

# LATIHAN TEKNIK Rentang Gerak ROM (Range Of Motion)



DISUSUN OLEH:  
**SANDY SAPUTRA**  
2017-0305-004

PROGRAM STUDI NERS  
FAKULTAS ILMU-ILMU  
KESEHATAN UNIVERSITAS  
ESA UNGGUL

2018

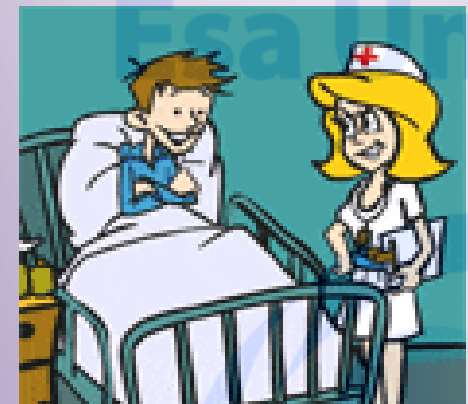
## Apa itu teknik Latihan Rentang Gerak / ROM...???

Latihan aktif dan pasif / ROM adalah suatu latihan untuk melakukan pergerakan dimana pergerakan tersebut dilakukan secara bebas. latihan aktif dan pasif / ROM dapat dilakukan kapan saja dimana keadaan fisik tidak aktif dan disesuaikan dengan keadaan pasien.



## Apa tujuan Latihan ROM..????

1. Untuk memelihara fungsi dan mencegah kemunduran.
2. Untuk memelihara dan meningkatkan pergerakan dari persendian.
3. Untuk merangsang sirkulasi darah.
4. Untuk mencegah kelainan bentuk.
5. Untuk memelihara dan meningkatkan kekuatan otot.



## Apa hal yang perlu diperhatikan saat Latihan ROM???

- Perhatikan kondisi penderita saat latihan apakah mengalami kelelahan, pusing dan kecapaian
- Pastikan pakaian dalam keadaan longgar
- Jangan lakukan pada daerah yang mengalami patah tulang
- Gunakan gerakan badan yang benar untuk menghindari ketegangan
- Gunakan kekuatan dengan pegangan yang nyaman saat latihan
- Gerakkan bagian tubuh dengan lancar pelan dan berirama

- Jika terjadi kekakuan tekan pada daerah yang kaku dan lanjutkan latihan dengan perlahan

## Apa saja langkah teknik latihan ROM,,,??

1. Latihan pasif anggota gerak atas
  - a. Gerakkan menekuk dan meluruskan sendi bahu :
    - Tangan satu penolong memegang siku, tangan lainnya memegang lengan.
    - Luruskan siku, naikkan dan turunkan lengan dengan siku tetap lurus.
  - b. Gerakkan menekuk dan meluruskan siku :
    - Pegangan lengan atas dengan lengan satu, tangan lainnya menekuk dan meluruskan siku.

## c. Gerakkan memutar pergelangan tangan :

- Pegangan lengan bawah dengan lengan satu, tangan lainnya menggenggam telapak tangan pasien.
- Putar pergelangan tangan pasien ke arah luar (terlentang) dan ke arah dalam (telungkup).

## d. Gerakkan menekuk dan meluruskan pergelangan tangan :

- Pegang lengan bawah dengan lengan satu, tangan lainnya memegang pergelangan tangan pasien.
- Tekuk pergelangan tangan keatas dan kebawah.

## e. Gerakkan memutar ibu jari :

- Pegang telapak tangan dan keempat jari dengan tangan satu, tangan lainnya memutar ibu jari tangan.

**f. Gerakkan menekuk dan meluruskan jari-jari tangan :**

- Pegang pergelangan tangan dengan tangan satu, tangan lainnya menekuk dan meluruskan jari-jari tangan.

**2. Latihan pasif anggota gerak bawah.**

**a. Gerakkan menekuk dan meluruskan pangkal paha :**

- Pegang lutut dengan tangan satu, tangan lainnya memegang tungkai.
- Naikkan dan turunkan kaki dengan lutut tetap lurus.

**b. Gerakkan menekuk dan meluruskan lutut :**

- Pegang lutut dengan tangan satu, tangan lainnya memegang tungkai.
- Tekuk dan luruskan lutut.

**c. Gerakkan untuk pangkal paha :**

- Gerakkan kaki pasien menjauh dan mendekati badan (kaki satunya)

**d. Gerakkan memutar pergelangan kaki :**

- Pegang tungkai dengan tangan satu, tangan lainnya memutar pergelangan kaki.

**3. Latihan aktif anggota gerak atas dan bawah**

**a. Latihan 1**

- Angkat tangan yang lumpuh menggunakan tangan yang sehat keatas.

- Letakkan kedua tangan diatas kedua kepala
- Kembalikan tangan ke posisi semula.

**b. Latihan 2**

- Angkat tangan yang lumpuh melewati dada kearah tangan yang sehat

- Kembali ke posisi semula

**c. Latihan 3**

- Angkat tangan yang lemah menggunakan tangan yang sehat keatas

- Kembali seperti semula

**d. Latihan 4**

- Tekuk siku yang lumpuh menggunakan tangan yang sehat

- Luruskan siku, kemudian angkat keatas

- Letakkan kembali tangan yang lumpuh ditempat tidur.

**e. Latihan 5**

- Pegang pergelangan tangan yang lumpuh menggunakan tangan yang sehat, angkat keatas dada

- Putar pergelangan tangan kearah dalam dan kearah luar