

IGD

# EXERCISE IS MEDICINE

Sri harnowo, dr. SpKFR



# EXERCISE

- Bagian dr aktifitas fisik
- Terencana
- Terstruktur
- Berulang/repetitive
- Ada tujuan yg dicapai
- Goal terapi hrs ditentukan
- tipe,
- frekuensi,
- durasi,
- intensitas

# PRINSIP UMUM

- Gerakan otot: statis/dinamis
- Metabolisme energi: aerob/anaerob
- Respon pd system hormonal
- Respon pd jantung paru
- Respon system peredaran darah
- Respon ginjal
- Efek psikologis dan anti nyeri

## SPESIFIKASI

- Luas gerak sendi
- Penguatan
- *Endurance*
- Reeducasi *neuromuscular*
- Perbaiki koordinasi dan propriosepsi