Stroke – Perawatan Bahu dan Latihan

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

Jika Anda memiliki pertanyaan mengenai buklet ini, silahkan hubungi ahli fisioterapi.

Pengantar

Nyeri bahu adalah dampak yang umum setelah serangan stroke, yang menghambat pemulihan fungsi tubuh bagian atas. JIka Anda dapat merawat bahu pasien stroke secara tepat, tidak hanya ini akan mengurangi gejala nyeri bahu, tapi juga membantu pemulihan fungsi tubuh bagian atas. Ini berdampak positif terhadap pemulihan pasien secara keseluruhan.

Penyebab umum nyeri bahu pada penderita stroke

1. Ketegangan otot tak seimbang menyebabkan ketidakseimbangan atau pergeseran sendi bahu
2. Tungkai tubuh bagian atas tertarik secara tidak tepat

Aktivitas sehari-hari yang umumnya mengakibatkan nyeri bahu

1. Penempatan tungkai tubuh yang terpengaruhi stroke yang tidak tepat
2. Kurang olahraga
3. Olahraga bahu pasif yang salah
4. Tungkai tubuh yang terpengaruhi tertarik secara berlebihan saat membantu pasien bergerak

Pencegahan dan Perawatan

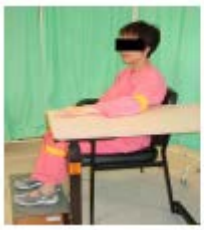
Inilah beberapa tips perawatan bahu. Semua latihan hanya boleh dilakukan sesuai instruksi ahli fisioterapi.

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

A. Cara yang benar untuk menempatkan tungkai tubuh yang terpengaruhi

1. Sokongan saat duduk

Lengan atas sisi yang terpengaruhi stroke harus mendapat sokongan yang cukup untuk menjaga agar kedua sisi bahu berada pada ketinggian yang sama.



2. Sokongan saat telentang

Bahu yang terpengaruhi stroke harus disokong oleh bantal. Luruskan siku dan letakkan di samping dengan telapak tangan mengarah ke atas

3. Sokongan saat berbaring menyamping

(Sisi yang terpengaruhi di atas) (Sisi yang terpengaruhi di bawah)

Lengan pada sisi yang terpengaruhi harus diluruskan di depan tubuh dan disokong bantal

B. Latihan pasif

(1) Latihan tulang belikat

Tangan kanan perawat diletakkan di bawah tulang belikat pasien, tangan kiri menyokong lengan atas pasien pada sisi yang terpengaruh stroke, dan tangan kanan menuntun lengan atas pasien untuk bergerak

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

(2) Putar lengan atas ke depan

Perawat mendukung siku pasien dengan tangan kiri, memegang pergelangan tangan pasien dengan tangan kanan, lalu berlahan-lahan memutarnya ke depan

(3) Angkat bahu

Pegang siku dan pergelangan tangan pasien lalu angkat perlahan-lahan

(4) Peregangan bahu

Pegang siku dan pergelangan tangan pasien lalu regangkan perlahan-lahan

Catatan latihan

1. Beri tahu pasien latihan apa yang perlu dilakukan dan biarkan ia berpartisipasi sedapat mungkin.
2. Punggung perawat harus tetap lurus, dan jika perlu, tekuk lutut untuk menjaga keseimbangan.
3. Semua latihan pasif harus dilakukan dengan amplitude maksimum, dan kedalamannya berdasarkan prinsip tidak ada rasa nyeri.
4. Semua latihan perlu dilakukan secara beritme. Jangan paksakan terlalu cepat atau terlalu keras.
5. Berhenti tiga hingga lima detik di akhir setiap set latihan.
6. Latihan pasif melibatkan lima hingga delapan kali dalam satu siklus. Lakukan setidaknya tiga siklus per hari.

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

3. Latihan aktif

Latihan dengan beban akan membantu memulihkan tensi otot

(1) Peregangan dan pengendalian bahu

(2) Latihan keseimbangan bahu

(3) Latihan peregangan (mis. menggunakan papan dengan tali pengikat)

4. Cara mengangkat yang benar

Sokong tulang belikat dan panggul untuk membantu pasien bergeser

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

Jangan tarik tungkai tubuh yang terpengaruhi stroke saat membantu pasien berdiri

Sokong tulang belikat saat membantu pasien berdiri

Jangan tarik tungkai tubuh yang terpengaruhi stroke saat membantu pasien membalikkan badan

Sokong tulang belikat dan panggul saat membantu pasien membalikkan badan

5. Perawatan fisioterapi lainnya

(1) Kompres panas

(2) Alat pereda nyeri TENS

(3) Terapi manipulatif

(4) Akupunktur

Epilog

Buklet ini berisi poin-poin praktis mengenai perawatan sendi, semoga berguna saat merawat pasien.

Jika Anda memiliki pertanyaan, silahkan hubungi ahli fisioterapi

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved