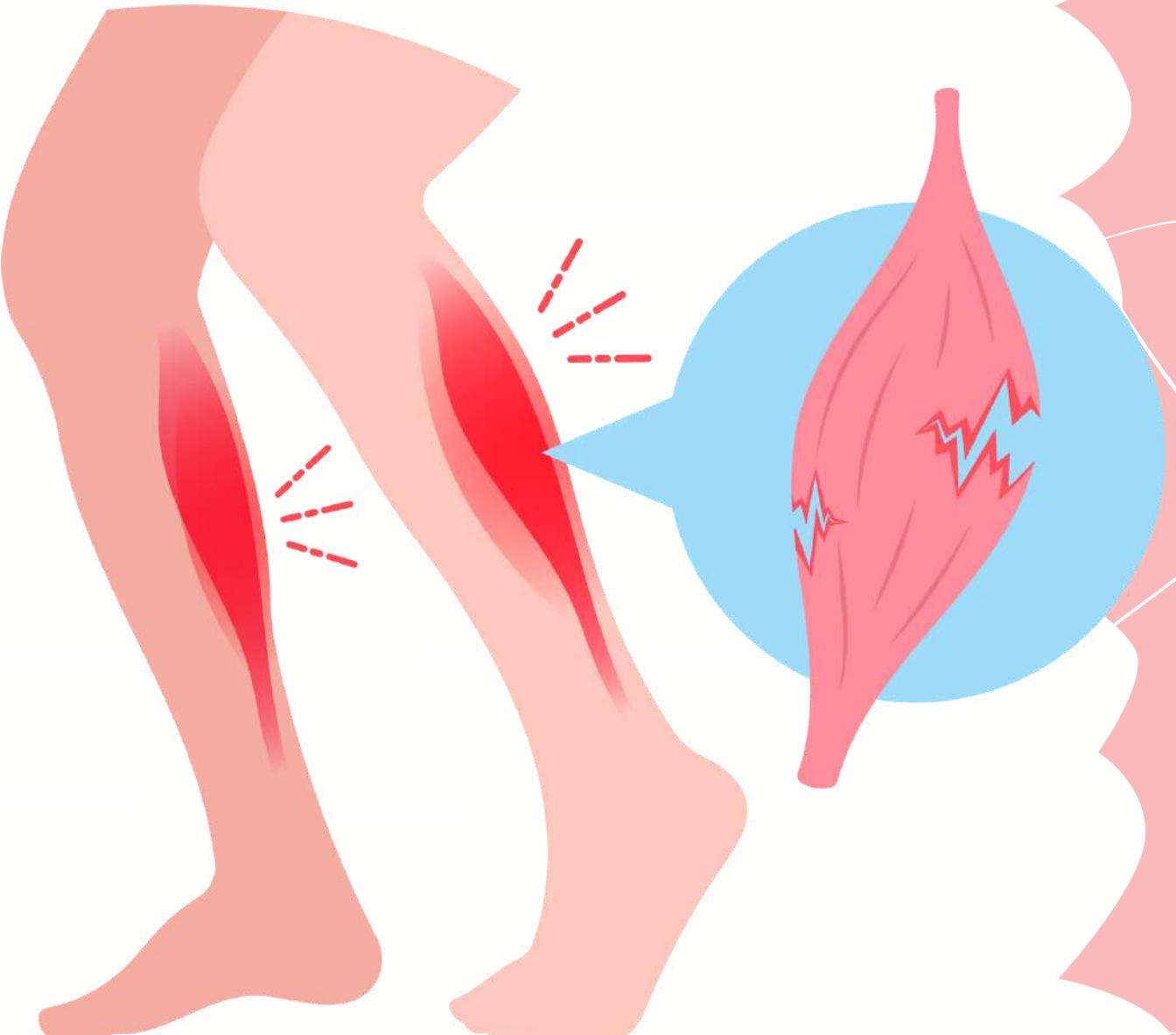


# KEKEJANGAN OTOT



# Isi Kandungan

**03**

Kekejangan  
Otot

**04**

Faktor  
Kekejangan Otot

**06**

Rawatan  
Kekejangan  
Otot

**09**

Pencegahan  
Kekejangan  
Otot

**10**

Senaman  
Regangan

**11**

Sumber



# Kekejangan Otot



Kekejangan otot adalah keadaan di mana berlakunya pengecutan otot yang tidak terkawal secara tiba-tiba tanpa menunjukkan tanda-tanda untuk relaks. Lazimnya, apabila berlaku kekejangan otot, otot akan terasa ketat dan mengalami kesakitan.

Kekejangan otot juga boleh berlaku pada tapak kaki, tangan, lengan, abdomen dan di bahagian tulang rusuk.

Walaupun penyebab sebenar kekejangan otot belum diketahui (idiopatik), sebahagian penyelidik percaya aktiviti regangan yang tidak mencukupi dan keletihan otot boleh mendorong kepada ketidaknormalan dalam mekanisma yang mengawal pengecutan otot.

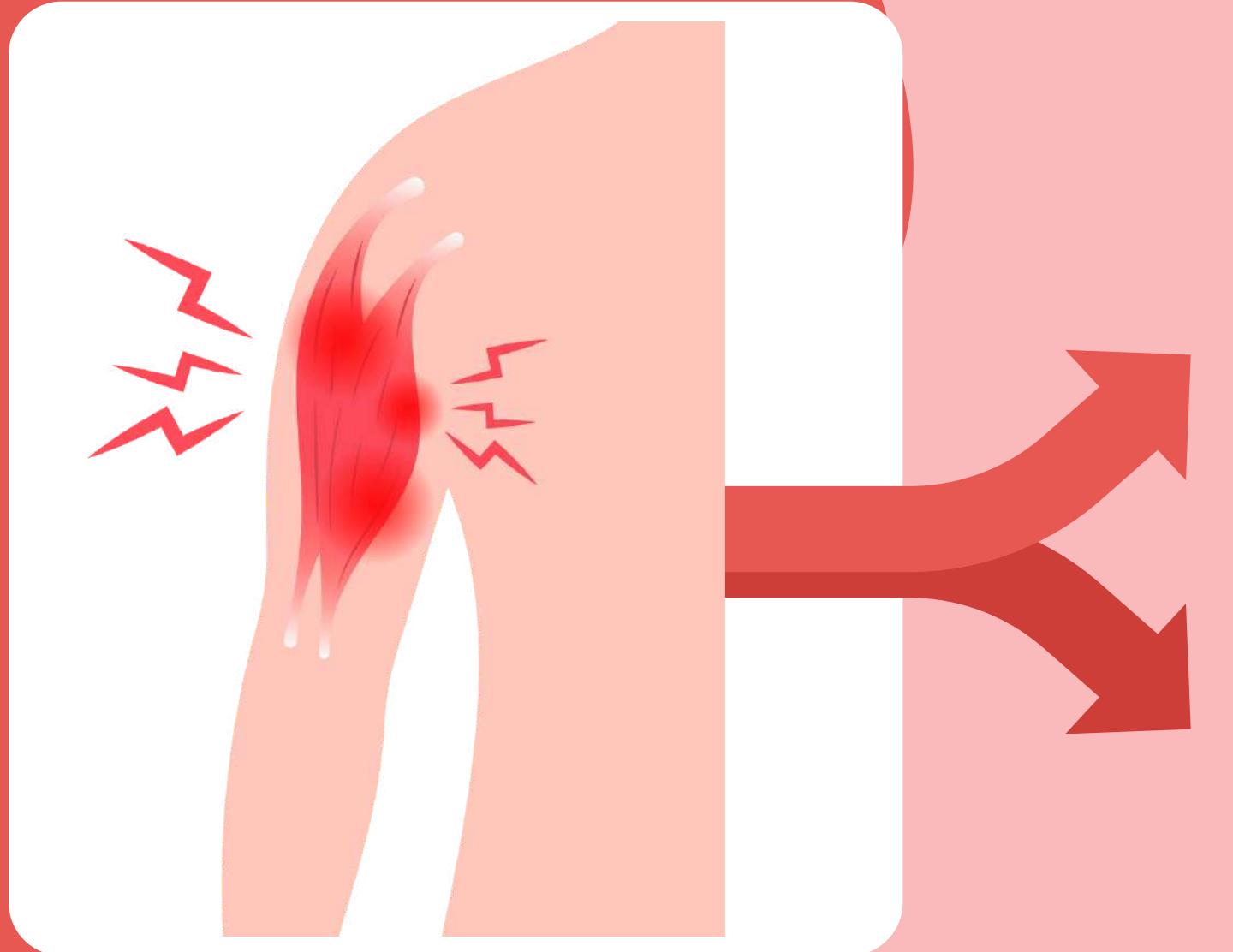


# Faktor Kekejangan Otot

1

## Aktiviti regangan tidak mencukupi dan keletihan otot:

Otot adalah suatu ikatan fiber yang mempunyai kelebihan untuk mengecut dan mengembang bagi menghasilkan pergerakan. Aktiviti regangan berfungsi untuk memanjangkan fiber pada otot sekaligus menjadikan otot lebih efisien dalam menjalankan mekanisma pengecutan dan pengembangan ketika senaman dilakukan. Apabila jarang melakukan senaman, otot akan mudah mengalami keletihan.



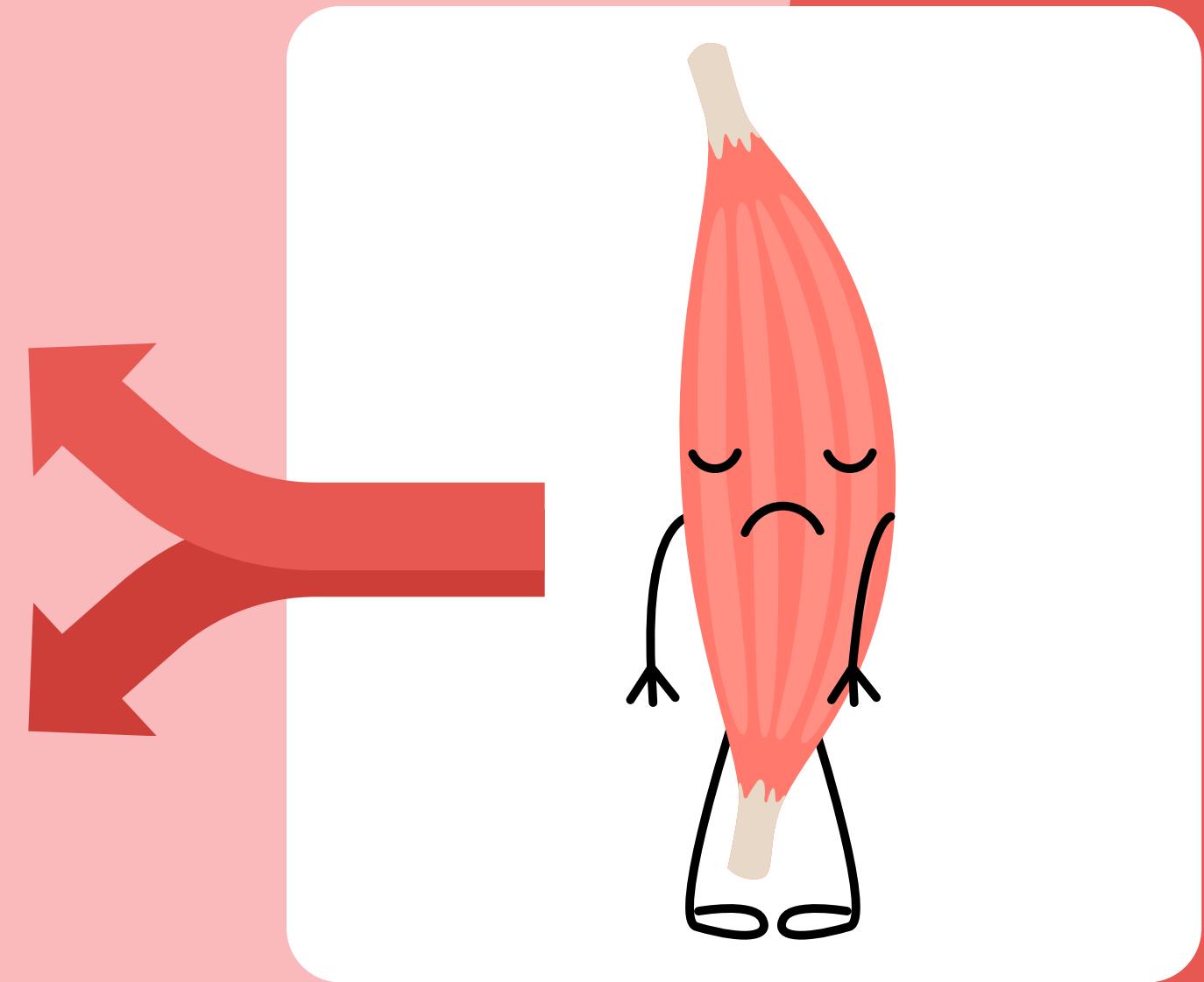
# Faktor Kekejangan Otot

2

## Haba, dehidrasi dan kekurangan mineral:

Kekejangan otot juga kerap terjadi ketika kita melakukan aktiviti fizikal dalam cuaca panas. Cuaca panas menyebabkan badan kita berpeluh. Peluh secara amnya mengandungi garam dan mineral seperti kalium, magnesium dan juga kalsium.

Pengeluaran peluh yang berlebihan mendorong kepada kekurangan nutrien dan mineral dalam badan sekaligus menyebabkan berlakunya kekejangan.



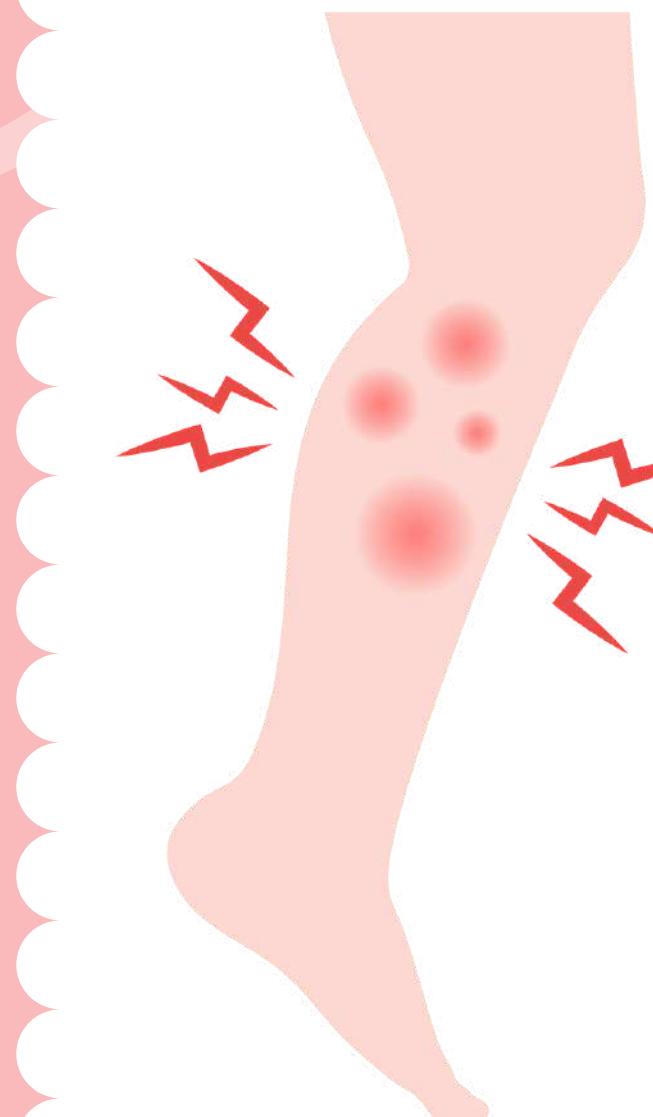
# Rawatan Kekejangan Otot



1

Berhenti melakukan apa sahaja kerja atau aktiviti yang menyebabkan berlakunya kejang otot

# Rawatan Kekejangan Otot



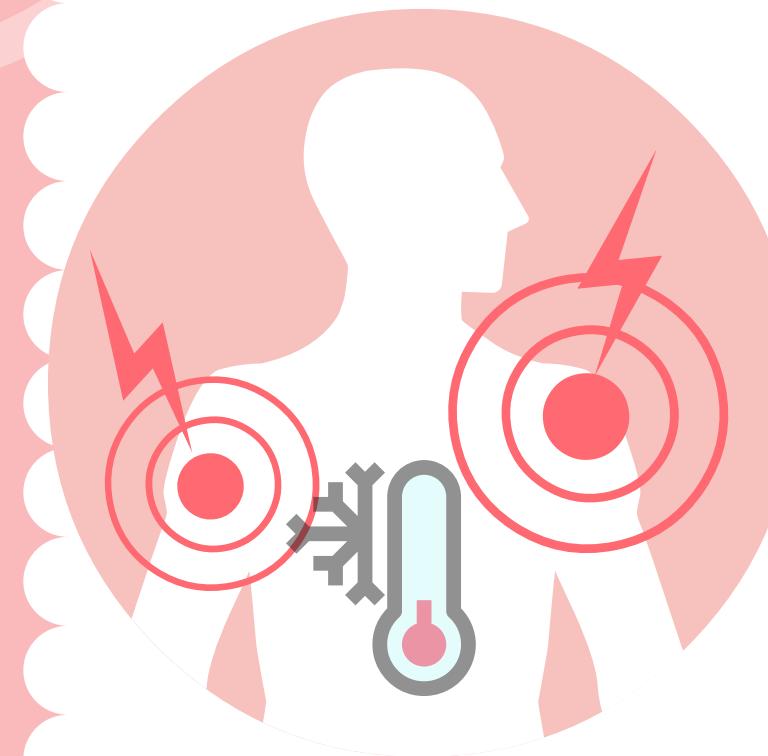
2

Lakukan regangan dan urutan dengan berhati-hati terhadap otot yang terlibat. Posisi regangan hendaklah dikekalkan sehingga otot pulih sepenuhnya daripada kekejangan

# Rawatan Kekejangan Otot

③

Berikan rawatan haba sekiranya otot terasa ketat, atau letakkan ais pada otot yang sakit.



# Pencegahan Kekejangan Otot

Untuk mengelakkan kekejangan berulang, berusahalah untuk meningkatkan kecergasan diri. Latih diri untuk sentiasa melakukan regangan sebelum dan selepas melakukan sebarang aktiviti fizikal lebih-lebih lagi bagi otot yang sering mengalami kekejangan.

Lakukan aktiviti memanaskan badan sebelum melakukan regangan. Antara contoh terbaik aktiviti memanaskan badan adalah berlari setempat atau berjalan selama beberapa minit.

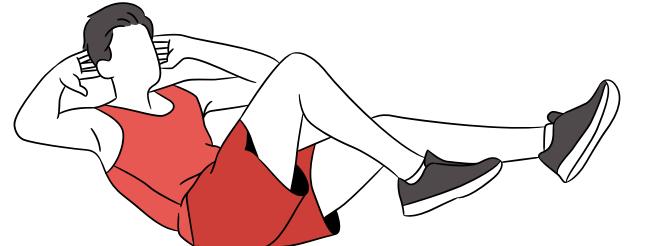


# Senaman Regangan



## REGANGAN OTOT BETIS

- Berdiri menghadap dinding, dorongkan satu kaki kehadapan berbanding sebelahnya.
- Luruskan kaki yang dibelakang dengan memastikan tumit kaki betul-betul mencecah permukaan lantai.
- Bengkokkan kaki hadapan. Gunakan tangan dan lekapan pada dinding untuk menahan diri.
- Kekal dalam posisi tersebut selama 30 saat dan ulang sebanyak 3 kali.



## REGANGAN OTOT PEHA (HAMSTRING)

- Duduk dengan melunjurkan kedua-dua kaki ke hadapan.
- Pastikan tapak kaki dalam keadaan neutral atau tegak
- Perlahan-lahan luncurkan tangan ke arah kaki
- Kekal dalam posisi tersebut selama 30 saat dan ulang sebanyak 3 kali.



## REGANGAN OTOT PEHA (QUADRICEPS)

- Berdiri dan sokong diri dengan memegang kerusi atau dinding
- Bengkokkan satu lutut ke belakang sehingga tumit bertemu dengan punggung
- Gunakan tangan untuk menarik kaki atas lebih rapat ke arah punggung
- Kekal dalam posisi tersebut selama 30 saat.

# SUMBER

<https://physiomobile.my/kekejangan-otot/>



# TERIMA KASIH



**Perpustakaan Laman Hikmah**  
"Menjajar Universiti, Melonjak ke Hadapan"