

Poliklinik
Geriatri
**AKUPUNKTUR
MEDIK**



**Peran Akupresur
pada Nyeri Kronis
untuk Lansia**



Menurut *International Association for The Study of Pain*, nyeri merupakan sebuah pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial. Nyeri Kronis merupakan keadaan nyeri yang menetap atau berulang selama lebih dari 3 bulan.

Apa itu Akupresur?

Akupresur merupakan sebuah teknik penekanan fisik yang bertujuan untuk menstimulasi titik akupunktur, baik itu dengan menggunakan tangan, hingga alat bantu tekan berujung tumpul lainnya.

Manfaat dari Akupresur

- Mengurangi spasme otot.
- Meningkatkan sirkulasi darah.
- Meningkatkan sekresi endorfin dan serotonin.
- mengurangi inflamasi vasoaktif jaringan.
- Meningkatkan ambang batas nyeri.



Tahapan Akupresur Mandiri

1. Cuci tangan.
2. Pilih tempat dan posisi yang nyaman.
3. Relaksasi.
4. Menentukan titik-titik akupresur.
5. Penekanan atau pemijitan.

Kekuatan Penekanan

"Hingga 1/3 Ujung kuku jari memutih."



LI4

Diantara pertengahan ibu jari dan telunjuk.



LR3

Punggung kaki sebelum pertemuan antara ibu jari dan jari kedua.

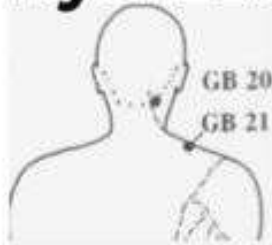
Nyeri Pinggang



BL25

Pada kedua sisi batas pinggang bagian belakang.

Nyeri Leher



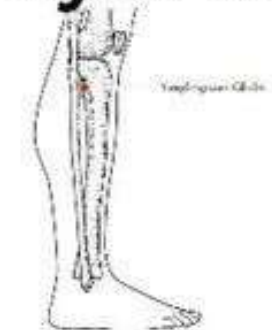
GB 20

Pada kedua leher bagian atas.

GB 21

Pada kedua pundak bagian tengah.

Nyeri Kaki



GB34

Sisi Luar kedua tungkai bawah.



SP9

Sisi dalam kedua tungkai bawah.

Pelayanan Poli Akupunktur Medik

- Konsultasi Spesialis.
- Akupunktur Kesehatan.
- Elektroakupunktur.
- Laserpunktur.
- Tanam Benang, DLL.

Hubungi Kami

021-391-8470
akupunkturmedikweb@gmail.com
fax: 021-3918470

Poliklinik Geriatri Akupunktur Medik RSCM

Lantai 1 Gedung URJT dan

Poliklinik Akupunktur Medik RSCM

Lantai 3 Gedung URJT

Jl. Diponegoro No.71

Jakarta Pusat, 104030

Jadwal Poliklinik : Setiap hari Senin-Jumat

Pukul 08:00-12:00 WIB

"Menjadi Lansia Sehat, Bugar, Produktif, dan Bahagia"