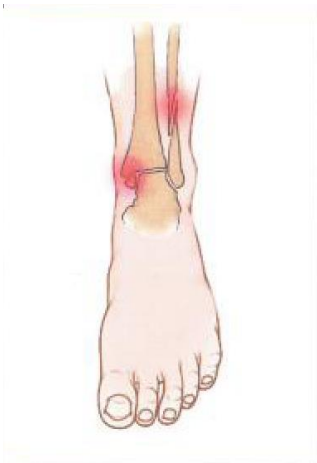
Fisioterapi di Rumah – Patah Pergelangan Kaki

Isi artikel ini merupakan terjemahan, dan versi Bahasa Cina lah yang berlaku.

Apa itu patah pergelangan kaki?

Sendi pergelangan kaki terdiri atas talus dan dua tulang panjang (tulang rongga dan fibula). Patah pergelangan kaki biasanya terjadi pada fibula atau tibia pada posisi distal, di sekitar bagian luar pergelangan kaki.



Apa penyebab umumnya?

Sendi pergelangan kaki yang mengalami tekanan eksternal (biasanya tekanan tidak langsung) seperti torsi internal dan eksternal yang diakibatkan oleh tindakan melompat dan mendarat secara tepat, dan kepatahan yang diakibatkan oleh daya tolak.

Apa perawatannya?

- Dokter akan memilih perawatan konservatif atau operasi (seperti pergeseran atau patah tulang terbuka) sesuai kondisi kepatahan.
- Umumnya, dalam perawatan konservatif digunakan gips untuk memperbaiki kepatahan. Selama sekitar empat hingga enam minggu, tungkai kaki yang terpengaruhi tidak boleh menyentuh lantai. Sepasang kruk digunakan untuk membantu berjalan.
- Operasi dilakukan untuk memperbaiki area yang terpengaruhi dengan pin baja, kawat tegangan baja, sekrup atau lempeng baja.

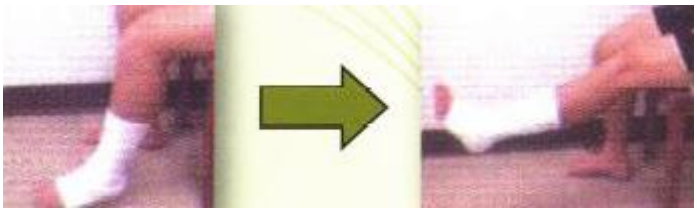
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- Baik perawatan konservatif atau operasi perlu melibatkan fisioterapi untuk mempercepat penyembuhan pasien.

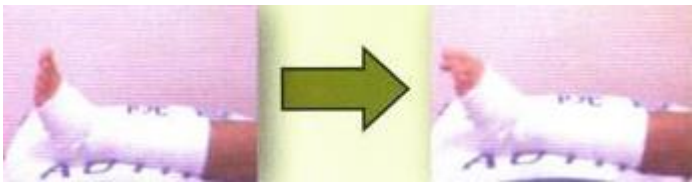
Selama memakai gips

- Angkat tungkai kaki yang terpengaruhi
  - Mengangkat tungkai kaki yang terpengaruhi saat beristirahat akan membantu meredakan pembengkakan.

- Latihan kekuatan otot quadriceps femoris
  - Pasien perlu terus melalukan latihan kekuatan otot untuk otot besar tungkai kaki yang terpengaruhi, seperti otot femoris quadriceps, untuk mencegah atropi otot. 30 kali per sesi, 3 sesi per hari



- Latihan sendi jari kaki
  - Menjaga peredaran darah di kaki untuk membantu meredakan pembengkakan.



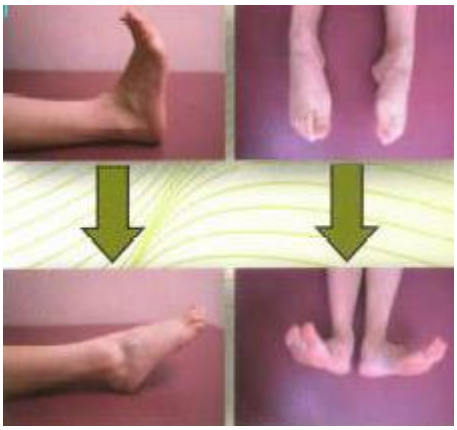
Setelah gips dilepas

- Setelah gips dilepas, jika terjadi rasa nyeri, pyrexia dan pembengkakan pada area yang terpengaruhi. Tempelkan es pada area yang terpengaruhi selama 15 menit, 2 hingga 3 kali sehari.
- Jika area yang terpengaruhi masih bengkak dan nyeri tanpa pyrexia, terapi air hangat dapat dilakukan. Suhu air sekitar 35-38 ^{o}C, 2-3 kali per hari selama masing-masing 15 menit.

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- Latihan pergelangan kaki

  Sendi pergelangan kaki menghadap ke atas, ke bawah, saling menekuk ke dalam dan ke luar, tingkatkan fleksibilitas, sebanyak 20 kali, 3 set per hari



- Latihan penguatan otot
  - Untuk latihan penguatan otot yang digunakan untuk memperkuat quadriceps femoris, bungkus pergelangan kaki dengan kantung pasir, lalu angkat dan luruskan kaki, tahan 10 detik, rileks, ulangi 20 kali, 3 set per hari.

  - Setelah gips dilepaskan 2 hingga 4 minggu, pasien dapat berangsur-angsur memperkuat otot di sekitar sendi pergelangan kaki untuk meningkatkan stabilitas sendi pergelangan kaki
  - Jinjit, angkat tumit dan latih otot betis
  - Latihan keseimbangan sederhana, seperti berdiri di atas satu kaki.

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- Karet gelang pada digunakan untuk melatih kekuatan valgus pada sendi pergelangan kaki

Tips Kehidupan Sehari-hari

1. Pada tahap awal setelah gips dilepaskan, hindari berjalan untuk waktu yang lama di atas permukaan yang tidak rata.
2. Pada awal latihan otot, beban yang dikenakan harus mulai dari ringan hingga berat, dan dilakukan dengan ritma stabil hingga pergerakan yang penting sudah dikuasai; jika sudah beradaptasi dengan gerakan, beban baru boleh ditambahkan sesuai kebutuhan untuk meningkatkan kekuatan otot dan tendon.
3. Dalam waktu tiga bulan setelah kepatahan, hindari olahraga berat, seperti sepak bola dan bola basket.

Saran di atas hanya sebagai rujukan
Jika Anda memiliki pertanyaan, silahkan hubungi ahli fisioterapi

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved