Fisioterapi di Rumah – Fraktur Proximal Humerus

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

Apa itu fraktur proximal humerus?

Sendi bahu terdiri atas bagian scapula dan humerus. Humerus proximal adalah bagian yang relatif lebih lemah, dan mudah patah jika tertabrak, dan ini umum terjadi di kalangan lansia.

Apa penyebab umumnya?

- Ini terutama diakibatkan oleh trauma, seperti jatuh atau kecelakaan lalu lintas
- Osteoporosis dan beberapa penyakit dapat meningkatkan resiko patah tulang

Apa perawatannya?

- Dokter akan memilih operasi atau perawatan konservatif bergantung pada situasi yang patah
- Perawatan konservatif pada umumnya membutuhkan sling / penyangga lengan untuk menahan tulang yang patah agar tidak bergerak selama sekitar empat hingga enam minggu
- Operasi melibatkan pengikatan area yang terpengaruhi dengan pin baja, kawat

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

tegangan baja, sekrup atau lempeng baja

- Baik operasi maupun perawatan konservatif membutuhkan fisioterapi untuk mempercepat pemulihan pasien

Fisioterapi sebelum penyembuhan patah tulang

Hal ini dapat secara efektif menjaga jangkauan pergerakan bahu dan sendi-sendi lainnya untuk mempercepat pemulihan jaringan lunak dan patah tulang.

- Latihan pendulum

Miringkan tubuh ke depan dan ayunkan tangan yang terpengaruhi ke depan dan ke belakang, ke kiri dan ke kanan dengan bantuan gravitasi. 3 sesi per hati, sekitar 5 menit per sesi.

- Latihan sendi jemari

Remas bola karet, spons, atau tanah liat. 3 sesi per hari, sekitar 5 menit per sesi.

- Melemaskan dan menegangkan siku dan sendi pergelangan tangan

3 sesi per hari, sekitar 5 menit per sesi.

Fisioterapi setelah penyembuhan patah tulang

Empat hingga enam minggu setelah patah tulang, latihan jangkauan bahu dan kekuatan

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

otot dapat dilakukan secara bertahap.

- Latihan dengan bantuan

Gunakan lengan yang sehat untuk membantu tangan yang terpengaruhi mengangkat.
3 sesi per hari, 20 kali per sesi.

- Panjat dinding

Hadap ke dinding dan panjat dinding dengan jari-jemari. Perlahan-lahan panjat naik dan turun masing-masing 20 kali, 3 sesi per hari.

- Latihan bilah bamboo (dapat digantikan dengan payung atau handuk)

Gunakan bilah bamboo untuk latihan angkat bahu, ke arah depan dan belakang. 3 sesi per hari, 20 kali per sesi.

- Latihan putar bahu

Anda dapat menggunakan bilah bamboo untuk membantu memutar bahu ke depan. 3 sesi per hari, 20 kali per sesi.

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

- Latihan kekuatan otot dengan angkat bahu

Pegang beban angkat dengan tangan, jaga agar siku tetap lurus, angkat ke atas lalu turunkan perlahan-lahan. 3 sesi per hari, 20 kali per sesi.

- Latihan kekuatan otot dengan putar bahu

Berbaring menyamping sambil memegang beban angkat. Gerakan siku mendekati pinggang, putar bahu ke depan dan relaksasi. 3 sesi per hari, 20 kali per sesi.

Tips Hidup Sehari-hari

1. Kompres es dan kompres panas dapat membantu mengurangi pembengkakan dan rasa nyeri. Gunakan kompres es jika terjadi pyrexia atau pembengkakan pada bahu. Sebaliknya, jika tidak terjadi pyrexia atau pembengkakan, gunakan kompres panas. Tempelkan pada area yang terpengaruhi selama 15 hingga 20 menit setiap kalinya, 2-3

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

kali per hari.

2. Hindari berbaring menindih tungkai yang terpengaruhi sebelum patah tulang sembuh.
3. Saat tidur, bantal dapat digunakan untuk mengangkat tungkai yang terpengaruhi untuk membantu meredakan edema / pembengkakan.
4. Setelah patah tulang sembuh, coba gunakan tungkai yang terpengaruh dalam kegiatan sehari-hari sederhana, seperti menggosok gigi, menyisir rambut, yang juga dapat membantu memperkuat efek rehabilitasi.
5. Barang-barang yang sering digunakan harus diletakkan pada ketinggian yang mudah diraih, untuk menghindari meregangkan lengan dan mempengaruhi proses rehabilitasi tungkai yang terpengaruh. Hindari juga mengangkat benda berat.

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

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved