




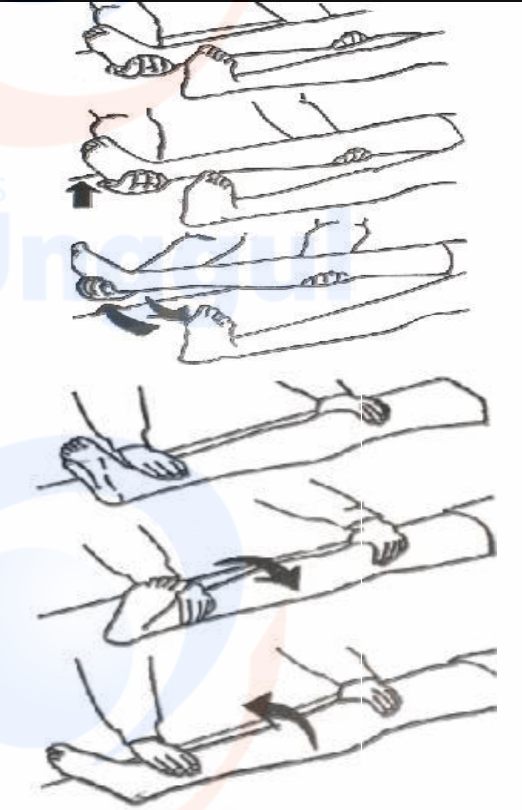


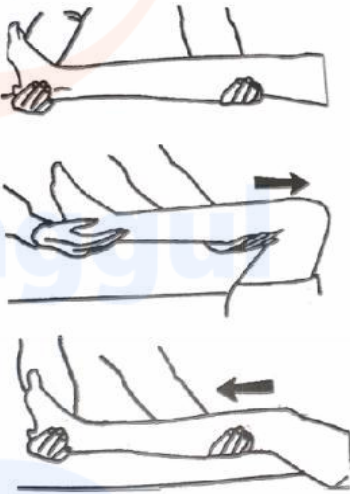
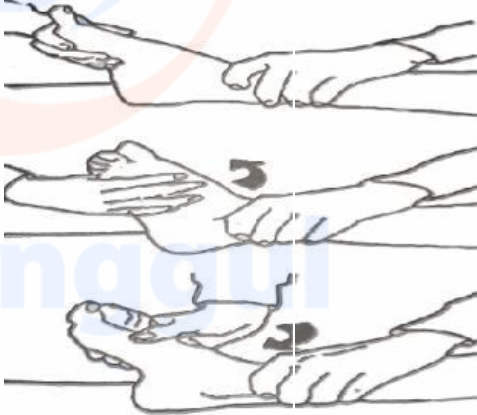
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR RANGE OF MOTION


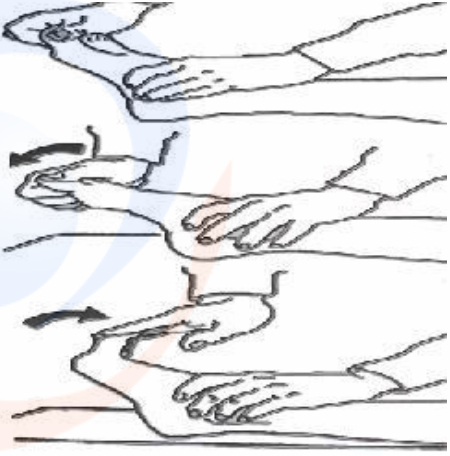
1	Pengertian : Latihan <i>range of motion</i> (ROM) adalah kegiatan latihan yang bertujuan untuk memelihara fleksibilitas dan mobilitas sendi.
2	Tujuan : <ol style="list-style-type: none">Mempertahankan fleksibilitas dan mobilitas sendiMengembalikan kontrol motorikMeningkatkan/mempertahankan integritas ROM sendi dan jaringan lunakMembantu sirkulasi dan nutrisi sinovialMenurunkan pembentukan kontraktur terutama pada ekstremitas yang mengalami paralisis.
3	Persiapan pasien : <ol style="list-style-type: none">Memberi salam, memperkenalkan dirin dan mengidentifikasi pasien dengan pemeriksaan identitas pasien secara cermatMenjelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan, memberi kesempatan kepada pasien untuk bertanya dan menjawab seluruh pertanyaan pasienManjaga privasi pasienMengatur posisi senyaman mungkin untuk pasien
4	Persiapan alat : <ol style="list-style-type: none">Handuk kecilLotion/ baby oilMinyak penghangat bila perlu (misalnya: minyak telon)
5	Cara Kerja : <ol style="list-style-type: none">Kaji klien dan rencanakan program latihan yang sesuai untuk klienMemberitahu klien tentang tindakan yang akan dilakukan, area yang akan digerakkan dan peran klien dalam latihanJaga privacy klienJaga/atur pakaian yang menyebabkan hambatan pergerakanAngkat selimut sebagai mana diperlukanAnjurkan klien berbaring dalam posisi yang nyamanLakukan latihan sebagaimana dengan cara berikut :

<p>1) Latihan sendi bahu</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasien dalam posisi telentang ➤ Satu tangan perawat menopang dan ➤ memegang siku, tangan yang lainnya ➤ memegang pergelangan tangan. ➤ Luruskan siku pasien, gerakan lengan ➤ pasien menjauhi dari tubuhnya kearah ➤ perawat (Abduksi). ➤ Kemudian Gerakkan lengan pasien ➤ mendekati tubuhnya (Adduksi). ➤ Gerakkan lengan bawah ke bawah ➤ sampai menyentuh tempat tidur, ➤ telapak tangan menghadap ke bawah ➤ (rotasi internal). ➤ Turunkan dan kembalikan ke posisi ➤ semula dengan siku tetap lurus. ➤ Gerakkan lengan bawah ke belakang ➤ sampai menyentuh tempat tidur, ➤ telapak tangan menghadap ke atas ➤ (rotasi eksternal). ➤ Turunkan dan kembalikan ke posisi ➤ semula dengan siku tetap lurus. ➤ Hindari penguluran yang berlebihan ➤ pada bahu. ➤ Lakukan pengulangan sebanyak 10 ➤ kali atau sesuai toleransi 	
<p>2) Latihan sendi siku</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasien dalam posisi telentang ➤ Perawat memegang pergelangan tangan pasien dengan satu tangan, tangan lainnya menahan lengan bagian atas 	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Posisi tangan pasien supinasi, kemudian lakukan gerakan menekuk (fleksi) dan meluruskan (ekstensi) siku. ➤ Instruksikan agar pasien tetap rileks ➤ Pastikan gerakan yang diberikan berada pada midline yang benar ➤ Perhatikan rentang gerak sendi yang dibentuk, apakah berada dalam jarak yang normal atau terbatas. ➤ Lakukan pengulangan sebanyak 10 kali 	
<p>3) Latihan lengan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasien dalam posisi telentang ➤ Perawat memegang area siku pasien dengan satu tangan, tangan yang lain ➤ menggenggam tangan pasien ke arah luar (telentang/supinasi) dan ke arah dalam (telungkup/pronasi). ➤ Instruksikan agar pasien tetap rileks ➤ Lakukan pengulangan sebanyak 10 kali 	
<p>4) Latihan sendi pergelangan tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasien dalam posisi telentang ➤ Perawat memegang lengan bawah pasien dengan satu tangan, tangan lainnya memegang pergelangan tangan pasien, serta tekuk pergelangan tangan pasien ke atas dan ke bawah ➤ Instruksikan agar pasien tetap rileks ➤ Lakukan pengulangan sebanyak 10kali 	

<p>5) Latihan sendi jari-jari tangan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasien dalam posisi telentang ➤ Perawat memegang pergelangan tangan pasien dengan satu tangan, tangan lainnya membantu pasien membuat gerakan mengepal/menekuk jari-jari tangan dan kemudian meluruskan jari-jari tangan pasien. ➤ Perawat memegang telapak tangan dan keempat jari pasien dengan satu tangan, tangan lainnya memutar ibu jari tangan. ➤ Tangan perawat membantu melebarkan jari-jari pasien kemudian merapatkan kembali. ➤ Instruksikan agar pasien tetap rileks ➤ Lakukan pengulangan sebanyak 10 kali 	
<p>6) Latihan sendi pangkal paha</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasien dalam posisi telentang ➤ Letakkan satu tangan perawat di bawah lutut pasien dan satu tangan pada tumit. ➤ Jaga posisi kaki pasien lurus, angkat kaki kurang lebih 8 cm dari tempat tidur, gerakkan kaki menjauhi badan pasien ➤ Gerakkan kaki mendekati badan pasien ➤ Kembali ke posisi semula ➤ Kemudian letakkan satu tangan perawat pada pergelangan kaki dan satu tangan yang lain di atas lutut. ➤ Putar kaki menjauhi perawat. ➤ Putar kaki ke arah perawat ➤ Kembali ke posisi semula ➤ Hindari pengangkatan yang berlebihan pada kaki. ➤ Lakukan pengulangan sebanyak 	

	<p>10 kali atau sesuai toleransi</p> <p>7) Latihan sendi lutut</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasien dalam posisi telentang ➤ Satu tangan perawat di bawah lutut pasien dan pegang tumit pasien dengan tangan yang lain ➤ Angkat kaki, tekuk pada lutut dan pangkal paha. ➤ Lanjutkan menekuk lutut ke arah dada sejauh mungkin ➤ Ke bawah kaki dan luruskan lutut dengan mengangkat kaki ke atas ➤ Instruksikan agar pasien tetap rileks ➤ Pastikan gerakan yang diberikan berada pada midline yang benar ➤ Perhatikan rentang gerak sendi yang dibentuk, apakah berada dalam jarak yang normal atau terbatas. ➤ Lakukan pengulangan sebanyak 10 Kali 	
	<p>8) Latihan sendi pergelangan kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasien dalam posisi telentang ➤ Perawat memegang separuh bagian atas kaki pasien dengan satu jari dan pegang pergelangan kaki dengan tangan satunya. ➤ Putar kaki ke dalam sehingga telapak kaki menghadap ke kaki lainnya (inversi) ➤ Kembalikan ke posisi semula ➤ Putar kaki keluar sehingga bagian telapak kaki menjauhi kaki yang lain (efersi) ➤ Kembalikan ke posisi semula ➤ Kemudian letakkan satu tangan perawat pada telapak kaki pasien dan satu tangan yang lain di atas pergelangan kaki. Jaga kaki lurus dan rilek. ➤ Tekuk pergelangan kaki, arahkan jari-jari kaki ke arah dada pasien (dorso fleksi). 	

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kembalikan ke posisi semula ➤ Tekuk pergelangan kaki menjauhi dada pasien (plantar fleksi) ➤ Kembalikan ke posisi semula ➤ Instruksikan agar pasien tetap rileks ➤ Lakukan pengulangan sebanyak 10 kali 	
	<p>9) Latihan sendi jari-jari kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasien dalam posisi telentang ➤ Perawat memegang pergelangan kaki pasien dengan satu tangan, tangan lainnya membantu pasien membuat gerakan menekuk jari-jari kaki dan kemudian meluruskan jari-jari kaki pasien. ➤ Tangan perawat membantu melebarkan jari-jari kaki pasien kemudian merapatkan kembali. ➤ Instruksikan agar pasien tetap rileks ➤ Lakukan pengulangan sebanyak 10 kali 	
<p>6</p>	<p>Evaluasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Kaji pengaruh/efek latihan pada klien terutama hemodinamik klien— b. Atur klien pada posisi yang nyaman c. Benahi selimut dan linen 	