

## Kluster Barat Kowloon Departemen Terapi Okupasi

## Penggantian sendi pinggul buatan Pengenalan teknik perlindungan sendi dan alat bantu



### Daftar isi

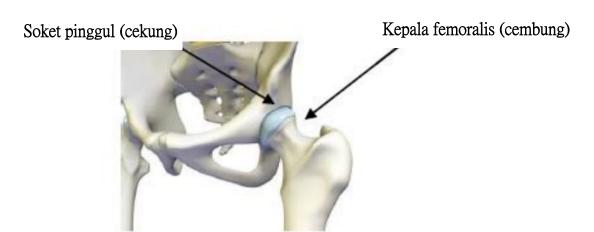
1.	Pengenalan penggantian pinggul buatan	1
2.	Layanan terapi okupasi	2
3.	Panduan keselamatan untuk perlindungan sendi setelah operasi	3
4.	Teknik perlindungan sendi dan alat bantu untuk kehidupan sehari- hari	
	1. Postur tidur	4
	2. Postur naik dan turun tempat tidur	5
	3. Postur duduk	6
	4. Postur berdiri dan duduk	7
	5. Mengenakan dan melepaskan celana panajng	8
	6. Mengenakan dan melepaskan sepatu dan kaus kaki	9-10
	7. Menggunakan toilet	11-12
	8. Mandi	13-15
	9. Membersihkan rumah	16-17
	10. Menggunakan Transportasi	18-19
	11 Abrivitas Sasial	20



#### 1. Pengenalan penggantian pinggul buatan

## i. Sendi pinggul

- Sendi pinggul adalah sendi peluru
- Struktur utama adalah soket pinggul (cekung) dan kepala femoralis (cembung)
- Memungkinkan fleksi kaki dan rotasi panggul



## ii. Operasi penggantian pinggul meliputi:

- 1) Penggantian pinggul total (penggantian kepala femoralis dan soket pinggul)
- 2) Penggantian pinggul sebagian (hanya mengganti kepala femoralis)





#### 2. Layanan terapi okupasi

Pasien disarankan untuk mengikuti protokol keselamatan perlindungan sendi (tercantum di halaman 3) setelah operasi penggantian pinggul buatan. Dalam kehidupan sehari-hari, mereka juga harus mengetahui beberapa teknik perlindungan sendi dan postur keselamatan untuk menghindari dislokasi sendi pinggul buatan.

Ahli terapi okupasi akan menilai pasien dan, bergantung pada kemampuan dan kebutuhan masing-masing pasien, mengajarinya aturan keselamatan, teknik perlindungan sendi, dan postur tubuh setelah penggantian pinggul buatan. Pasien juga diberikan pelatihan dalam kehidupan sehari-hari dan penggunaan alat bantu.

Buklet ini merupakan pengantar teknik umum kehidupan sehari-hari dan alat bantu umum setelah penggantian sendi pinggul buatan. Silakan hubungi ahli terapi okupasi Anda untuk informasi tentang pedoman perlindungan sendi untuk pasien individu dan pemilihan alat bantu dan perabotan yang sesuai.

#### 3. Panduan keselamatan untuk perlindungan sendi setelah operasi

Untuk menghindari pergeseran pinggul buatan, panduan keselamatan berikut ini perlu diikuti setelah operasi.

- 1) Jangan menekuk sendi pinggul buatan lebih dari 90 derajat.
- 2) Jangan menyilangkan kaki.
- 3) Jangan membungkuk lebih dari 90 derajat.
- 4) Jangan memutar tubuh ke belakang, jangan agar kaki berada pada arah yang sama dengan tubuh.
- \* Waktu untuk mengikuti aturan ini bergantung pada kondisi masingmasing dan biasanya adalah enam bulan. Jika Anda memiliki pertanyaan, silakan konsultasikan dengan dokter atau ahli terapi okupasi.



## 4. Teknik perlindungan sendi dan alat bantu untuk kehidupan sehari-hari

Catatan: Buklet ini menunjukkan kaki kiri sebagai kaki yang terpengaruhi

## 1. Postur tidur





Bantal harus di tempatkan di antara kaki





Kaki tidak boleh disilangkan







#### 2. Postur naik dan turun tempat tidur

- \* Tempat tidur harus berada pada ketinggian yang tepat
- \* Kelembutan kasur yang memadai harus digunakan
- Letakkan kaki yang sehat
  pada tempat tidur terdahulu
- Jaga agar tubuh Anda miring ke belakang,
  dengan berat badan Anda di kaki yang sehat



Catatan: Urutan di atas perlu dibalik saat turun dari tempat tidur (kaki yang terpengaruhi turun dari tempat tidur dulu)

Gunakan tangan untuk menopang saat naik atau turun tempat tidur



Jangan duduk dan membungkuk ke

depan di atas tempat tidur





#### 3. Postur duduk

- \* Pilih ketinggian kursi yang tepat, idelanya dengan sandaran punggung dan tangan
- \* Tinggi kursi ditentukan oleh kondisi masing-masing and tinggi badan pasien, mohon tanyakan kepada ahli terapi okupasi Anda untuk rinciannya
- \* Jika kursi terlalu rendah, dapat ditinggikan dengan bantal



Kaki yang terpengaruhi harus tetap lurus.





- \* Jangan menyilangkan kaki.
- \* Jangan duduk pada bangku rendah atau sofa
- \* Jangan meletakkan kaki yang terpengaruh pada kursi









#### 4. Berdiri dan duduk





1) Pertama rentangkan kaki yang terkena di depan Anda dan kemudian berikan kekuatan pada tangan dan kaki Anda secara bersamaan



2) Jaga tubuh Anda tetap vertikal, hindari membungkuk ke depan dan berdiri perlahan

Catatan: Urutan di atas harus dibalik ketika duduk



Tidak boleh membungkuk ke depan lebih dari 90 derajat





#### 5. Mengenakan dan melepaskan celana panjang



\*Saat mengenakan celana panjang, kenakan pada "kaki yang terpengaruhi" dahulu; saat melepaskan celana panjang, lepaskan dari "kaki yang sehar" dahulu



- \* Harus mengenakan celana panjang sambil duduk, menyandarkan tubuh dan kaki yang terpengaruhi lurus selama proses ini
- \* Dapat menggunakan **penjepit bergagang panjang** atau metode bantuan khusus







- \* Anda tidak boleh membungkukkan badan untuk mengenakan celana panjang
- \* Anda tidak boleh mengangkat kaki untuk mengenakan celana panjang







#### 6. Mengenakan dan melepaskan sepatu dan kaus kaki

\* Anda harus mengenakan dan melepaskan sepatu dan kaus kaki sambil duduk, menyandarkan tubuh ke belakang dan menjaga agar kaki yang terpengaruhi tetap lurus



\*Pemasang kaus kaki dapat digunakan untuk membantu mengenakan kaus kaki; gunakan penjepit bergagang panjang pada kaki yang terpengaruhi untuk membantu melepaskan kaus kaki





Pemasang kaus kaki

\* Dapat menggunakan sendok sepatu bergagang panjang untuk membantu mengenakan sepatu





- \* Sepatu bertali tidak boleh digunakan untuk menghindari perlu membungkuk untuk mengikat tali sepatu
- \* Anda tidak boleh membungkuk untuk mengenakan sepatu atau kaus kaki





\* Anda tidak boleh mengangkat kaki untuk mengenakan sepatu atau kaus kaki







## 8. Menggunakan toilet

#### (I) Toilet



Toilet jongkok tidak boleh digunakan





- Jika toilet tidak berada pada posisi yang sesuai, direkomendasikan untuk menggunakan dudukan toilet yang ditinggikan untuk menghindari menekuk sendi pinggul hingga lebih dari 90 derajat
- \* Gagang pegangan dapat dipasang untuk membantu pasien duduk atau berdiri jika mereka mengalami kesulitan untuk duduk dan berdiri dari toilet



\* Pasang gagang pegangan



 \* Gunakan dudukan toilet yang ditinggikan



## (II) Alat bantu

\* Jika mobilitas atau kondisi toilet tidak memungkikan, gunakan urinoir, pispot atau bangku khusus untuk buang air besar





Urinoir dan pispot





Bangku khusus untuk buang air besar dengan ketinggian yang tepat



#### 9. Mandi

(I) Bak mandi \* Jika menggunakan bak mandi, papan mandi dapat ditambahkan



1) Duduk pada papan mandi terdahulu, dengan kaki yang sehat di dekat bak mandi 2) Sandarkan tubuh ke belakang dan masuk ke dalam bak mandi dengan kaki yang sebat dabulu



3) Gunakan kedua tangan dan kaki yang sehat untuk menggerakkan tubuh ke dalam bak mandi dengan tubuh tetap bersandar ke belakang



4) Akhirnya, masukkan kaki yang terpengaruhi langsung ke dalam bak mandi, dengan tubuh tetap bersandar ke belakang



Catatan: Urutan di atas perlu dibalik ketika keluar dari bak mandi



#### II) Pancuran

\* Jika menggunakan pancuran, berdiri atau gunakan kursi mandi berketinggian sesuai untuk duduk di bawah pancuran, dengan gagang pegangan jika perlu



Ketinggian kursi mandi yang sesuai



- \* Saat masuk ke area pancuran, lebih baik melangkah masuk ke area pancuran dengan kaki yang sehat dahulu
- \* Saat keluar dari area pancuran, lebih baik melangkah keluar dari area pancuran dengan kaki yang sehat dahulu







#### 9. Mandi

#### (II) Alat bantu lainnya

- \* Jika Anda tidak memiliki bak mandi atau bilik pancuran di rumah, Anda dapat menggunakan kepala pancuran untuk mandi sambil berdiri atau duduk di atas toilet.
- \* Gunakan ketinggian **bangku mandi** yang tepat untuk duduk dan mandi jika diperlukan
- \* Gunakan **keset anti selip** untuk menghindari terpeleset jika diperlukan



Ketinggian **bangku mandi** yang tepat

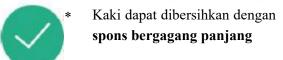


Keset anti selip



Anda tidak boleh membungkuk atau mengangkat kaki saat membersihkan kaki









- 10. Membersihkan rumah
- (I) Mengangkat barang dari tempat yang rendah



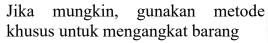
\* Jangan berjongkok atau membungkuk untuk mengangkat barang-barang dan hindari menekuk sendi pinggul lebih dari 90 derajat







Gunakan penjepit bergagang panjang untuk membantu





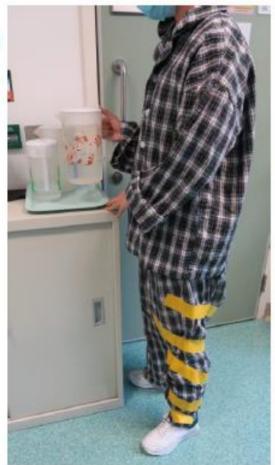




## (II) Mengatur aktivitas

- \* Jadwalkan aktivitas setiap hari dan rencanakan proses kerja untuk menghindari beban fisik yang tidak perlu
- \* Duduklah di kursi tinggi untuk mengurangi ketegangan pada sendi pinggul buatan
- \* Nilai kemampuan Anda sendiri dan istirahatlah atau cari bantuan jika Anda terlalu banyak bekerja
- \* Tempatkan obyek yang sering digunakan pada ketinggian yang sesuai untuk memudahkan akses







# 11. Menggunakan transportasi I) Naik bus



\* Pegang gagang tangan erat-erat saat naik ke bus dengan kaki yang sehat dahulu



\* Pegang gagang tangan eraterat saat turun dari bus dan biarkan kaki yang terpengaruhi turun dahulu

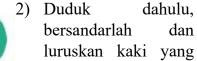


\* Begitu telah naik bus, pilih kursi di samping koridor atau kursi dengan lebih banyak ruang di depat Anda agar kaki yang terpengaruhi dapat diluruskan



## II) Naik mobil pribadi / taksi

- \* Dorong kursi ke belakang dan bersandarlah sebelum duduk di kursi depan mobil
- \* Untuk kursi belakang, dorong maju kursi depan



 Masuk ke dalam mobil dengan kaki yang sehat dahulu dan sandarkan





3) Sandarkan tubuh dan jaga agar kaki tetap lurus selama duduk



Catatan: Urutan di atas perlu dibalik ketika turun dari kendaraan.



#### 12. Aktivitas sosial

\* Selama aktivitas sosial umum (mis. pergi ke restoran atau janji temu tindak lanjut), disarankan untuk menggunakan bantal untuk menaikkan tempat duduk jika posisi kursi rendah





\* Jika tidak tersedia bantal, postur khusus berikut ini direkomendasikan untuk menghindari penekukan pinggul hingga lebih dari 90 derajat.





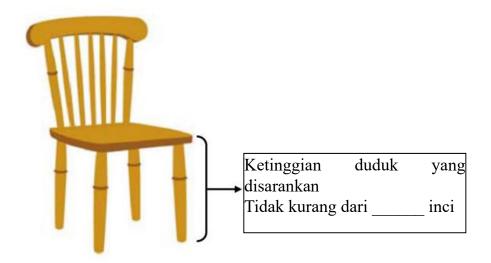


Jaga agar kaki yang terpengaruhi tetap lurus dan sandarkan tubuh ke belakang



Tekuk kaki yang terpengaruhi di bawah kursi untuk menjaga agar tekukan pinggul buatan kurang dari 90 derajat





Buklet ini menyediakan informasi mengenai teknik umum kehidupan sehari-hari dan alat bantu umum setelah penggantian sendi pinggul buatan. Jika Anda memiliki pertanyaan, silakan hubungi ahli terapi okupasi di rumah sakit Anda.

Terakhir diperbarui pada bulan Maret 2018