- Pilih senaman mengikut kemampuan dan minat contohnya berjalan kaki, tai chi, kayuh basikal statik dan sebagainya

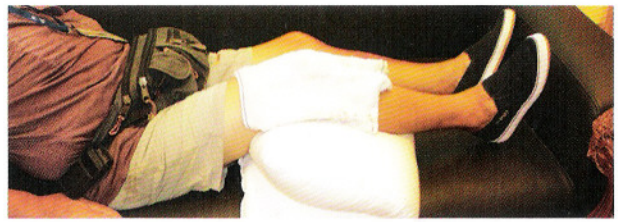
- Elakkan senaman sekiranya sakit atau demam
- Lakukan senaman sekurang-kurangnya 3 kali seminggu, selama 20-30 minit atau lebih dalam setiap sesi
- Senaman bersama rakan lebih menyeronokkan

## TINDAKAN JIKA CEDERA

- Hentikan senaman dengan segera dan berehat
- Jika berlaku kekejangan otot, lakukan regangan otot secara perlahan-lahan

**RAWATAN SERTA MERTA UNTUK TERSELIUH ADALAH:**

- Rehatkan anggota yang terseliuh
- Letakkan air batu / ais
- Balut dengan pembalut elastik
- Tinggikan anggota yang bengkak



## PERINGATAN

- Jangan urut supaya tidak bertambah teruk
- Sakit keterlaluan, bengkak berterusan, lebam yang teruk, sendi yang kurang bergerak atau tanda patah, sila jumpa doktor dengan segera

Untuk keterangan lanjut, sila hubungi Jabatan Fisioterapi atau klinik kesihatan terdekat.
www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
http://fh.moh.gov.my

KKM/15000/2009

# WARGA EMAS & SENAMAN

Kementerian Kesihatan Malaysia

**SENAMAN** berterusan amat berguna untuk semua sama ada dari segi **fizikal** atau **psikologi**

Warga emas yang mengalami pelbagai penyakit seperti diabetes, darah tinggi dan penyakit sendi akan mendapat faedah dengan melakukan senaman yang sesuai (sila dapatkan nasihat doktor dan ahli fisioterapi).

## FAEDAH
### SENAMAN

- Meningkatkan daya tahan dan kekuatan badan
- Meningkatkan keanjalan(fleksibiliti) otot dan sendi
- Dapat menghindarkan dari terjatuh dan cedera
- Baik untuk jantung, paru-paru dan perjalanan darah
- Menjadikan badan lebih tegak
- Mengurangkan ketegangan mental
- Memperlahankan proses penuaan seperti kerapuhan tulang bagi wanita yang putus haid
- Mengawal berat badan
- Meningkatkan tahap kesihatan
- Meningkatkan imej kendiri

## TIPS
### SENAMAN

- Jangan lakukan senaman semasa perut kosong atau dalam masa 2 jam selepas makan
- Pakai pakaian yang selesa dan kasut yang sesuai (saiz yang betul dan tapak yang tidak licin)
- Minum air secukupnya semasa dan selepas senaman bagi menggantikan kehilangan cecair dalam badan akibat berpeluh
- Elakkan bersenam ketika cuaca terlalu panas
- Jangan lupa lakukan senaman memanaskan badan dan regangan selama 5 – 10 minit sebelum bersenam dan senaman menyejukkan serta regangan selepas bersenam
- Pastikan ambil kadar nadi sebelum dan semasa senaman.(perbezaan ya antara 20 – 30 denyutan)
- Berhenti senaman jika terdapat tanda seperti loya, pening, berpeluh sejuk, berdebar dan sakit dada