Fisioterapi untuk Stroke Moderat – Latihan di Rumah

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

Cocok untuk “pasien stroke moderat”

Latihan fisik

Latihan melengkungkan tubuh: perlahan-lahan angkat tangan dan kaki yang tidak terpengaruhi stroke

Latihan pinggang: angkat tangan yang tidak terpengaruhi sehat dan silangkan kaki (sisi yang terpengaruhi stroke di atas)

Duduk dengan kaki bersilang (sisi yang tidak terpengaruhi stroke di atas): tukar pusat gravitasi di antara ke dua pinggul secara bergantian

Tekuk (turunkan tubuh) dan luruskan punggung

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

Dorong ke depan dengan punggung dan tangan

Putar pinggang ke kedua sisi

Tekuk tubuh ke samping, letakkan pusat grativasi pada tangan yang sehat dan terpengaruhi stroke secara bergantian

Latihan tubuh atas

Silangkan tangan dan angkat ke atas

Tekuk dan luruskan siku

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

Putar lengan bawah hingga menghadap ke atas dan ke bawah

Tekankan telapak tangan: posisikan pusat gravitasi pada lengan atas yang lumpuh

Gerakan tangan ke atas dan ke bawah di sepanjang tongkat

Tekuk pergelangan tangan ke dalam dan ke luar

Hadapkan tubuh ke sisi yang sehat, letakkan tangan di atas tempat tidur, tekuk dan luruskan sikut secara bergantian

Latihan kekuatan genggaman, latihan fleksibilitas tangan

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

Latihan tungkai tubuh bawah

Angkat kaki yang terpengaruhi stroke dari sisi tempat tidur dan letakkan di atas tempat tidur

Letakkan tungkai kaki yang terpengaruhi stroke di atas bola dan gelindingkan bola ke belakang dan ke depan secara bergantian

Berbaring pada satu sisi (sisi yang terpengaruhi stroke di atas), gerakan lutut yang terpengaruhi ke atas dan ke bawah dengan gerakan membuka dan menutup

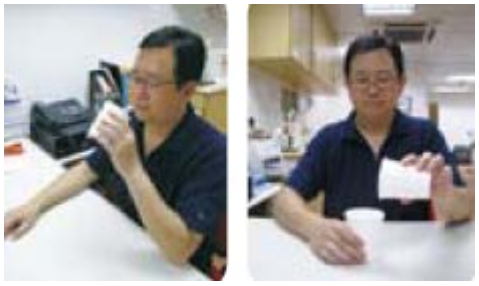
Gerakkan pusat gravitasi perlahan-lahan ke kedua sisi

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

Latihan setengah berjongkok

Relaksasi dan luruskan lutut pada sisi yang terpengaruhi

Latihan fungsi



Lebih sering gunakan sisi yang terpengaruhi stroke dalam kehidupan sehari-hari

Latihan membalikkan badan

Latihan bangun

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

Latihan melangkah

Latihan berpindah

Latihan berjalan dan naik tangga

Setelah stroke, pasien dapat menderita berbagai tingkat kelumpuhan. Fisioterapi terutama membantu pasien stroke untuk mencegah komplikasi, meningkatkan kondisi tungkai tubuh dan kemampuan koordinasi, meningkatkan kemampuan merawat diri sendiri dan beraktivitas mandiri sehingga dapat kembali ke masyarakat. Pasien stroke harus meraih kesempatan berupa periode pemulihan emas setengah tahun setelah stroke, melakukan fisioterapi awal dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan rehabilitasi dan mengurangi kemungkinan kelumpuhan permanen. Dengan demikian, mereka dapat mencapai kecepatan rehabilitasi tertinggi. Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian tentang fisioterapi untuk stroke telah menemukan bahwa pasien stroke yang tetap melakukan latihan fisioterapi yang tepat selama satu tahun atau lebih setelah timbulnya penyakit memiliki efek signifikan pada kekuatan otot, fleksibilitas tendon, aktivitas dan kemampuan kontrol tangan dan kaki. Tanpa memandang sudah berapa lama sejak terjadinya stroke, kita masih perlu terus melakukan latihan fisioterapi dan berolahraga untuk mencapai efek terapi terbaik. Latihan di rumah yang dijelaskan dalam buku kecil ini cocok untuk pasien stroke moderat dengan bantuan atau pendampingan keluarga untuk meningkatkan gerakan anggota tubuh dan kemampuan mengontrol serta mengurangi tingkat kelumpuhan.

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

Frekuensi latihan: 2-3 set per hari, 10-15 kali per set, 2-3 hari per minggu.

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

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved