

Latihan Aktif Dan Pasif / Range Of Motion (ROM) Pada Pasien Stroke Non Hemoragik

A. Pengertian

Latihan aktif dan pasif / ROM adalah merupakan suatu kebutuhan manusia 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.

Range of Motion (ROM) adalah suatu teknik dasar yang digunakan untuk menilai gerakan dan untuk gerakan awal ke dalam suatu program intervensi terapeutik. Gerakan dapat dilihat sebagai tulang yang digerakkan oleh otot ataupun gaya eksternal lain dalam ruang gerakannya melalui persendian. Bila terjadi gerakan, maka seluruh struktur yang terdapat pada persendian tersebut akan terpengaruh, yaitu: otot, permukaan sendi, kapsul sendi, fasia, pembuluh darah dan saraf. Gerakan yang dapat dilakukan sepenuhnya dinamakan range of motion (ROM). Untuk mempertahankan ROM normal, setiap ruas harus digerakkan pada ruang gerak yang dimilikinya secara periodik. Faktor-faktor yang dapat menurunkan ROM, yaitu penyakit-penyakit sistemik, sendi, nerologis ataupun otot; akibat pengaruh cedera atau pembedahan; inaktivitas atau imobilitas. Dari sudut terapi, aktivitas ROM diberikan untuk mempertahankan mobilitas persendian dan jaringan lunak untuk meminimalkan kehilangan kelentukan

jaringan dan pembentukan kontraktur. Teknik ROM tidak termasuk peregangan yang ditujukan untuk memperluas ruang gerak sendi

B. Tujuan

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.

C. Langkah-langkah Latihan Aktif dan Pasif / 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

Sumber: [www. Google/com/](http://www.Google.com/) latihan ROM pada stroke program fisioterapi.