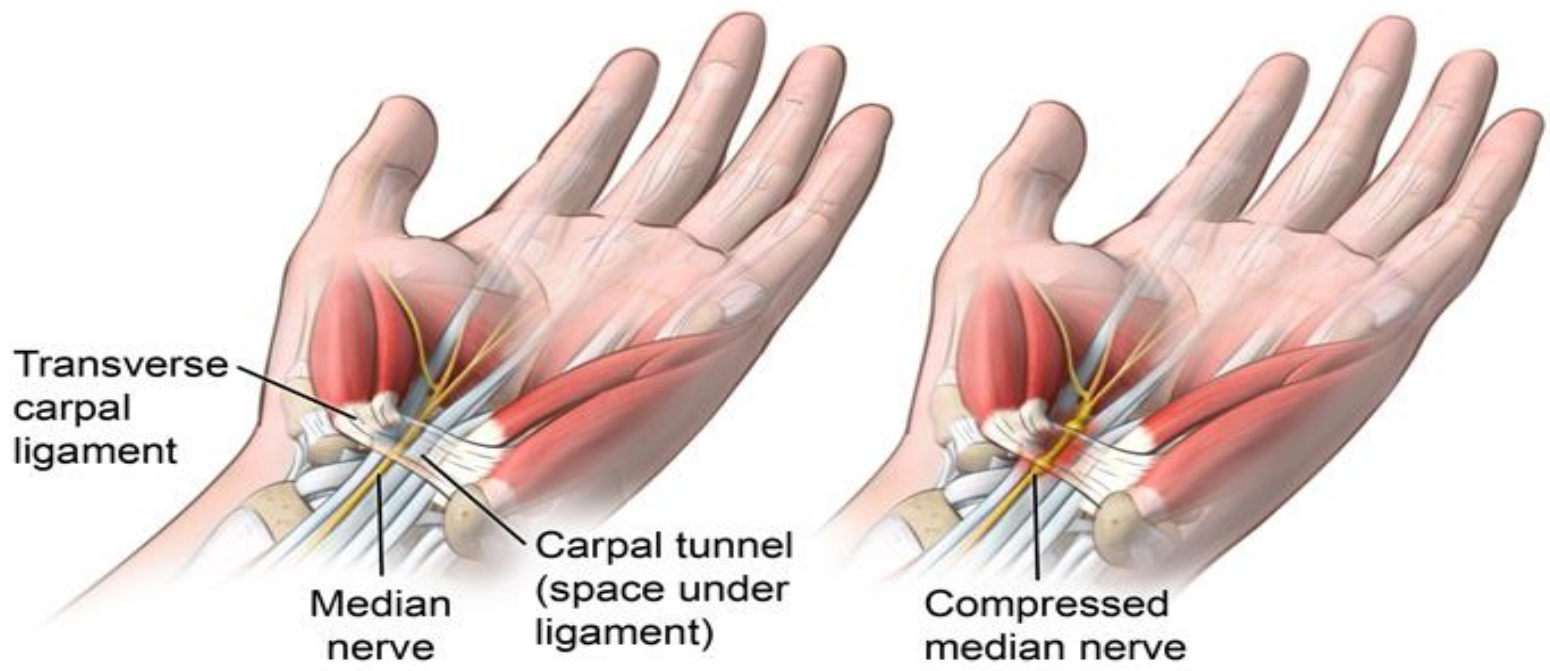


GEJALA CARPLE TUNNEL



SINDROM CARPLE TUNNEL

- sindrom carpal tunnel adalah saraf median tersepit diantara pergelangan tangan. Saraf median menyediakan sensasi (keupayaan untuk merasa) untuk ibu jari , jari telunjuk , jari panjang, dan sebahagian daripada jari manis . Ia membekalkan dorongan untuk otot akan ibu jari. sindrom carpal tunnel boleh terjadi pada sebelah atau kedua-dua tangan anda.
- Bengkak di dalam pergelangan tangan anda menyebabkan mampatan dalam sindrom carpal tunnel. Ia boleh menyebabkan kebas , lemah, dan kesemutan di sebelah tangan anda dekat ibu jari.



Transverse
carpal
ligament

Median
nerve

Carpal tunnel
(space under
ligament)

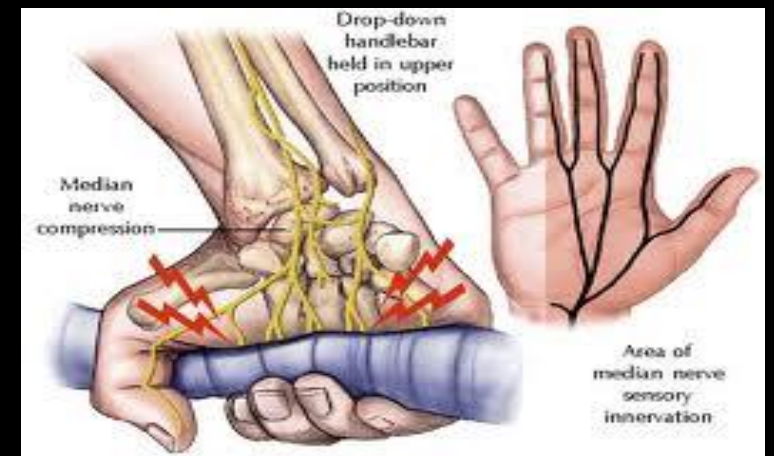
Compressed
median nerve

Normal carpal tunnel

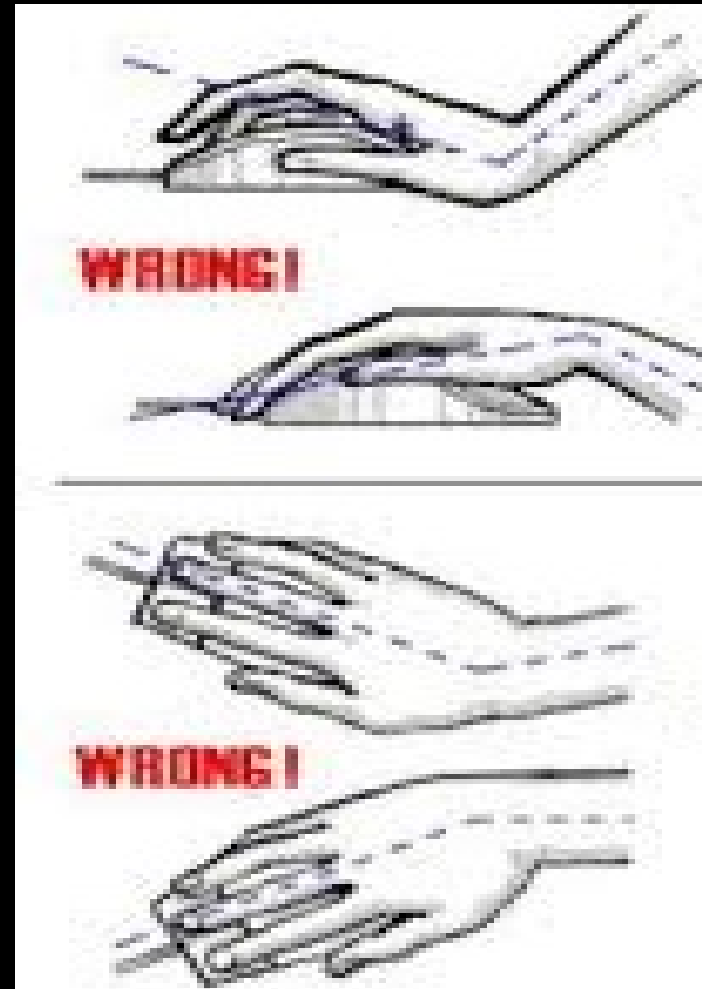
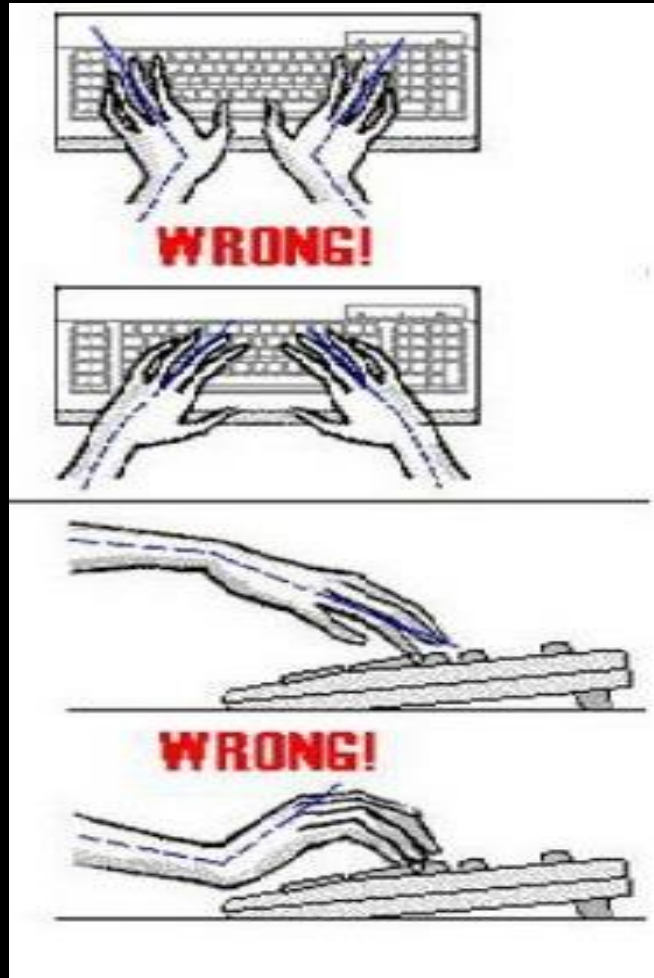
**Median nerve compressed
in the carpal tunnel**

TANDA - TANDA

- Kebas atau sakit di lengan dan pergelangan tangan.
- Lemah dibahagian pergelangan tangan.
- Kekejangan pada jari.
- Kesukaran mengemgam barang.
- Bengkak di tapak tangan.



BAGAIMANA BOLEH TERJADI ?

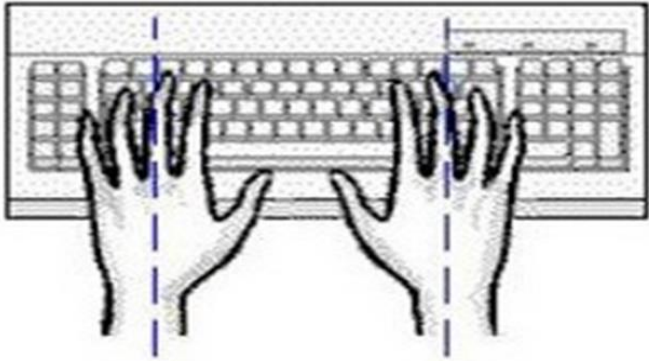


PUNCA - PUNCA

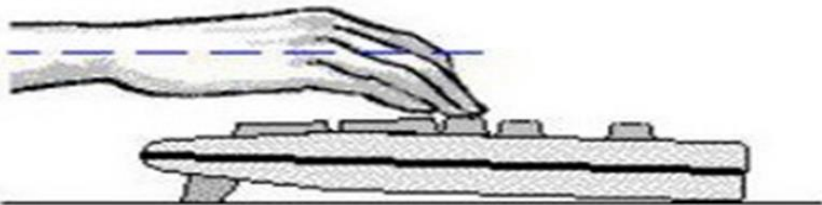
- Perbuatan yang berulang – ulang menyebabkan kekejangan otot seperti :
- Menaip dalam tempoh masa yang lama.
- Memandu terlalu lama.
- Menjahit.


BAGAIMANA MENCEGAH NYA ?

RIGHT!



RIGHT!





TERIMA KASIH