

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

RANGE OF MOTION (ROM) AKTIF ATAU BERGERAK PADA PASIEN STROKE

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| 1 | Pengertian | Latihan menggerakkan persendian klien sesuai dengan rentang geraknya. |
| 2 | Tujuan | Menjaga fleksibilitas masing-masing persendian. |
| 3 | Prosedur Pelaksanaan | <p>1. Fleksi Bahu</p> <ol style="list-style-type: none"> Pasien mengangkat tangan ke atas dari sisi tubuh. Pasien menggerakkan tangan perlahan-lahan, lemah lembut ke arah kepala sejauh mungkin. Pasien meletakkan tangan di bawah kepala dan tahan untuk mencegah dorongan fleksi, tekuk tangan dan siku. Pasien mengangkat kembali lengan ke arah atas, kembali ke posisi semula. |
| | | <p>2. Abduksi dan Adduksi Bahu</p> <ol style="list-style-type: none"> Pasien menggerakkan lengan sejauh mungkin dari tubuh dalam keadaan lurus. Pasien menekuk dan menggerakkan lengan secara perlahan ke atas kepala sejauh mungkin, lalu mengembalikannya pada posisi semula. |
| | | <p>3. Rotasi Interna dan Eksterna Bahu</p> <ol style="list-style-type: none"> Pasien menjauhkan lengan ke titik terjauh dari tubuh, lalu membengkokkan siku. Pasien mengangkat lengan dan tangan. Pasien menggerakkan lengan ke bawah dan tangan secara perlahan-lahan ke belakang sejauh mungkin, lalu mengembalikannya pada posisi semula. |
| | | <p>4. Penyilangan Adduksi Bahu</p> <p>Pasien mengangkat lengan, dan memposisikan lengan setinggi bahu, lalu pasien menggerakkan tangan menyilang kepala sejauh mungkin. Selanjutnya, kembalikan lengan pada posisi semula.</p> |
| | | <p>5. Supinasi dan Pronasi Lengan Bawah</p> <p>Pasien menekuk telapak tangan menghadap wajah, Lalu memutar lengan bawah dengan posisi tangan terbuka</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | keatas, dan kemudian memutar lengan bawah dengan posisi tangan terbuka kebawah |
| | | 6. Ekstensi dan Fleksi Pergelangan Tangan <ol style="list-style-type: none"> Pasien memegang pergelangan tangannya dengan tangan lainnya. Pasien menekuk punggung tangan ke belakang sambil mempertahankan posisi jari lurus, Pasien menekuk tangan kedepan sambil jari-jarinya menutup membuka genggaman, kemudian membuka tangan. |
| | | 7. Fleksi dan Ekstensi Ibu Jari <ol style="list-style-type: none"> Pasien menekuk ibu jari kearah dalam telapak tangan pasien. Pasien mendorong ibu jari belakang pada titik terjauh dari telapak tangan pasien, Pasien menggerakkan ibu jarinya memutar/sirkulasi pada satu lingkaran.. |
| | | 8. Fleksi dan Ekstensi Panggul dan Lutut Pasien mengangkat tungkai kaki dan menekuk lututnya kearah belakang sejauh mungkin. Lalu pasien meluruskan lutut sejajar posisi semula. |
| | | 9. Rotasi Interna dan Eksterna Panggul <ol style="list-style-type: none"> Pasien menggerakkan telapak kaki dan kaki kearah dalam, Lalu pasien mengembalikan kaki ke posisi semula. Pasien menggerakkan menggerakkan telapak kaki dan kaki kearah luar, Selanjutnya pasien mengembalikan kaki ke posisi semula. |
| | | 10. Abduksi dan Adduksi Panggul Pasien menggerakkan kaki kesamping menjauhi kaki lain. Lalu, pasien menggerakkan kaki kedalam mendekati kaki lain. |
| | | 11. Dorso dan Plantar Fleksi Pergelangan Kaki Pasien menggerakkan telapak kaki hingga jari keatas menghadap tungkai. Lalu, pasien menggerakkan telapak kaki hingga jari kebawah hingga maksimal. |
| | | 12. Eversi dan Inversi Kaki Pasien memutar kaki satu persatu ke arah luar. lalu, pasien memutar kaki kembali kearah dalam. |

| | | |
|--|--|--|
| | | 13. Ekstensi dan Fleksi Jari-jari Kaki Pasien mengkepitkan jari kaki, Lalu pasien meluruskan, bahkan mendorong ujung jari kaki ke bawah. |
|--|--|--|