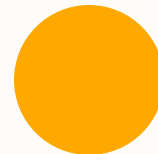




Pelatihan Posisi Tubuh Ergonomis

PROGRAM PKM FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TRISAKTI





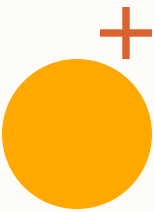
Pernahkah Anda
merasakan ini ?





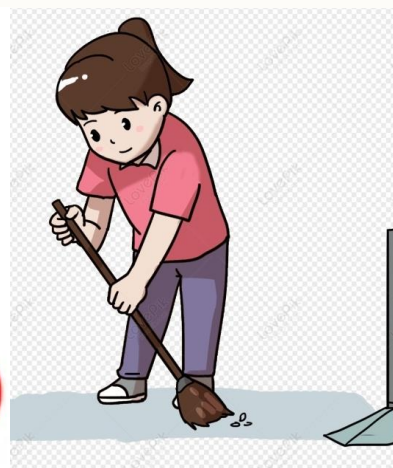
Cedera

Posisi Tubuh yang Salah



Posisi Tubuh Yang Salah

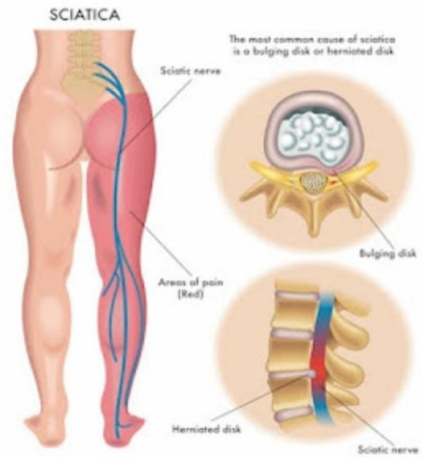
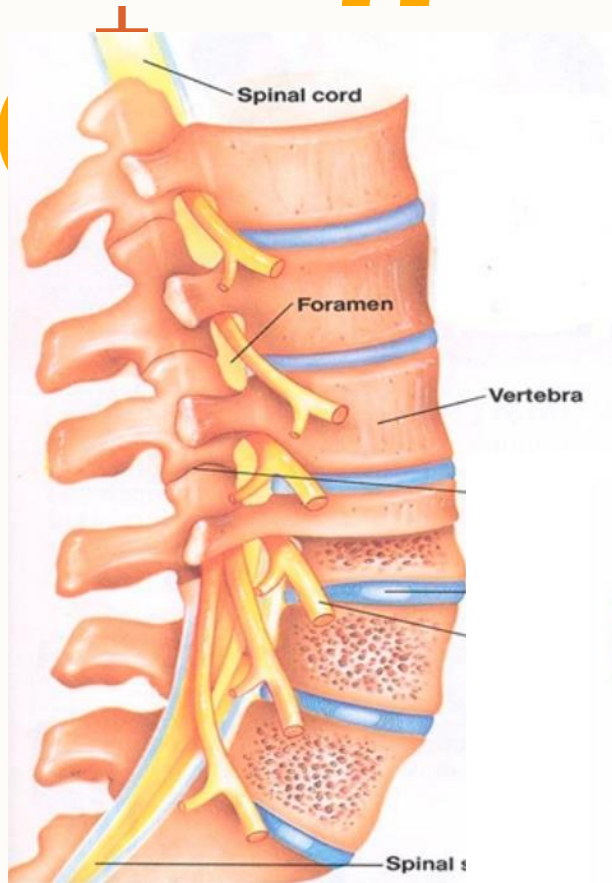
- Terjadi sekali atau berulang
- Seringkali tidak disadari
- Posisi ketika melakukan kegiatan sehari-hari



+

Cedera akibat postur yang buruk





+Cedera akibat cara mengangkat beban yang salah



Sangat Penting Menjaga Posisi Tubuh yang Benar





Bagaimana Posisi
yang Benar?





Berdiri

- Tegak
- Jika lama → istirahatkan salah satu kaki lebih tinggi dari yang lain
- Hindari penggunaan sepatu hak tinggi



Duduk

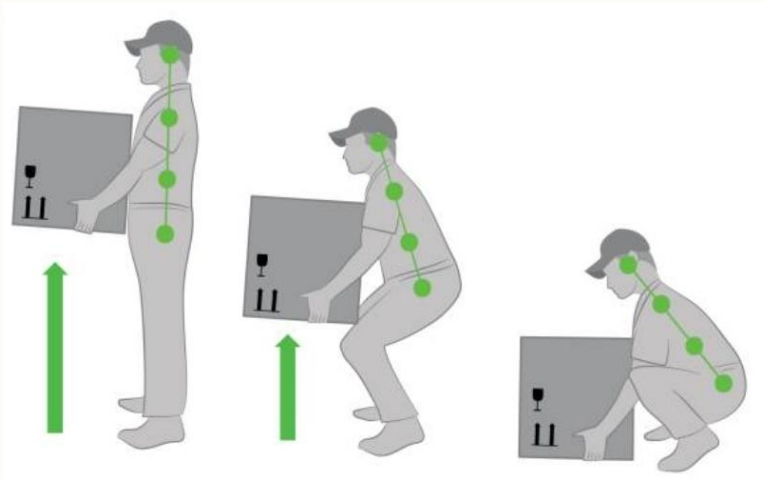
- Duduk di kursi dengan sandaran yang tepat
- Kaki menapak ke lantai
- Duduk tegak tidak membungkuk
- Kosongkan isi kantong bagian belakang





Mengangkat Benda

- Kaki dilebarkan dengan salah satu kaki lebih maju dari kaki lainnya
- Tekuk lutut dan jongkok
- Punggung dan kepala tetap tegak
- Dekatkan beban ke tubuh
- Jangan mengangkat beban yang tingginya lebih dari bahu Anda



Membawa Benda

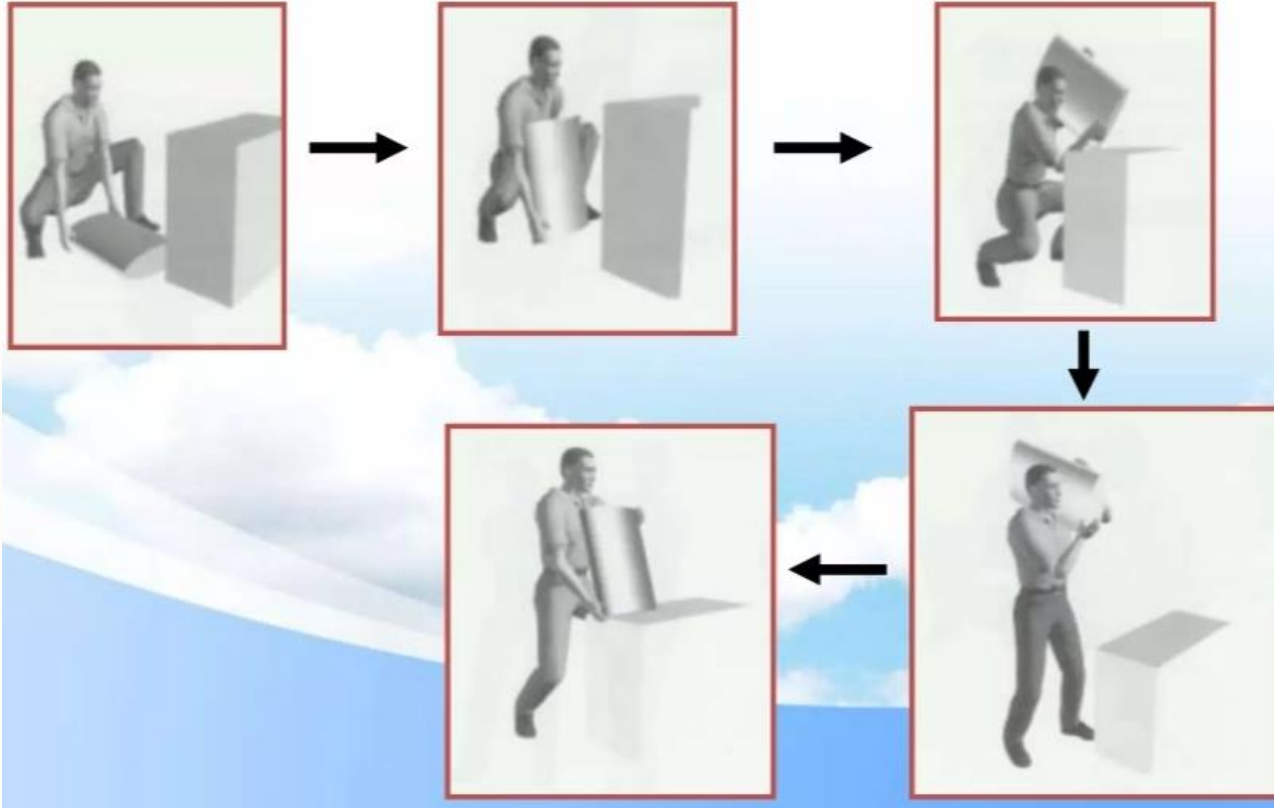
- Dekatkan beban selalu ke tubuh Anda
- Jangan mendadak berhenti, memutar, atau menyamping
- Berdiri tegak, kepala lurus ke depan
- Bila beban terlalu berat gunakan alat bantu atau carilah bantuan





+

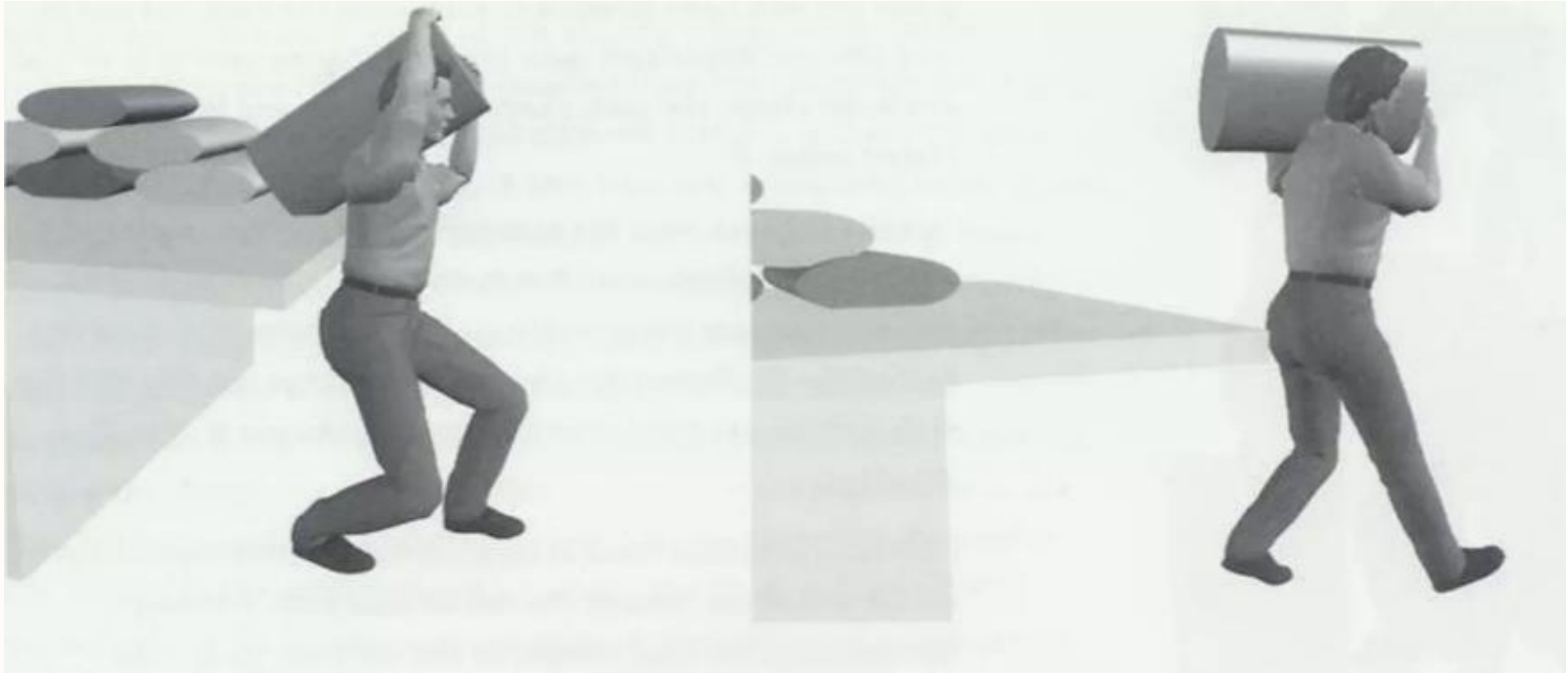
Mengangkat Benda ke Tempat yang Lebih Tinggi





+

Mengangkat Benda dari Tempat Yang Lebih Tinggi





+

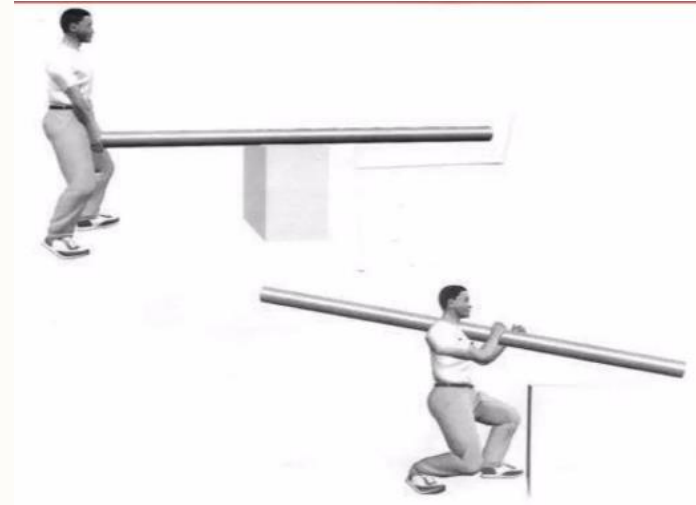
Mengangkat Tong yang Berat





+

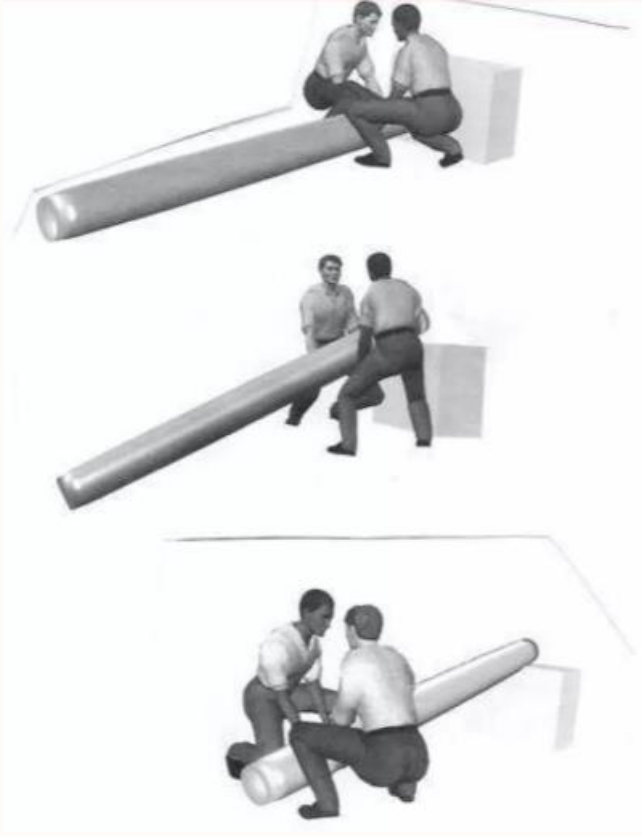
Mengangkat Beban Panjang Sendiri





+

Mengangkat Beban Panjang Berdua





Posisi Menyapu Yang Benar

- Gunakan sapu dengan panjang yang memungkinkan memegang sapu dengan badan tegak
- Genggam tangkai sapu dengan kedua tangan
- Dekatkan sapu ke tubuh
- Jaga agar tubuh tetap tegak





Posisi Mendorong dan Menarik Yang Benar

- Punggung tetap tegak
- Dekatkan beban ke tubuh
- Hindari twisting





Mendorong





+

Mendorong (Posisi Pegangan Tangan tinggi)





+

Menarik Barang







LATIHAN





Benar / Salah?





Benar / Salah?





Benar / Salah?





Terima Kasih

