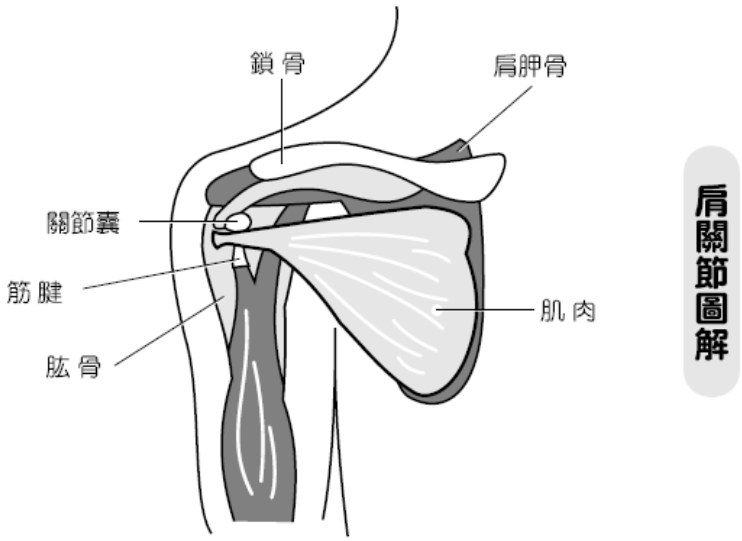
Bahu Beku (Adhesive capsulitis) – Latihan dan Perawatan

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

(Mohon perhatikan bahwa pamflet ini harus digunakan atas instruksi ahli medis)

Bahu Beku



肩胛骨	Tulang belikat
鎖骨	Tulang selangka
關節囊	Kapsul artikuler
筋腱	Tendon
肱骨	Humerus
肌肉	Otot

Struktur

Sendi bahu terdiri atas tulang belikat, tulang selangka dan humerus, dan dikelilingi oleh sekelompok otot, tendon, ligamen dan kapsul artikuler. Sendi ini sangat fleksibel dan memungkinkan leher dan bahu untuk bergerak ke berbagai arah.

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

“Bahu Beku” (Adhesive Capsulitis)

Karena sebagian besar pasien berusia sekitar 50 tahun, penyakit ini disebut “bahu usia 50-an”.

Penyebab

Kemungkinan diakibatkan oleh trauma atau tegangan, namun penyebab utamanya tidak diketahui.

Gejala

1. Nyeri pada sendi bahu.
2. Pergerakan sendi bahu terganggu.
3. Aktivitas sehari-hari terganggu, seperti berpakaian, menyisir, mandi, mengangkat benda-benda berat, dll akibat nyeri dan gangguan pergerakan.

Latihan dan Perawatan

Empat tahap bahu beku

1. Tahap 1: gejala utamanya adalah nyeri, sedangkan pergerakan tidak terlalu terpengaruhi dengan jelas.
2. Tahap 2: nyeri meningkat dan bahkan dapat mempengaruhi tidur. Pergerakan sendi bahu biasa akan mengakibatkan nyeri.
3. Tahap 3: Nyeri spontan pada sendi bahu berkurang, sedangkan kekakuan sendi bahu bertambah parah.
4. Tahap 4: nyeri ringan; dengan latihan yang tepat, kekakuan sendi bahu pasien akan perlahan-lahan mereda. Pada umumnya, pergerakan sendi bahu dapat kembali normal setelah perawatan.

Durasi setiap tahap bergantung pada kondisi setiap individu.

Latihan di Rumah

Latihan di bawah ini dapat meningkatkan mobilitas sendi. Pasien perlu berlatih secara teratur sesuai panduan ahli fisioterapi untuk mencapai hasil yang diharapkan.

Biasanya latihan akan mengakibatkan rasa nyeri, tapi sifatnya hanya sementara. Latihan teratur akan membantu meredakan nyeri yang diakibatkan oleh kekakuan sendi bahu.

Panduan Latihan

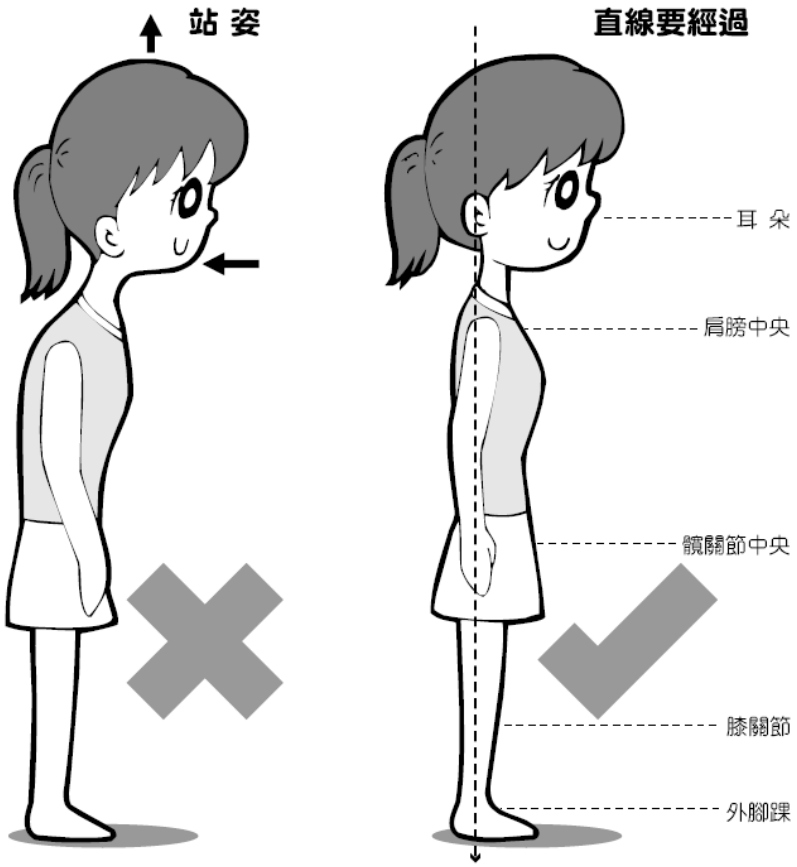
- 3 - 4 kali per hari untuk setiap latihan
- 5 – 10 menit per kali untuk setiap latihan aktivitas sendi
- 20 kali selama masing-masing 5 – 10 detik untuk setiap latihan peregangan
- 20 – 30 kali selama masing-masing 5 detik untuk setiap latihan kekuatan otot
- Berhenti setiap kali Anda merasakan nyeri ringan saat melakukan latihan peregangan dan kekuatan

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

otot

Jaga Postur yang Baik

Untuk mencapai efek yang ideal, postur yang benar perlu dijaga dan latihlah kekuatan otot dengan tepat selama memulihkan mobilitas sendi bahu

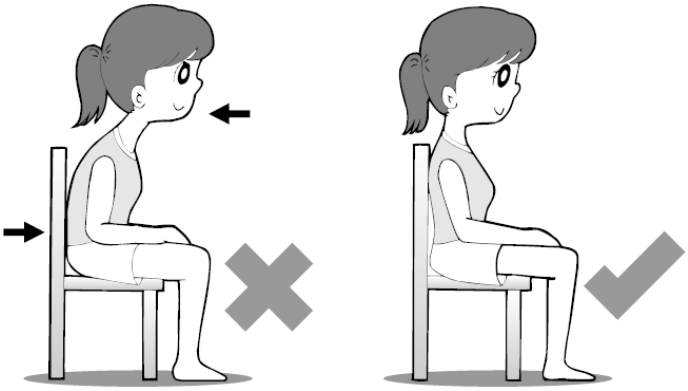


Postur yang benar sangatlah penting untuk fleksibilitas penggunaan tungkai tubuh bagian atas

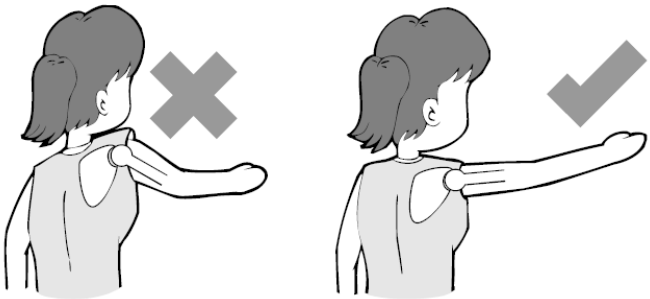
站姿	Postur berdiri
直線要經過	Harus dapat ditarik garis lurus
耳朵	Telinga
肩膀中央	Tengah bahu
髖關節中央	Tengah sendi pinggul
膝關節	Sendi lutut
外腳踝	Pergelangan kaki bagian luar

Postur duduk

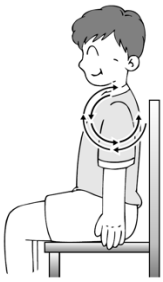
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved



Penggunaan tungkai tubuh bagian atas secara fleksibel membutuhkan tulang belikat yang seimbang dan stabil



Latihan Relaksasi (1)



Tegakkan tubuh, rilekskan tangan di samping tubuh, putar bahu ke depan dan ke belakang.

Latihan Relaksasi (2)

Putar berlawanan arah jarum jam

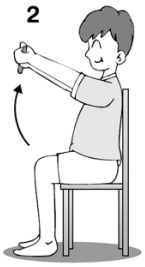
Putar searah jarum jam

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

Kiri dan kanan, ke depan dan ke belakang

Rileks dan turunkan [tungkai tubuh yang terpengaruhi], berdiri tegak dengan satu kaki di depan dan satu kaki di belakang, guncang lengan ke belakang dan ke depan serta ke kiri dan ke kanan, dan beban yang sesuai dapat ditambahkan menurut instruksi ahli fisioterapi jika perlu.

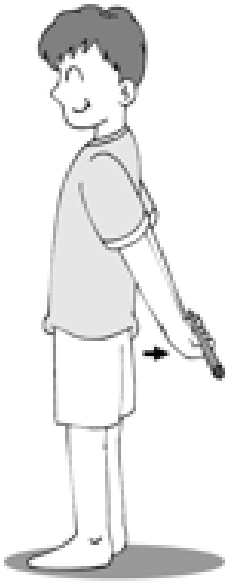
Latihan Relaksasi (3)



Angkat tongkat dengan kedua tangan dengan telapak tangan menghadap ke depan dan siku lurus, lalu angkat tongkat hingga Anda merasa sedikit nyeri lalu rileks.
(Beban dapat ditambahkan pada tongkat sesuai instruksi ahli fisioterapi untuk melatih kekuatan otot)

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

Latihan Relaksasi (4)



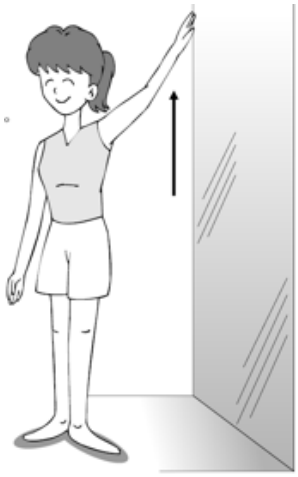
Pegang tongkat secara horizontal di belakang tubuh, luruskan siku, angkat tongkat ke belakang, jaga agar tubuh tetap tegak hingga Anda merasa sedikit nyeri lalu rileks.
(Beban dapat ditambahkan pada tongkat sesuai instruksi ahli fisioterapi untuk melatih kekuatan otot)

Latihan Peregangan (1)

Hindari mengangkat bahu.
Berdiri tegak menghadap dinding. Rayapkan jari-jari pada [tungkai yang terpengaruhi] ke atas dinding hingga Anda merasa sedikit nyeri, tahan 10 detik lalu rileks.

Latihan Peregangan (2)

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved



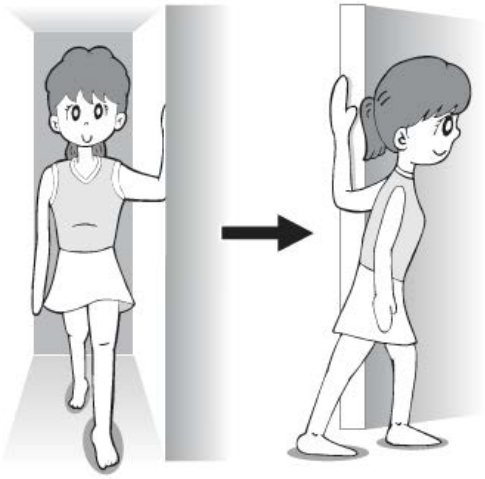
Berdiri menyamping dengan dinding. Rayapkan jari pada [tungkai tubuh yang terpengaruhi] ke atas dinding hingga terasa sedikit nyeri, tahan 10 detik lalu rileks.

Latihan Peregangan (3)

Duduk atau berdiri, gunakan [tungkai tubuh yang sehat] untuk membantu menekankan [tungkai tubuh yang terpengaruhi] ke dada sedapat mungkin, jaga agar bahu tetap dalam posisi horizontal hingga bagian belakang bahu terasa tertarik, tahan 10 detik, rileks dan ulangi.

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

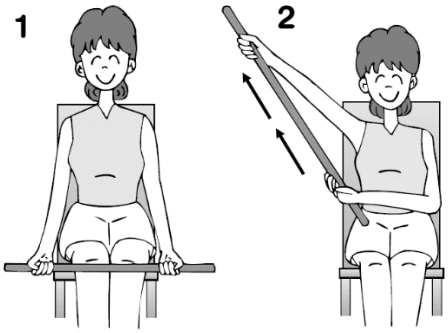
Latihan Peregangan (4)



Miringkan tubuh ke depan

Berdiri dengan satu kaki di depan dan satu kaki di belakang, sandarkan lengan bawah [tungkai tubuh yang terpengaruhi] pada pintu (seperti yang tampak pada gambar), tekuk siku pada sudut yang tepat, lalu perlahan-lahan miringkan tubuh ke depan hingga lengan bawah terasa agak tertarik, tahan 10 detik, rileks dan ulangi.

Latihan Peregangan (5)



Duduk atau Berdiri:

Pegang ujung tongkat dengan kedua tangan, jaga agar siku [tungkai tubuh yang terpengaruhi] tetap lurus, dorong dan angkat [tungkai tubuh yang terpengaruhi] ke arah luar dengan [tungkai tubuh yang sehat] hingga terasa nyeri, tahan 10 detik, rileks dan ulangi.

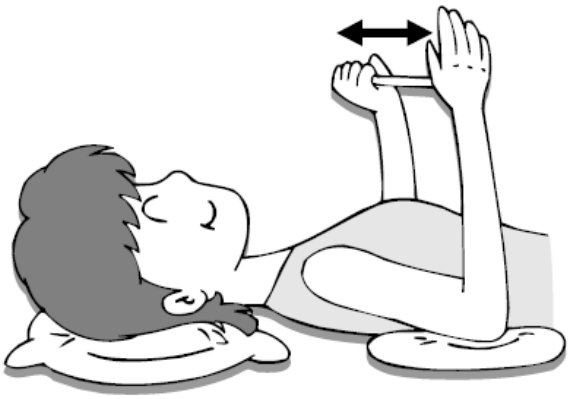
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

Latihan Peregangan (6)

Beban yang sesuai dapat ditambahkan menurut arahan ahli fisioterapi

Berbaring telentang: pegang tongkat yang dipasangi pemberat dengan kedua tangan dan angkat ke atas kepala, tahan 10 detik hingga terasa nyeri, lalu ulangi.

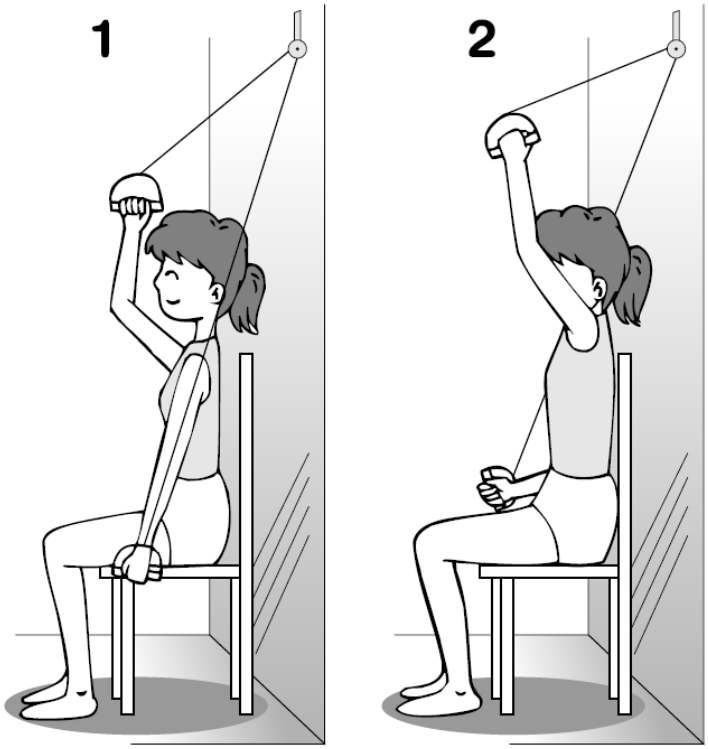
Latihan Peregangan (7)



Berbaring telentang atau berdiri: jaga agar siku berada dekat di samping tubuh dan tekuk pada sudut yang tepat, pegang tongkat dengan kedua tangan, geser [bahu yang terpengaruhi] ke arah luar dengan [tungkai tubuh yang sehat] hingga terasa sedikit nyeri, tahan 10 detik lalu rileks.

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

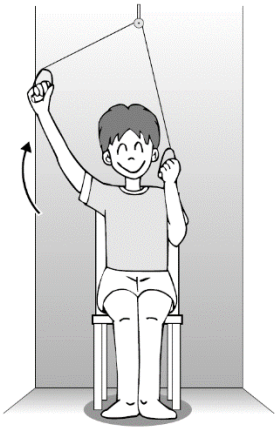
Latihan Peregangan (8)



Berdiri / Duduk: genggam pegangan dengan kedua tangan, perlahan-lahan tarik [tungkai tubuh yang sehat] ke bawah untuk mengangkat [tungkai tubuh yang terpengaruhi] hingga terasa sedikit nyeri, tahan 5 detik, rileks dan ulangi.

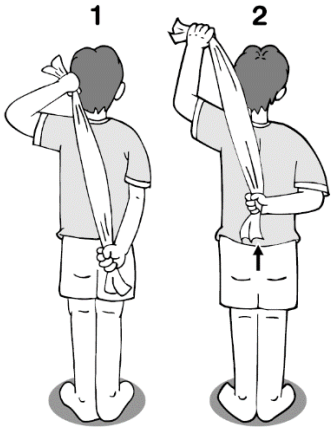
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

Latihan Peregangan (9)



Berdiri / Duduk: genggam pegangan dengan kedua tangan dan telapak tangan menghadap ke dalam, perlahan-lahan tarik [tungkai tubuh yang sehat] untuk mengangkat [tungkai tubuh yang terpengaruhi] ke arah luar tubuh hingga terasa sedikit nyeri, tahan 5 detik, rileks dan ulangi. Jaga agar siku [tungkai tubuh yang terpengaruhi] tetap lurus.

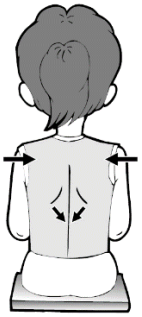
Latihan Peregangan (10)



Berdiri: dengan [tungkai tubuh yang terpengaruhi] diposisikan pada punggung bawah, genggam handuk erat-erat, tarik ke atas dengan [tungkai tubuh yang sehat] dari atas hingga terasa sedikit sakit, tahan 10 detik, rileks dan ulangi.

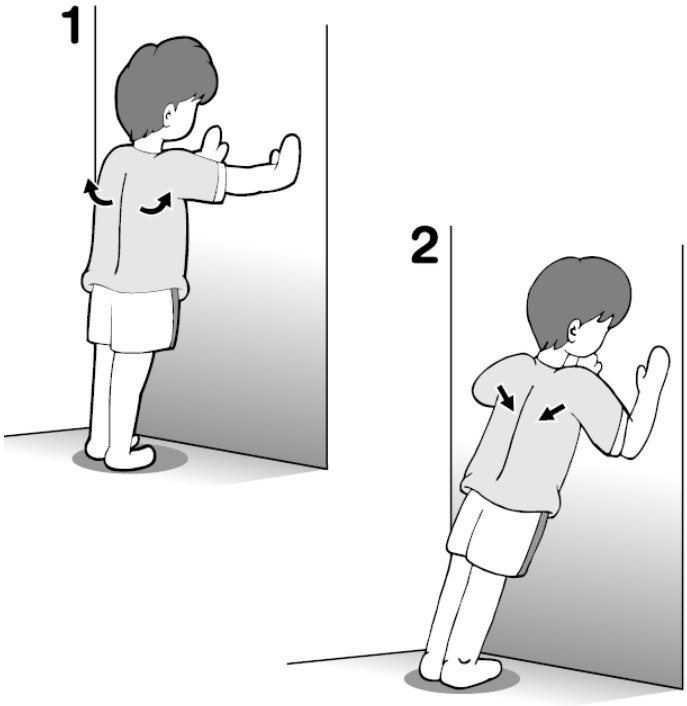
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

Latihan Kekuatan Otot (1)



Gerakkan bagian bawah tulang belikat ke dalam dan ke bawah, jaga agar tubuh tetap tegak dan hindari mengangkat bahu.

Latihan Kekuatan Otot (2)



- menghadap dinding dengan jarak sekitar satu kali panjang lengan.
- Tekankan lengan ke dinding, tekuk siku, dan biarkan tubuh perlahan-lahan menekan ke dinding hingga terdapat jarak 5 inci antara tubuh dan dinding, lalu luruskan lengan untuk kembali ke posisi awal, dan ulangi menekan dan menjauhkan tubuh.

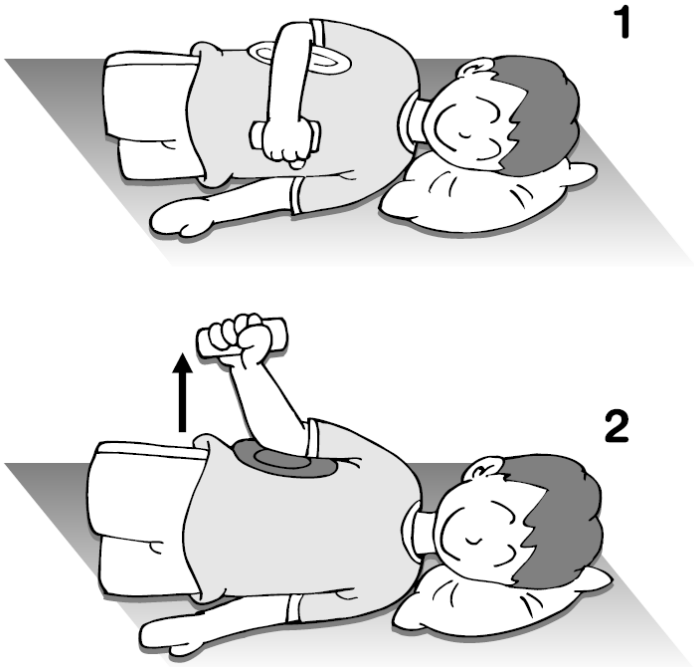
Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

Latihan Kekuatan Otot (3)

Dapat juga menggunakan botol air plastik.

Berbanding telentang atau berdiri: pegang beban dan angkat ke atas kepala hingga terasa sedikit nyeri, tahan 5 detik, turunkan dan ulangi.

Latihan Kekuatan Otot (4)

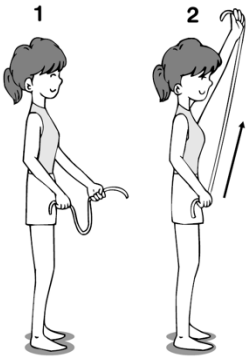


Berbaring menyamping di atas [tungkai tubuh yang sehat]: pegang beban yang diinstruksikan oleh ahli fisioterapi dengan [tungkai tubuh yang terpengaruhi], tekuk siku pada sudut yang benar dengan posisi lengan bawah seperti yang tampak pada gambar.

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

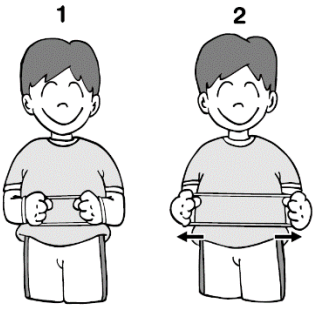
Perlahan-lahan angkat lengan bawah ke atas hingga mencapai sudut 40 – 50 derajat, tahan 5 detik dan ulangi.

Latihan Kekuatan Otot (5)



Genggam kedua ujung tali elastis (atau karet elastis celana panjang) dengan kedua tangan, tarik tali elastis ke atas perlahan-lahan dengan [tungkai tubuh yang terpengaruhi] hingga Anda merasa sedikit nyeri, tahan 5 detik, rileks dan ulangi.

Latihan Kekuatan Otot (6)



Berdiri / Duduk: kaitkan karet elastis pada kedua pergelangan tangan [seperti yang tampak pada gambar], tekuk siku pada sudut yang benar, lalu geser tangan ke luar untuk mengencangkan karet elastis. Ingat agar kedua lengan atas tepat berada di samping tubuh, tahan 5 detik lalu rileks.

Perawatan di Rumah

Saran di bawah ini dapat digunakan pada tahap 1 dan 2:

1. Selain latihan yang tepat, hindari menggunakan tungkai tubuh yang terpengaruhi untuk mengangkat benda-benda berat atau pergerakan sendi bahu yang berlebihan sedapat mungkin.
2. Hindari tidur di atas sisi lengan yang sakit.
3. Jika sendi bahu terasa nyeri, tempelkan kompres hangat atau dingin pada area yang terpengaruhi sesuai

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

petunjuk ahli fisioterapi untuk meredakan nyeri.

4. Anda dapat menggunakan tungkai tubuh yang sehat untuk membantu tungkai tubuh yang terpengaruhi dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti berpakaian dan menyisir, dll.

Saran di bawah ini dapat digunakan pada tahap 3 dan 4:

1. Gunakan tungkai tubuh yang terpengaruhi sedapat mungkin, dan gerakan latihan pada prinsipnya harus banyak.
2. Tungkai tubuh yang terpengaruhi harus lebih sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari, dan jangan mengandalkan bantuan tungkai tubuh yang sehat.

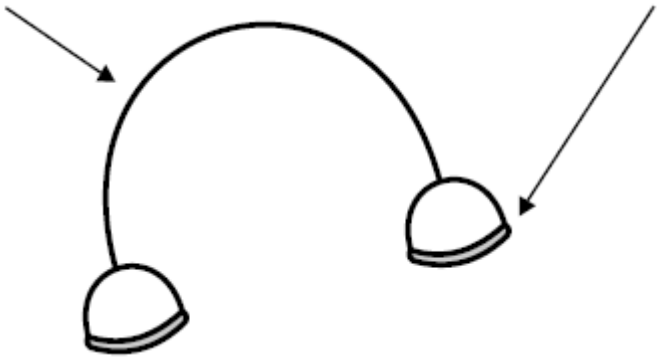
Catatan (Silahkan berkonsultasi dengan ahli fisioterapi tentang cara pembuatan dan penggunaannya):

Bahan untuk membuat "katrol":

1. 1 kaitan berbentuk "S"

2. 1 katrol

3. 1 benang nilon
4. 2 tube plastik



Jika Anda memiliki pertanyaan mengenai pamflet ini, silahkan segera berkonsultasi dengan ahli fisioterapi.

Semoga cepat sembuh

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved