

Fisioterapi untuk Stroke Ringan –

Latihan di Rumah

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

Cocok untuk "pasien stroke ringan"

Pendahuluan

Stroke adalah pembunuh nomor 3 di Hong Kong. Survey menemukan bahwa kemungkin pasien stroke pertama untuk menderita stroke kembali dalam kurun waktu lima tahun mencapai 21%. Olahraga tepat dan teratur yang dikombinasikan dengan perubahan gaya hidup, seperti berhenti minum minuman beralkohol dan merokok, kehidupan kerja dan pribadi yang seimbang, diet seimbang, menjaga tekanan darah, kadar gula darah, kadar lemak darah, dll dapat secara efektif mencegah penyakit jantung dan pembuluh darah otak, sehingga mengurangi resiko terjadinya stroke lanjutan. Latihan di rumah yang dijabarkan dalam buklet ini cocok untuk pasien stroke ringan atau stroke iskemik jangka pendek untuk meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas tungkai kaki dan tangan, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru serta membantu mencegah stroke.

Latihan peregangan

Tujuan: menjaga fleksibilitas sendi, bagian dari latihan pemanasan.

Cara: peregangan akan menstimulasi otot-otot di sekitar sendi. Setiap latihan peregangan perlu ditahan selama 10-15 detik, 10 kali untuk setiap set.





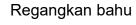




PHYSIOTHERAPY HOME EXERCISE FOR MINOR STROKE_INDONESIAN.DOCX Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved



Putar bahu ke depan dan ke belakang



Regangkan pergelangan tangan

Regangkan pinggang ke samping



Regangkan paha belakang



Regangkan adduktor paha



Peluk lutut dan regangkan punggung



Regangkan otot paha

Latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot

Prinsip latihan untuk meningkatkan kekuatan otot:

- 1. Tingkatkan intensitas latihan secara berangsur-angsur
- 2. Dari aktivitas yang tidak terlalu menekan hingga yang menekan

Prinsip latihan untuk meningkatkan daya tahan otot:

- 1. Intensitas latihan rendah
- 2. Frekuensi olahraga tinggi

Frekuensi: 2-3 set per hari, 10-15 kali untuk setiap set, 2-3 hari per minggu



Angkat kartu dengan kedua tangan



Push-up sambil berdiri





Latihan meremas





Latihan angkat lutut



Angkat kaki ke depan



Berdiri dengan satu kaki



Latihan angkat jari kaki dan tumit



Latihan naik anak tangga

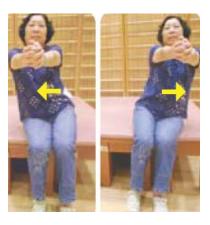


Tekuk lutut dan angkat punggung





Tekuk lutut dan goyangkan pinggul



Gerakkan tubuh dari kiri ke kanan



Latihan koordinasi dan keseimbangan





kekuatan bahu

Menekan bola dengan Latihan memembalkan bola







Lempar tangkap bola dari kiri ke kanan







Latihan menggelindingkan bola

Berdiri tegak lurus









Latihan melangkah

Berdiri dengan satu kaki

Latihan jantung dan paru-paru

Latihan ini berdasarkan pada otot-otot besar, seperti berlari, bersepeda, dll.

Intensitas latihan:

Tingkatkan kecepatan/jumlah latihan berangsur-angsur hingga Anda merasa lelah. Lalu, terus berlatih dengan kecepatan/jumlah tersebut selama 20-40 menit, 3 kali seminggu.

Target latihan: 60% hingga 80% dari detak jantung maksimum (detak jantung maksimum = 220 dikurangi usia)

Catatan latihan

- Pilih olahraga yang sesuai dengan kemampuan fisik dan sedapat mungkin.
- Latihan di tempat yang sirkulasi udara dan suhunya sesuai.
- Kenakan baju olahraga dan sepatu yang tepat.
- Jangan bergerak terlalu cepat, terutama untuk leher, pinggang dan lutut.
- Bernafas teratur selama latihan.

Buklet ini cocok untuk pasien stroke ringan. Jika Anda memiliki pertanyaan tentang informasi yang diberikan dalam buklet ini, silahkan hubungi ahli fisioterapi.