# AYO TEMUKAN !

**Setelah membaca bacaan berjudul "salah bantal" tulislah ide pokok dari kartu cerita di lembar kerja yang tersedia !**

Sudah dua hari ini, leherku sakit. Kepalaku tidak bisa menengok ke arah kanan secara lurus atau ke belakang. Setahuku, ini penyakit "salah bantal". Apa itu salah bantal? Ketika bangun tidur, ada orang yang pernah mengeluh lehernya sakit dan tidak bisa digerakkan. Bisanya hanya menoleh ke sisi tertentu saja, ke kanan atau ke kiri. Keluhan tersebut kerap kali diistilahkan sebagai leher tengeng atau nyeri leher.

*Ide pokok :*

LIVEWORKSHEETS

Semua orang bisa mengalami nyeri. Hal ini disebabkan karena postur tubuh manusia yang berjalan tegak lurus. Posisi kepala di atas ditunjang oleh otot-otot leher dan tulang belakang. Jika otot-otot penyangga kepala tidak kuat dan tidak berada dalam posisi yang baik, maka bagian atas dari tulang belakang akan mudah tertarik dan menimbulkan nyeri. Penyakit ini juga dapat memberikan gejala seperti sakit kepala dan rasa aneh saat

Ide pokok :

Salah bantal memang tidak nyaman, apalagi jika otot mengalami kelainan. Nah berikut ini adalah kejadian yang dialami oleh Beni.

Ketika beni berolahraga, ligamen otot Beni meregang, dan tendon secara berlebihan. Hal ini terjadi karena waktu itu Beni berolahraga dan berjalan di medan yang tidak merata, selain itu Beni tidak melakukan pemanasan dan Latihan yang benar.

Dari kejadian yang dialami Beni, tuliskan kelainan yang dialami Beni dan juga cara yang dapat dilakukan agar tidak terjadi lagi kejadian serupa.

Nama kelainan/ penyakit :

Cara mengatasi :

LIVEWORKSHEETS