



PEMULIHAN CEDERA BERJALAN POSITIF

Donny Warmerdam Tak Sabar Perkuat PSIM

YOGYA (KR) - PSIM Yogyakarta terus memantau perkembangan kondisi pemain asingnya, Donny Warmerdam. Saat ini, gelandang asal Belanda tersebut tengah fokus menjalani tahap pemulihan pasca-cedera fracture weber pada pergelangan kaki kirinya saat menjalani sesi latihan rutin bersama 'Laskar Mataram'.

Setelah menjalani proses pelepasan gips pada 10 Oktober lalu, proses penyembuhan Donny berjalan apik dan mendapat dukungan penuh dari Rumah Sakit Bethesda, Yogyakarta. Sejauh ini, terapi intensif yang ia jalani bersama fisioterapis profesional dilaporkan berjalan lancar dan sesuai rencana. "Setiap Senin, Rabu, dan Jumat pagi, aku ada jadwal fisioterapi," ungkap Donny dikutip dari keterangan resmi PSIM, Selasa (18/11).

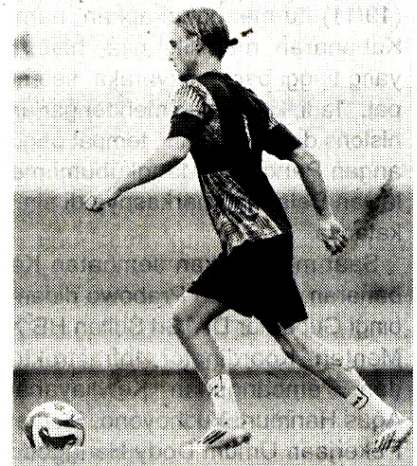
Fokus utama terapi saat ini adalah penguatan pergelangan kaki kiri. Progres hasil terapi akan dievaluasi kembali sekitar tiga minggu mendatang, sesuai jadwal kontrol medis ke rumah sakit. "Semoga hasilnya baik dan aku bisa bermain secepat

mungkin, karena aku sangat merindukannya," tutur Donny.

Meski menjalani terapi rutin, Donny tetap berinisiatif melakukan latihan mandiri setiap hari. Hal ini dilakukan demi menjaga kebugaran fisik dan mempercepat proses pemulihan. "Hampir setiap hari aku pergi ke gym (pusat kebugaran) di kompleks tempat tinggalku untuk latihan upper body (tubuh bagian atas). Aku berlangganan di sana," ujarnya.

Donny juga mulai melatih kakinya secara bertahap dengan olahraga ringan di sekitar kediamannya. Ia melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan sangat hati-hati. "Aku sudah mulai jogging pelan-pelan untuk melihat perkembangan cedera kakiku. Kadang-kadang, aku juga bersepeda atau berenang," tambah Donny.

Untuk mengusir kebosanan di sela-sela rutinitas pemulihan, Donny mengisi waktu luang dengan berbagai aktivitas positif. "Aku menonton serial di televisi. Orang tuaku juga membawakan buku bacaan dan materi kursus bahasa Spanyol," jelas-



KR-Dok. PSIM Yogya

Donny Warmerdam

nya.

Segala upaya ini dilakukan Donny dengan harapan besar agar segera mendapatkan lampu hijau dari tim medis untuk kembali merumput bersama PSIM. "Aku berharap bisa bergabung dengan latihan tim pada akhir Desember, tetapi belum tahu pastinya. Semua tergantung hasil kontrol ke rumah sakit nanti," pungkask Donny. **(Hit)-f**

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. PSIM Jogja	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 19 Juni 2026
 Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
 NIP. 19690723 199603 1 005