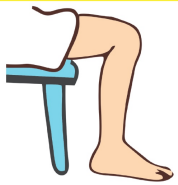


## TUJUAN SENAM KAKI DIABETES

- ✓ Memperbaiki sirkulasi darah
- ✓ Memperkuat otot-otot kecil
- ✓ Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki
- ✓ Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha
- ✓ Mengatasi keterbatasan gerak sendi

## BAGAIMANA GERAKAN SENAM KAKI DIABETES?



### LANGKAH 1

Latihan senam kaki dapat dilakukan dengan posisi berdiri, duduk, dan tidur



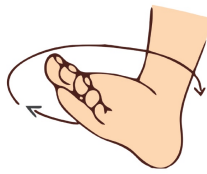
### LANGKAH 2

Dengan meletakkan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali ke bawah sebanyak 10 kali



### LANGKAH 3

Dengan meletakkan tumit di lantai, angkat telapak kaki ke atas. Kemudian, jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit kaki diangkat ke atas. Cara ini diulangi sebanyak 20 kali



### LANGKAH 4

Jari-jari kaki diletakkan dilantai. Tumit diangkat dan buat putaran 360 derajat dengan pergerakan pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali



Latihan senam kaki diabetes dapat dilakukan **setiap hari secara teratur, dimana saja**. Bisa sambil bersantai bersama keluarga maupun menonton televisi. Ketika kaki terasa dingin, lakukan **senam kaki Diabetes**

## KAPAN HARUS KE DOKTER?

- ✓ Demam berkepanjangan
- ✓ Perubahan pada kulit, seperti warna, bentuk, atau suhu, yang tidak kunjung hilang
- ✓ Luka yang mengeluarkan cairan dan berbau tidak sedap
- ✓ Nyeri hebat di area bekas luka operasi



**RSU SEBENING KASIH**

Melayani dengan Sepenuh Hati



# GANGRENE LUKA DIABETES



## APA ITU GANGRENE?

**Gangren** adalah luka yang sudah membusuk dan bisa melebar ditandai dengan jaringan yang mati berwarna kehitaman dan membau disertai pembusukan oleh bakteri. Adapun penderita diabetes melitus jenis gangren basah dan umumnya terdapat di kaki.

## PENYEBAB GANGRENE

### ✓ Kurangnya Suplai Darah

Darah dapat memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi bagi seluruh bagian tubuh. Dengan begitu, tubuh dapat memiliki imun tubuh yang optimal untuk mengatasi infeksi.

### ✓ Infeksi

Infeksi yang tidak membaik dapat memicu kondisi ini.

### ✓ Cedera Traumatis

Adanya luka terbuka yang tidak segera diatasi membuat bakteri masuk ke dalam tubuh. Jika bakteri menginfeksi jaringan dan tidak diatasi, kondisi ini dapat memicu penyakit ini.

## FAKTOR RISIKO

### GANGRENE

- ✓ Merokok
- ✓ Menderita penyakit pembuluh darah, seperti penyakit arteri perifer, aterosklerosis, dan sindrom Raynaud
- ✓ Mengalami berat badan berlebih atau obesitas
- ✓ Memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat menderita kondisi tertentu, seperti HIV/AIDS, atau menjalani pengobatan, seperti kemoterapi
- ✓ Menjalani operasi
- ✓ Mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan dalam jangka panjang
- ✓ Menyalahgunakan NAPZA berbentuk suntik

## BAGAIMANA CARA MENCEGAH GANGRENE?

**SENAM KAKI DIABETES MELLITUS** adalah kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki

**IGD 24 Jam**  
0852-1968-3631

Hubungi Kami

- 📍 Jl. Raya Tayu - Pati Km.3 No.99A, Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155
- ☎ (0295) 4150645 / 0822-2665-6907
- 🌐 [www.rsusebeningkasih.com](http://www.rsusebeningkasih.com)
- 📷 [rsusebeningkasih](https://www.instagram.com/rsusebeningkasih)
- 📘 [RSU Sebening Kasih](https://www.facebook.com/RSUSebeningKasih)

## JENIS GANGRENE

### Gangren Kering :

- ✓ Adanya keluhan pada darah yang terkena luka menjadi dingin dan mati rasa
- ✓ Pada tahap awalnya, daerah yang terkena mengalami perubahan warna yaitu memerah
- ✓ Lalu berubah warna menjadi coklat dan pada tingkat parah menjadi hitam dan keriput



### Gangren Basah atau Lembab :

- ✓ Pada daerah luka menjadi bengkak dan meluruh
- ✓ Munculnya rasa sakit atau nyeri
- ✓ Keluar darah dan berbau busuk
- ✓ Luka berubah warna menjadi hitam
- ✓ Munculnya keluhan demam



### Gangren Gas :

- ✓ Adanya luka yang terinfeksi
- ✓ Keluar cairan yang berwarna coklat merah atau darah
- ✓ Munculnya gas dan dapat menghasilkan sensasi berderak/krepitasi ketika daerah yang terkena ditekan
- ✓ Mengalami bengkak
- ✓ Munculnya keluhan nyeri yang sangat parah
- ✓ Adanya keluhan demam, denyut jantung meningkat, dan bernapas cepat jika racun menyebar ke aliran darah

