Departemen Terapi Okupasi

Kelumpuhan Tungkai Atas pada Pasien Stroke

Rehabilitasi dan Perawatan

Otoritas Rumah Sakit

Tingkat Komite Koordinasi (Terapi Okupasi)

Kelompok Kerja Stroke

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

In the early stages of stroke, the lack of tension in the muscles of the hemiplegic upper limb or the uncoordinated development of tension in the various groups of muscles often leads to subluxation of the shoulder joints, which, together with improper management, often results in severe shoulder pain, affecting daily activities, sleep, and even the entire rehabilitation program.

Shoulder pain is mainly due to the following causes

(i) Trauma

Setelah stroke, mungkin ada berbagai tingkat ketegangan pada berbagai otot, mengakibatkan hilangnya gerakan tulang belikat yang terkoordinasi. Dalam kasus ini, pegangan atau olahraga yang tidak tepat dapat meregangkan tungkai atas yang lumpuh, menyebabkan cedera pada sendi bahu, mengakibatkan peradangan dan pembengkakan yang menyakitkan pada jaringan sendi.

(ii) Postur yang tidak tepat

Posisi yang tidak tepat, mis. menempatkan tungkai atas yang lumpuh di sepanjang bahu, dapat menyebabkan nyeri baru.

(iii) Kurang pergerakan

Kurangnya pergerakan pada tungkai yang terpengaruh, seperti memegang lengan yang lumpuh semu erat-erat (Gambar 3), dapat secara signifikan memperlambat sirkulasi darah di tangan, sehingga mempengaruhi fungsi normal sistem saraf otonomi. Kasus parah dapat mengakibatkan “sindrom bahu-tangan” atau bahu beku.

Karena itu, belajar cara mengelola tungkai yang terpengaruhi setelah stroke dapat sangat bermanfaat bagi pemulihan pasien.

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

Catatan:

(i) Posisi tubuh yang benar

1.) Posisi tidur

Berbagai pada sisi yang sehat

1. Topang lengan dan tangan di sisi yang sakit dengan bantal, raih ke depan sejauh mungkin, jaga agar siku tetap lurus dan tangan tidak menggantung di tepi bantal;
2. Tempatkan tangan pada sisi yang sehat dengan posisi nyaman.

Terlentang

1. Dengan kepala dan badan dalam garis lurus, letakkan bantal di bawah kepala dan bahu;
2. Bahu sisi yang terpengaruhi harus lebih tinggi dari sisi yang sehat, dengan telapak tangan menghadap ke langit.

2.) Postur duduk

1. Berat badan harus diseimbangkan pada kedua pinggul, bukan duduk di satu sisi;
2.. Punggung harus lurus dan lengan bawah rata di atas meja

(ii) Metode mengangkat dan memegang yang tepat

1. Orang yang menopang menempatkan tangannya pada tulang belikat sisi yang lumpuh;
2. Tangan sebelahnya ditempatkan pada sendi pinggul pada sisi yang sehat;
3. Pegang lutut pada sisi yang lumpuh;
4. Pandu pasien untuk mencondongkan tubuh ke depan lalu berdiri.

(iii) Menggunakan tungkai yang terpengaruhi untuk aktivitas sehari-hari

Pasien dapat memperoleh kembali fungsi yang hilang dengan belajar melakukan aktivitas sehari-hari.

1.) Makan dan minum

2.) Merawat diri

Jika tungkai yang terpengaruhi tidak dapat digerakkan, pasien dapat menggunakan tungkai atas pada sisi yang lumpuh untuk menopang tubuh selama aktivitas sehari-hari untuk menyeimbangkan ketegangan otot serta memfasilitasi pergerakan tungkai yang terpengaruhi. (Sisi kiri yang lumpuh)

3.) Mengelap merja

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

Jika tungkai yang terpengaruhi dapat bergerak sedikit, pasien perlu lebih sering menggunakannya untuk berpartisipasi langsung dalam kegiatan sehari-hari (sisi kiri yang lumpuh)

4.) Mencuci tangan yang terpengaruhi

Aktivitas jenis ini membantu pasien lebih menyadari keberadaan tungkai yang terpengaruhi (sisi kiri yang lumpuh)

Informasi di atas adalah ide dan prinsip umum. Jika Anda membutuhkan informasi lebih lanjut atau memiliki pertanyaan, silakan hubungi ahli terapi okupasi.

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved