

Exercise After a Stroke

*A guide for people with stroke
and their families*

MARGOT ANDREW MHSC (HONS), PG DIP REHAB, DIP PT
MARGARET HOESSLY MHSC (HONS), INT DIP PT (BOSTON), QSM
KATE HEDGES MHSC, DIP PT, ADVANCED BOBATH CLINICIAN

Efek Stroke

Stroke adalah kerusakan sel-sel saraf di otak yang disebabkan oleh:

- Penyumbatan pembuluh darah atau
- Pendarahan di otak

Kedua hal ini dapat mengakibatkan kesulitan bergerak. Pendarahan atau penyumbatan di satu sisi otak memengaruhi pergerakan di sisi tubuh yang berlawanan. Hal ini dikenal sebagai hemiplegia: 'hemi' = setengah dan 'plegia' = kelumpuhan. Satu sisi tubuh melemah. Masalah yang disebabkan oleh stroke berbeda untuk setiap orang. Gejalanya dapat bervariasi dari ringan hingga berat dan dapat meliputi: • Kelemahan otot, atau gerakan lambat pada lengan

Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis

dan kaki, badan, wajah dan lidah, perubahan kekakuan otot (dapat bervariasi dari lemas hingga sangat kaku), keseimbangan buruk, koordinasi menurun, tremor/gemetar (pada lengan atau kaki) kehilangan kesadaran/pengabaian sisi yang lemah, mati rasa atau kesemutan, penurunan kesadaran terhadap suhu, tekanan, atau nyeri, kesulitan menilai posisi di ruang dan jarak dari objek, penglihatan ganda, nistagmus: gerakan mata kiri/kanan atau atas/bawah yang tidak terkontrol, kehilangan lapang pandang: hanya dapat melihat sebagian dari apa yang sebenarnya dilihat, kepekaan terhadap cahaya, terutama sinar matahari yang terang, kelelahan/kelelahan ekstrem, penurunan Konsentrasi

- Perubahan suasana hati
- Perubahan perilaku dan kepribadian
- Kesulitan mengekspresikan diri atau merasa sulit memahami orang lain.

Kesulitan berkomunikasi bisa membuat stres dan frustrasi, jadi segera dapatkan bantuan dari Terapis Bahasa Bicara. Mereka dapat membantu Anda berkomunikasi secara efektif. Penting juga bagi Anda dan keluarga untuk mengetahui bahwa kecerdasan Anda tidak berubah. Terapis Bahasa Bicara juga dapat membantu mengatasi kesulitan makan.

Aktivitas dan Olahraga di Rumah

Pemulihan gerakan akan berlanjut untuk waktu yang lama setelah stroke. Begitu Anda berada di rumah, penting untuk berolahraga dan berlatih bergerak setiap hari. Olahraga setelah stroke memiliki efek menguntungkan tidak hanya pada gerakan dan keseimbangan tetapi juga pada sirkulasi dan kesehatan jantung. Dengan latihan, gerakan yang awalnya tampak sulit menjadi lebih mudah.

- Sebaiknya berolahraga dengan pakaian longgar yang nyaman dan tanpa sepatu.
- Pikirkan tentang aktivitas tersebut sebelum melakukannya. Merencanakan gerakan membantu Anda melakukannya dengan lebih mudah
- Berlatihlah melakukan gerakan
 - Pada awalnya, Anda mungkin perlu merasakan gerakan tersebut dengan melakukannya menggunakan sisi tubuh yang kuat
 - Saat melakukannya dengan sisi tubuh yang lemah, lihatlah sisi tersebut agar lebih mudah
 - Pembantu Anda mungkin perlu membantu dan membimbing Anda untuk mendapatkan gerakan yang lebih baik
- Umpan balik akan membantu Anda mengetahui seberapa baik Anda melakukannya
- Temukan tingkat usaha yang tepat untuk mencapai gerakan tanpa ketegangan
- Otot yang lemah mudah lelah jika bekerja terlalu keras. Pada awalnya, jangan lakukan lebih dari beberapa menit untuk menghindari kelelahan otot

Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis

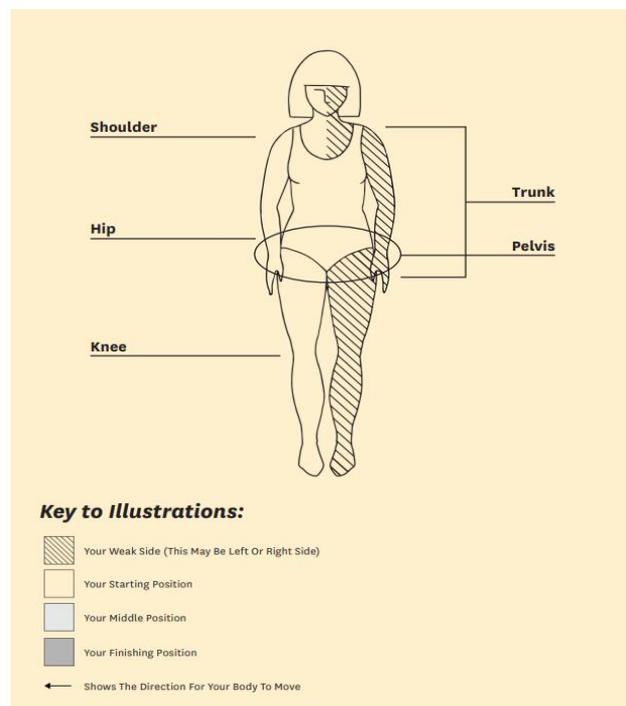
- Sering kali setelah stroke, terlalu banyak tenaga menyebabkan otot-otot di kedua sisi sendi menegang sehingga sangat sedikit gerakan yang terjadi. Beberapa otot, terutama otot lengan dan tangan, cenderung menjadi sangat tegang dan perlu diregangkan setiap hari.
- Selalu bayangkan kedua sisi tubuh Anda bekerja sama. Panjang otot yang benar merupakan bagian penting dari gerakan normal. Jika otot-otot di satu sisi sendi terlalu pendek, otot-otot di sisi lain tidak dapat bekerja dengan baik melawan hambatan tersebut. Setelah stroke, otot-otot yang kaku cenderung menjadi lebih pendek dan kaku seiring berjalannya waktu.

Oleh karena itu, menjaga panjang otot sedekat mungkin dengan normal sangatlah penting. Hal ini dapat dilakukan dengan peregangan otot-otot yang tegang secara perlahan dan lembut yang memungkinkan kelompok otot yang berlawanan melakukan tugasnya dan menggerakkan sendi dengan lebih mudah. Jika Anda mengalami kesulitan atau tidak yakin dengan latihan dalam buklet ini, silakan hubungi fisioterapis setempat.

INFORMASI UNTUK PENDAMPING STROKE

Saat membantu dengan latihan ini, jika Anda tidak yakin apakah gerakannya sudah benar, cobalah latihan itu sendiri terlebih dahulu. Anda kemudian akan dapat membantu orang tersebut bergerak lebih normal. Memberi tahu orang tersebut kapan gerakannya terlihat benar juga dapat membantu.

Ilustrasi Bagian Tubuh

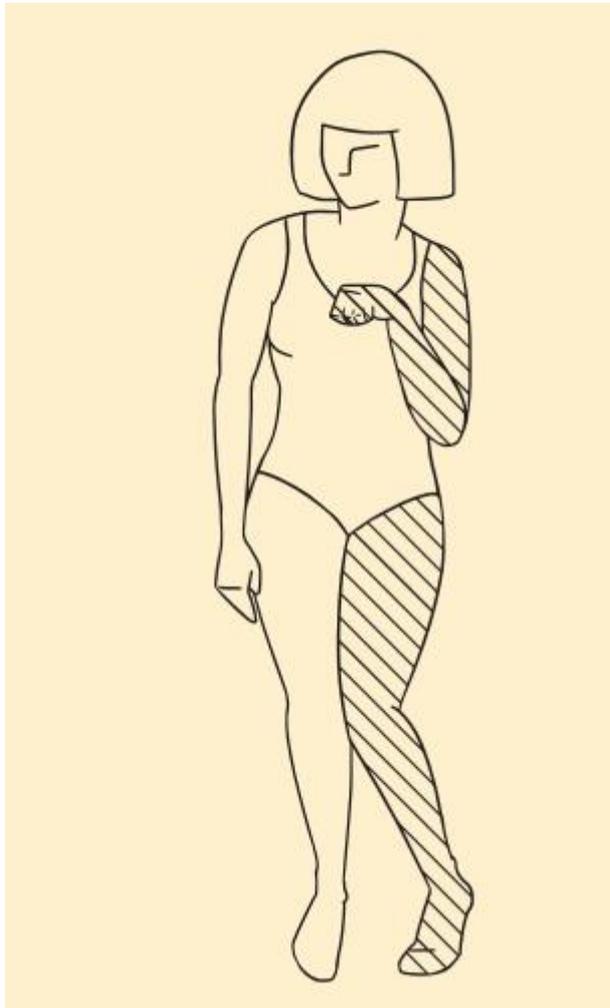


Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis

Perawatan Tubuh Anda Sehari-hari

Orang yang pernah terserang stroke dapat mengalami perubahan pada kekakuan otot

- ini dapat bervariasi. Sering kali orang lemas pada awalnya dan kemudian menjadi lebih kaku dan tegang. Tujuan latihan adalah agar gerakannya menjadi rileks.



Jika terjadi ketegangan, otot-otot dapat tertarik seperti yang ditunjukkan di bawah ini:

- Otot leher - menarik ke depan atau ke samping
- Otot bahu - turun
- Lengan - menarik ke dalam dan melintasi tubuh
- Siku, pergelangan tangan, dan jari-jari - mengencang
- Pinggul - menarik ke belakang (terutama saat berdiri dan berjalan)
- Lutut - terkunci atau sulit diluruskan
- Tumit - tidak dapat menyentuh tanah

Halaman-halaman berikut akan menunjukkan kepada Anda cara menopang sisi yang lemah dan lemas serta cara memanjangkan otot-otot yang tegang.

Aktivitas Sehari-hari

Anda hanya memerlukan tempat tidur, kursi, dan meja untuk sebagian besar latihan dalam buku ini. Pastikan kursi stabil. Kursi mungkin perlu disandarkan ke dinding.

Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis

Posisi: Cara Memberikan Dukungan pada Sisi Lemah Anda

DUDUK



- Punggung disangga
- Lengan yang lemah disangga
- Kaki rata di lantai

TIDURAN DI TEMPAT TIDUR



Lengan didukung (diganjal bantal)

BERBARING PADA SISI YANG KUAT



- Bahu dan pinggul menghadap ke depan

Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis

BERBARING PADA SISI YANG LEMAH



- Lengan diletakkan di tempat tidur dengan telapak tangan menghadap ke atas

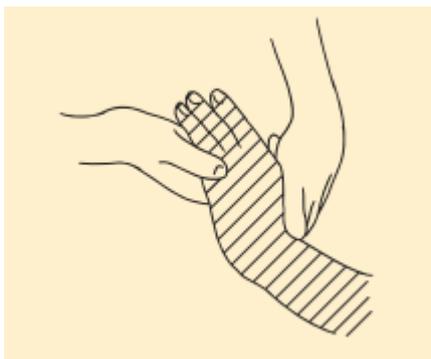
Memanjangkan Otot Siku dan Tangan Anda

Berdirilah di samping meja



- Letakkan tangan Anda yang lemah di atas meja dengan siku lurus
- Jika perlu, pegang siku Anda untuk membantu meluruskan lengan Anda
- Letakkan beban tubuh Anda dengan lembut melalui engan Anda yang lurus

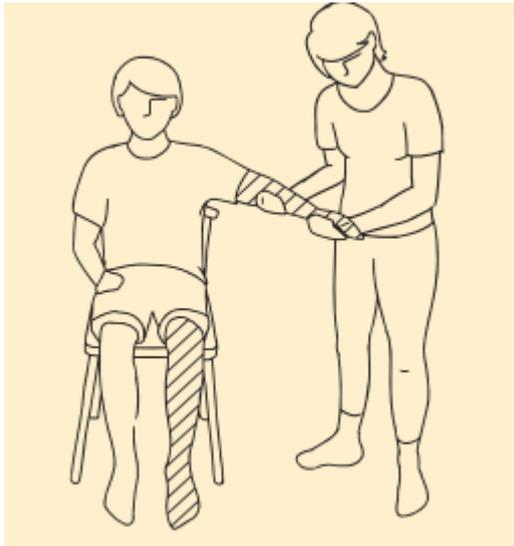
Pendamping Pasien Stroke BISA



- Perlahan-lahan menggerakkan ibu jari Anda
- Regangkan jari-jari Anda dengan pergelangan tangan Anda ke belakang

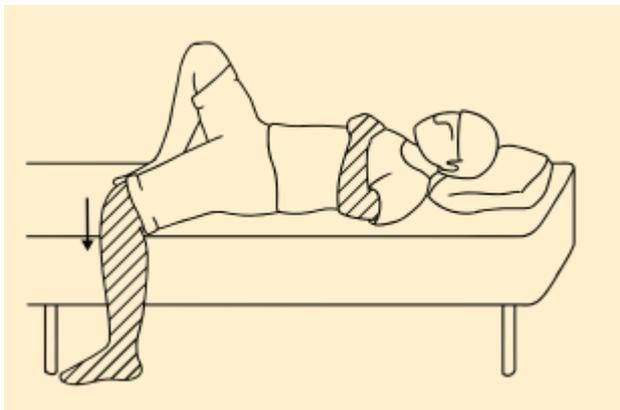
Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis

Pendamping Pasi Stroke DAPAT

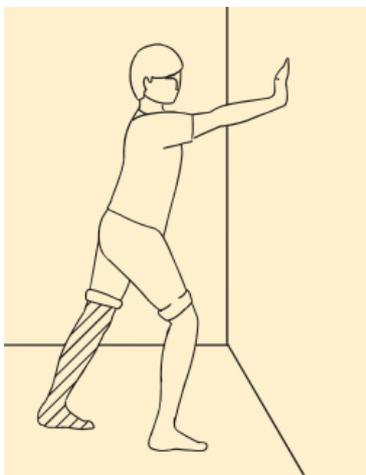


- Secara perlahan dan lembut, mengangkat lengan Anda dari samping
- Secara perlahan, memanjangkan otot dada, bahu, siku, dan tangan Anda
- Jangan 'menarik' bahu

Memanjangkan Otot Kaki Anda

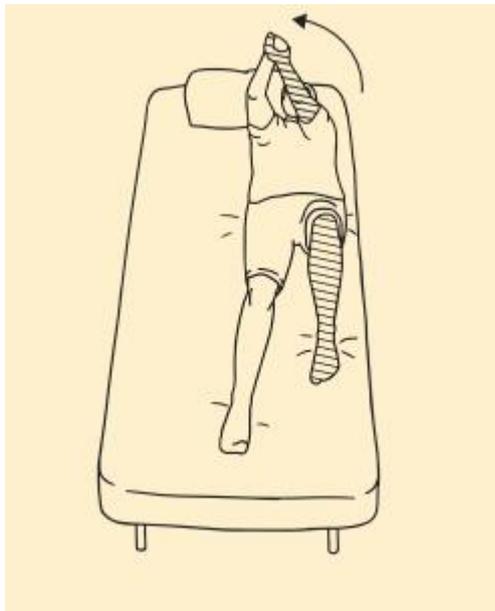


Meregangkan otot paha



- Meregangkan otot betis
- Jaga tumit tetap menempel di lantai

Berguling ke Samping di Tempat Tidur



BERBARING TERLENTANG

Untuk berguling ke sisi tubuh yang kuat

1. Putar kepala ke arah

sisi tubuh yang kuat

2. Genggam kedua tangan di depan tubuh

atau bawa lengan yang lemah ke seberang

tubuh - jangan angkat lengan ke atas

di atas 90 derajat (setinggi bahu)

3. Tekuk kaki yang lemah sehingga telapak kaki rata di tempat tidur atau tekuk kedua kaki ke atas

4. Dorong ke bawah melalui kaki yang lemah

5. Berguling

Pendamping Pasien Stroke DAPAT



• Genggam tangan Anda dan gerakkan

lengan Anda di seluruh tubuh

• Angkat kaki Anda yang lemah ke atas dan pegang kaki Anda rata di tempat tidur

• Instruksikan Anda untuk “menjangkau ke depan ke arah saya dan berguling”

Berguling ke sisi tubuh yang lemah

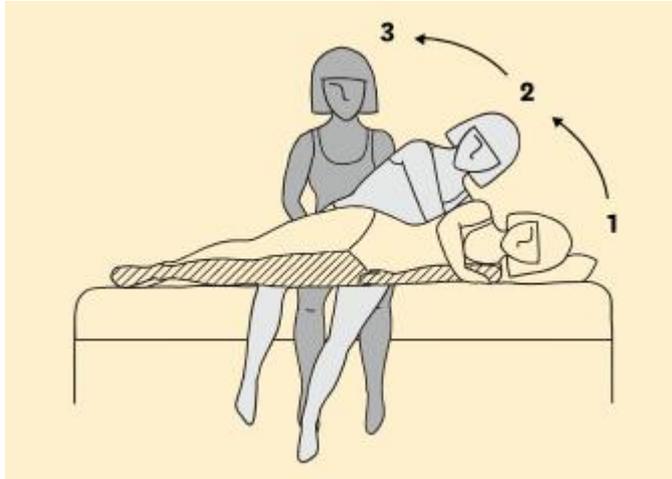
1. Angkat kepala dan putar tubuh ke sisi tubuh yang lemah

2. Genggam kedua tangan di depan tubuh

Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis

3. Tekuk kaki yang kuat dan jaga telapak kaki tetap rata di tempat tidur
4. Dorong tubuh dengan kaki
5. Gulingkan pinggul dan bahu ke sisi tubuh yang lemah

Berpindah dari Berbaring ke Duduk di Sisi Tempat Tidur



1. Bergulinglah ke sisi tubuh yang lemah. Jaga lengan dan kaki yang lemah tetap di depan.

2. Ayunkan kedua kaki dengan hati-hati ke sisi tempat tidur.

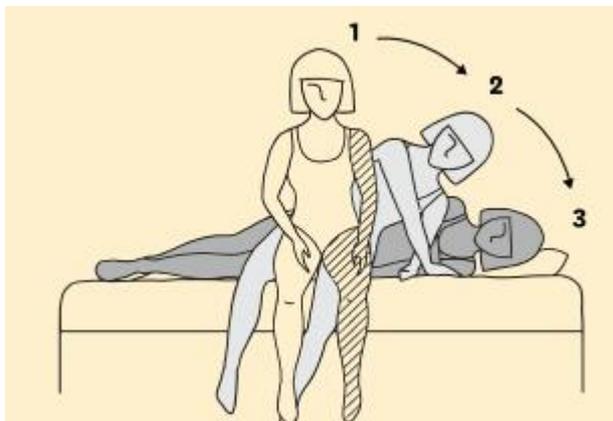
3. Dorong tubuh ke atas dengan lengan yang kuat.

4. Jika Anda dapat membantu lengan yang lemah, lakukanlah.

5. Kaki yang kuat dapat membantu kaki yang lemah jika diperlukan, dengan mengangkatnya dari pergelangan kaki.

Pendamping Stroke BERDIRI MENGHADAPI ANDA DAN DAPAT Membantu menggerakkan kaki Anda ke tepi tempat tidur.

Berpindah Dari Duduk di Sisi Tempat Tidur ke Berbaring



1. Condongkan tubuh ke sisi tubuh yang lemah

2. Turunkan tubuh secara perlahan dengan lengan yang lemah

3. Ayunkan kaki ke atas tempat tidur sehingga Anda sekarang berbaring miring

Pendamping Pasien Stroke DAPAT

- Mengangkat kaki ke atas tempat tidur

Metode Alternatif

Akan lebih mudah untuk berbaring di sisi KUAT

1. Condongkan tubuh ke sisi kuat Anda
2. Turunkan tubuh Anda perlahan-lahan di lengan kuat Anda
3. Ayunkan kaki Anda ke atas tempat tidur

Berbaring dengan Bantuan Pendamping Pasien Stroke



- Berdiri menyamping di tempat tidur dengan kaki luarnya di depan
- Meletakkan lengannya di dada Anda untuk memegang bahu Anda yang jauh

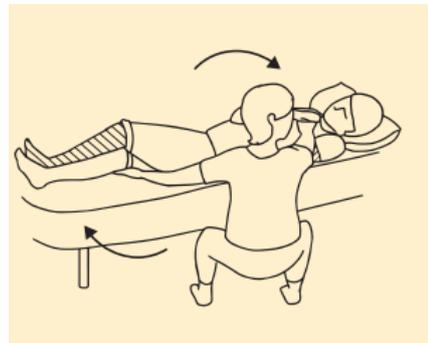
ANDA (Pasien)

- Pegang lengan pembantu dengan dua tangan jika memungkinkan atau cukup gunakan tangan Anda yang kuat

Pendamping Pasien Stroke KEMUDIAN



- Miringkan Anda perlahan ke samping ke arah kepala tempat tidur dan ini akan membantu kaki Anda untuk mulai bergerak ke atas
- Membantu Anda mengayunkan kaki ke atas tempat tidur dengan menggunakan bagian belakang lengannya

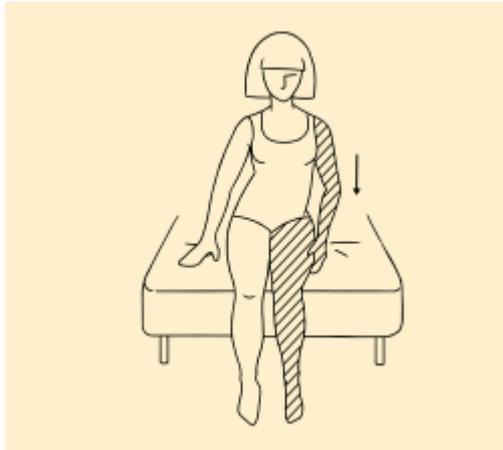


Cara Menjaga Keseimbangan saat Duduk

Anda mungkin mengalami kesulitan untuk duduk. Anda mungkin jatuh ke sisi tubuh yang lemah, terlalu banyak membebani sisi tubuh yang kuat, atau jatuh ke belakang. Agar dapat duduk tegak, penting untuk mengetahui di mana garis tengah tubuh Anda. Cobalah menggunakan cermin (meskipun beberapa orang merasa ini membingungkan daripada membantu). Jika masih sulit untuk duduk di garis tengah, hal ini dapat disebabkan oleh:

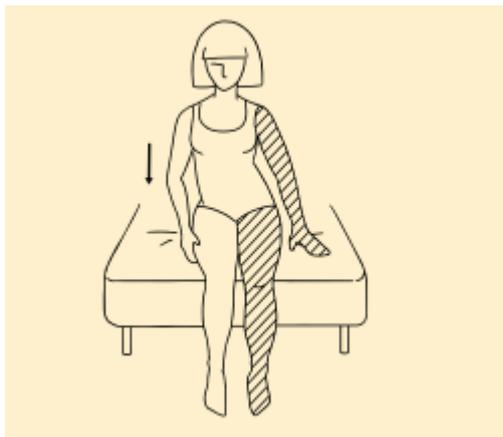
- Terlalu lemah, terlalu kaku, atau takut
- Mengabaikan sisi kiri (ketika Anda "lupa" tentang sisi tubuh yang lemah, tidak dapat merasakannya, mengalihkan pandangan darinya)
- Kesulitan memahami di mana tubuh Anda seharusnya berada dalam ruang

Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis



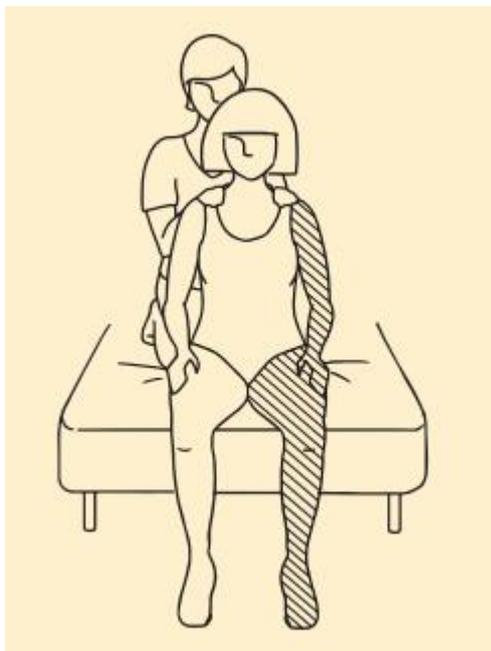
1. Duduklah di sisi tempat tidur dengan kaki di lantai atau disangga

- Temukan garis tengah, duduk setegak mungkin
- Pindahkan dari satu sisi bokong ke sisi lainnya sehingga Anda sedikit 'tidak berada di tengah'



2. Condongkan tubuh ke depan dan ke belakang

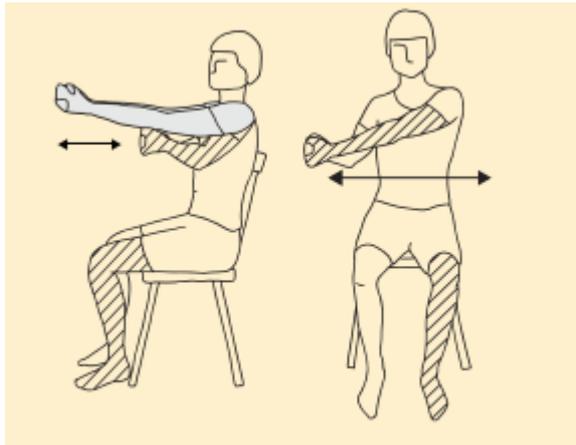
Pendamping Pasien Stroke MUNGKIN PERLU MEMBANTU ANDA UNTUK: • Mengenal posisi garis tengah dengan menekan bahu Anda dengan lembut saat Anda tegak



- Memindahkan diri Anda dari satu sisi pantat Anda ke sisi lainnya (menjaga bahu Anda tetap sejajar) sehingga Anda merasakan 'rasa gerakan'
- Condongkan tubuh ke depan dan ke belakang 1. Saat Anda duduk tegak dan diam, pembantu Anda dapat:
- Mengatakan "Jangan biarkan saya menggerakkan Anda" sambil mendorong bahu Anda dengan lembut - Ke kiri lalu ke kanan saat Anda menahan
- Maju lalu ke belakang saat Anda menahan
- Memutar tubuh ke kiri dan ke kanan di sekitar garis tengah

Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis

Latihan sambil Duduk



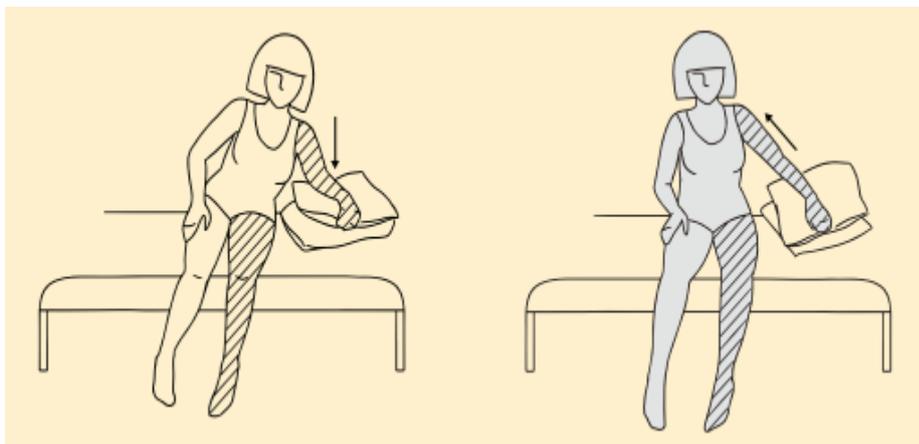
1. Genggam kedua tangan dan gerakkan tubuh dan lengan untuk

- Jangkau ke depan dan ke belakang
- Jangkau ke kiri lalu ke kanan



- Jangkau ke arah lantai (ke tengah, ke kiri, ke kanan)
- Jangkau ke sekeliling dan ke atas

2. Condongkan tubuh ke samping (siku bertumpu pada dua bantal) lalu dorong lengan Anda untuk duduk tegak

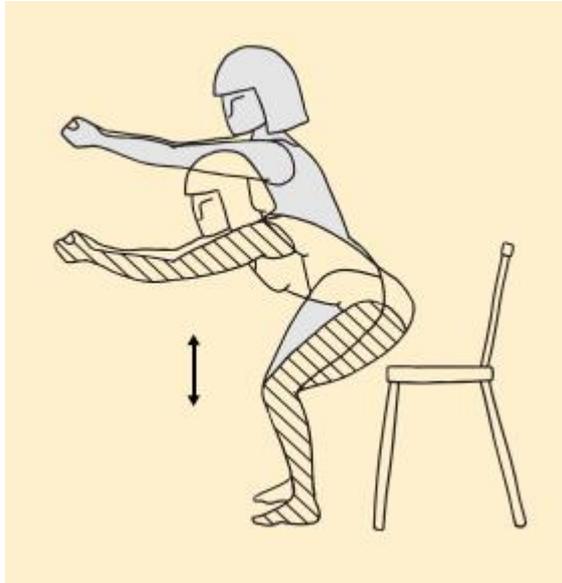


Cara Berdiri dari Tempat Tidur atau Kursi

Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis

Jika lengan Anda sangat lemas, lengan Anda perlu disangga dengan gendongan. Kursi yang lebih tinggi sering kali lebih mudah untuk memulai.

TANPA BANTUAN



1. Maju ke bagian depan tempat tidur (atau kursi) dengan menggeser tubuh ke depan
2. Hubungkan kedua tangan Anda atau gunakan lengan Anda yang kuat untuk mendorong ke atas
3. Buka kedua kaki selebar bahu, jauh ke belakang dan rata di lantai
4. Bungkukkan badan ke depan di bagian pinggul (dekatkan hidung Anda ke jari-jari kaki)
5. Jangkau ke depan
6. Dorong kedua kaki Anda untuk berdiri (berat badan sama pada kedua kaki)

Anda mungkin merasa lebih aman berlatih duduk dari berdiri dengan meja di depan Anda

Pendamping Pasien Stroke DAPAT

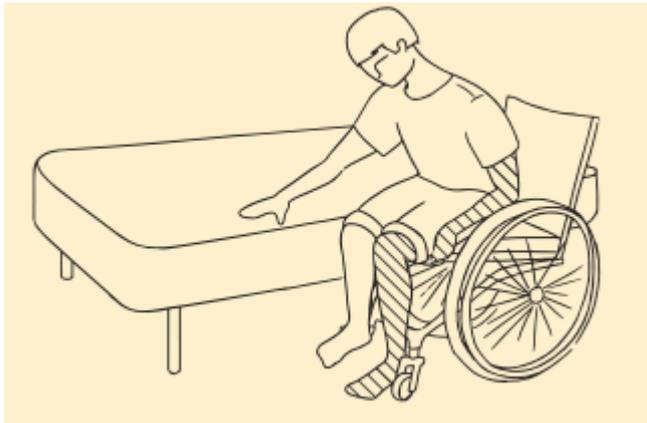


1. Membantu Anda untuk bergerak maju di kursi
2. Meletakkan lengan Anda di pinggang mereka
3. Mengokohkan bahu Anda untuk membantu Anda berdiri
4. Mengunci lutut Anda di depan atau berdiri dalam posisi 'lunge - satu kaki di depan yang lain' dan menggeser berat badan mereka ke belakang saat mereka membantu Anda berdiri



Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis

Berpindah dari Kursi Roda ke Tempat Tidur



1. Letakkan kursi sedekat mungkin dengan tempat tidur dan posisikan sehingga sisi tubuh Anda yang kuat berada di samping tempat tidur

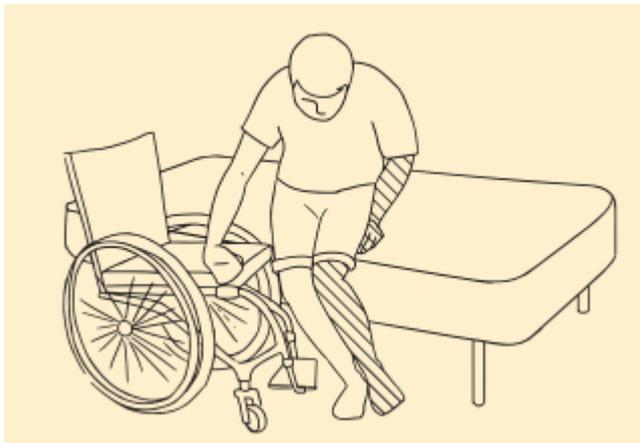
2. Majulah di kursi

3. Letakkan tangan Anda di tempat tidur

4. Saat Anda mulai berdiri, putar tubuh Anda dan melangkahlah dengan kaki Anda yang kuat

5. Duduklah

Berpindah dari tempat tidur ke kursi roda



Posisi kursi diubah sehingga kaki Anda yang kuat selalu memimpin

Berpindah ke mobil

1. Letakkan kursi roda di samping mobil

2. Sandarkan kursi mobil sejauh mungkin

3. Turunkan jendela mobil sehingga jika perlu Anda dapat berpegangan pada rangka jendela

4. Berdiri dari kursi roda

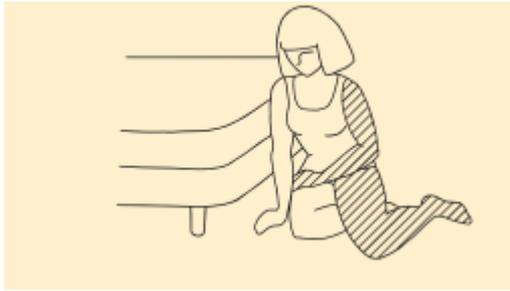
5. Melangkahlah dan duduklah di kursi dengan posisi menyamping

6. Angkat kaki Anda ke dalam mobil

Bangun dari Jatuh

Pertama-tama, pastikan Anda tidak mengalami cedera. Pembantu atau pendamping sakit stroke Anda mungkin perlu membantu Anda.

Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis



- Dorong lengan dan kaki Anda yang kuat untuk duduk di dudukan tempat tidur/kursi



- Angkat kaki Anda yang kuat
- Letakkan lengan Anda yang kuat di dudukan tempat tidur/kursi



- Berlututlah



- Duduklah dengan sisi tubuh Anda yang kuat di samping tempat tidur/kursi

Latihan untuk Kekuatan dan Kontrol

Penting untuk memilih latihan yang tepat untuk tahap pemulihan Anda (pasien stroke). Jika Anda ragu tentang apa yang dapat Anda lakukan, tetaplah pada latihan dasar yang sederhana dan teruslah berlatih hingga Anda yakin bahwa Anda melakukannya dengan benar. Baru

Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis

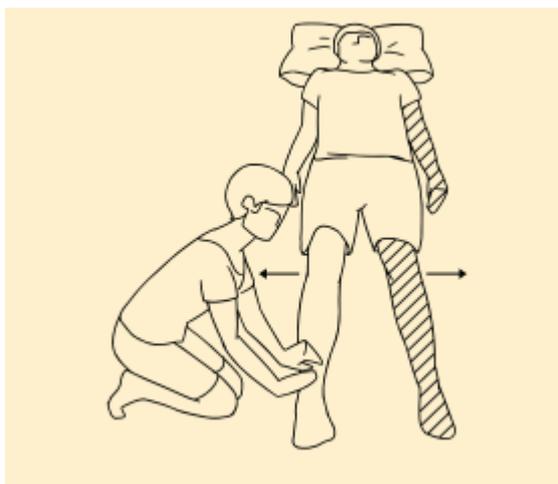
setelah itu Anda dapat melanjutkan ke tingkat berikutnya. Jumlah pengulangan latihan bergantung pada kemampuan Anda saat itu. Sering kali, pada awalnya, Anda hanya dapat melakukan 3 kali pengulangan. Beristirahatlah selama 20 detik dan coba lagi. Berusahalah untuk meningkatkan hingga 10 kali pengulangan. Hindari kelelahan.

Ada banyak cara untuk meningkatkan kekuatan dan kesadaran akan sisi lemah Anda. Jika Anda memiliki pemulihan gerakan yang baik dan dapat melakukan sebagian besar aktivitas dasar, penguatan dapat dilakukan dengan menggunakan peralatan seperti beban. Beberapa orang suka menggunakan peralatan olahraga. Sering kali ada pola pemulihan yang menyebabkan beberapa otot bekerja dengan cukup baik dan yang lainnya bekerja dengan buruk atau tidak sama sekali. Latihan harus diarahkan untuk memperkuat gerakan tertentu. Lengan atau kaki yang mengalami peningkatan kekakuan otot memerlukan peregangan dan pemosisian dini.

Jika Anda (pasien) kesulitan untuk memulai gerakan karena kelemahan, maka seorang pendamping stroke dapat membantu Anda dengan hal-hal berikut:



- Tekan ke bawah melalui (pada) lengan, kaki, atau tubuh Anda (pasien) untuk membantu otot bekerja dan meningkatkan sensasi dan kesadaran pada lengan dan kaki Anda



- Gunakan gerakan 'overflow'(mengalir) dari otot yang kuat ke otot yang lemah (lakukan gerakan dengan kedua sisi tubuh. Pendamping Stroke mencegah sisi tubuh yang kuat bergerak sehingga terjadi gerakan yang berlebihan ke sisi yang lemah)

Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis

- Gunakan tekstur yang berbeda pada kulit Anda (kasar, halus, lembut, keras) untuk membantu Anda (pasien) 'merasakan' dan membuat Anda lebih menyadari sensasi Anda atau usap lengan Anda yang lemah dengan kuat menggunakan lengan Anda yang kuat.

Latihan untuk Membantu Kembalinya Gerakan Lengan dan Tangan Anda

Membangun kemampuan anda (pasien) agar bisa menggunakan secara penuh lengan dan tangan Anda setelah terkena stroke sangatlah menantang. Pada hari-hari awal, lebih mudah untuk menggerakkan lengan Anda dengan bantuan, baik dengan memegangnya dengan lengan Anda yang kuat atau meminta bantuan orang lain. Mengerjakan kontrol bahu Anda sangatlah penting. Hal ini memberikan stabilitas pada seluruh lengan Anda.

Saat berolahraga, mungkin lebih mudah untuk memulai dengan berbaring pada sisi tubuh yang kuat (sisi tubuh yang lemah berada di atas) atau telentang.

Pikirkan tentang penggunaan lengan Anda dan cobalah untuk menggunakannya. Setelah lengan Anda kembali bergerak, cobalah untuk menggunakan kedua lengan dalam kehidupan sehari-hari (mencuci, berpakaian, dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga).

Untuk menggunakan tangan Anda, harus ada keseimbangan antara membuka dan menutup. Penting untuk berkonsentrasi pada pembukaan tangan karena otot-otot yang mencengkeram cenderung menjadi pendek dan kencang.

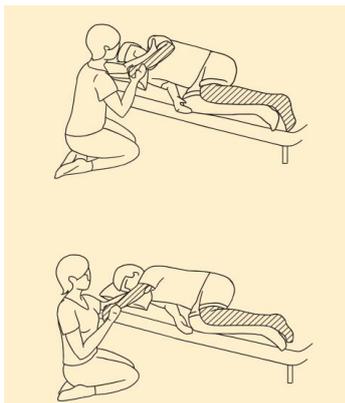
Waspada ketegangan yang mungkin terjadi pada lengan Anda saat Anda mencoba melakukan tugas yang mungkin terlalu sulit. Jika lengan Anda semakin kencang, berhentilah dan regangkan otot-otot Anda sebelum memulai lagi.

Bahu harus dirawat dan disokong; nyeri mudah terjadi. Jika Anda (pasien) mengalami kesulitan dengan latihan di bawah ini, dapatkan saran dari Fisioterapis atau Terapis Okupasi.

Latihan Awal

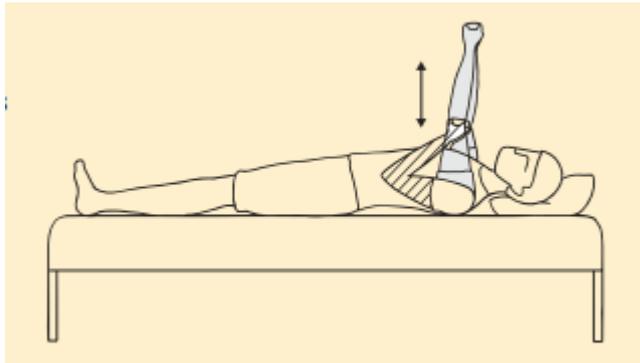
Jika diperlukan, tangan Anda (pasien) yang kuat dapat membantu atau Pendamping Pasien Stroke dapat mendukung dan membimbing lengan Anda yang lemah

BERBARING PADA SISI YANG KUAT

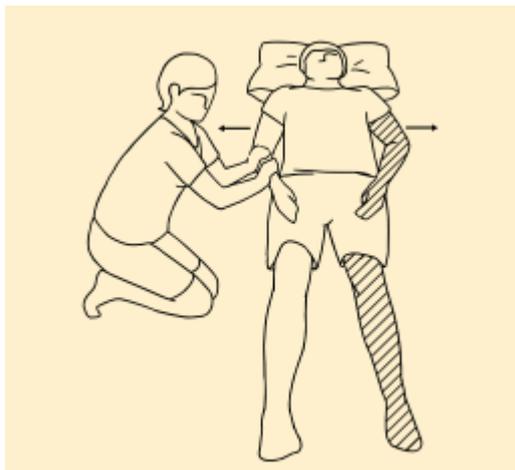


1. Pendamping Pasien Stroke mendukung lengan Anda yang lemah selama latihan
2. Jangkau ke depan

BERBARING TERLENTANG



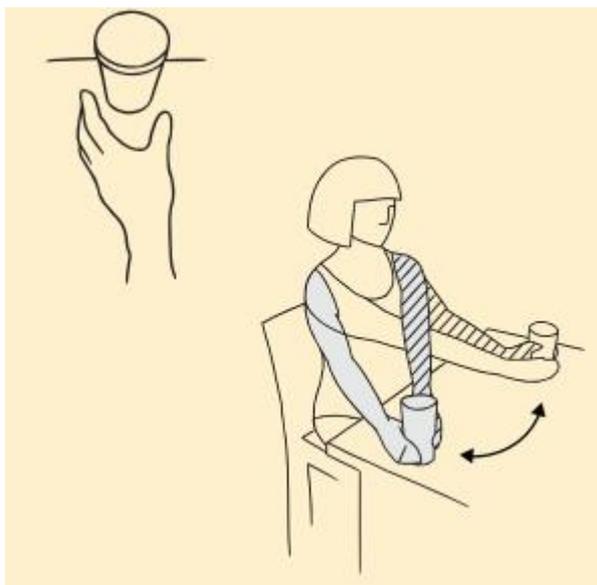
1. Dengan kedua tangan saling menggenggam, raihlah ke arah langit-langit; jangan lebih dari 90 derajat jika Anda merasakan nyeri bahu



2. Dengan lengan ditekuk, dorong kedua siku menjauh dari tubuh. Pendamping Stroke menahan sisi yang kuat untuk mendorong (memacu) sisi yang lemah agar bergerak.

3. Mengangkat bahu - angkat kedua bahu ke arah telinga. Anda juga dapat melakukannya sambil duduk.

DUDUK DENGAN KEDUA LENGAN DI ATAS MEJA

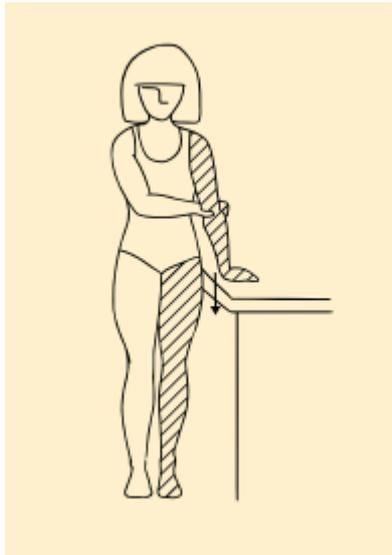


1. Cobalah meraih suatu benda dengan lengan Anda yang lemah

2. Letakkan tangan Anda yang lemah di atas kain (taplak meja) dan tangan Anda yang kuat di atas, gerakkan lengan Anda di sekeliling meja. Arahkan lengan Anda yang lemah dengan tangan Anda yang kuat

3. Geser gelas di atas permukaan meja menggunakan tangan Anda yang lemah dan jaga bahu Anda tetap di depan. Pendamping Stroke dapat memegang tangan Anda di atas gelas (Pendamping stroke tidak boleh mencoba mengarahkan gerakan)

BERDIRI

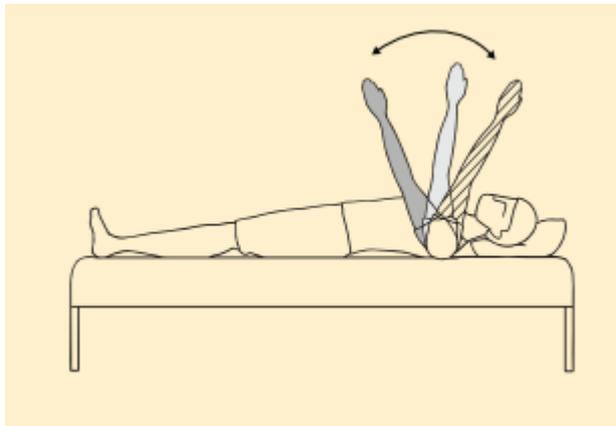


1. Letakkan kedua tangan Anda rata di atas meja
2. Condongkan tubuh ke lengan dan tangan Anda yang lemah dengan siku lurus. Dengan tangan tetap rata di atas meja, gerakkan berat badan Anda ke depan. Jauhkan ibu jari dan jari-jari lainnya

Ini adalah latihan yang baik untuk mencegah tangan Anda menjadi kaku. Anda atau Pendamping Stroke mungkin perlu menopang lengan Anda yang lemah

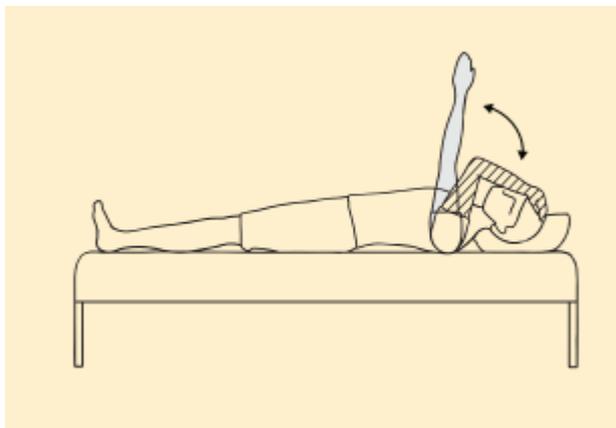
Latihan Tingkat Lanjut

BERBARING TERLENTANG



1. Jangkau langit-langit dengan lengan Anda yang lemah. Saat lengan Anda lurus, gerakkan sedikit ke berbagai arah, misalnya ke atas, ke bawah, ke samping.

Pastikan Anda memiliki kendali yang cukup untuk melakukan gerakan tanpa lengan Anda jatuh, jika tidak, Anda akan membutuhkan bantuan.

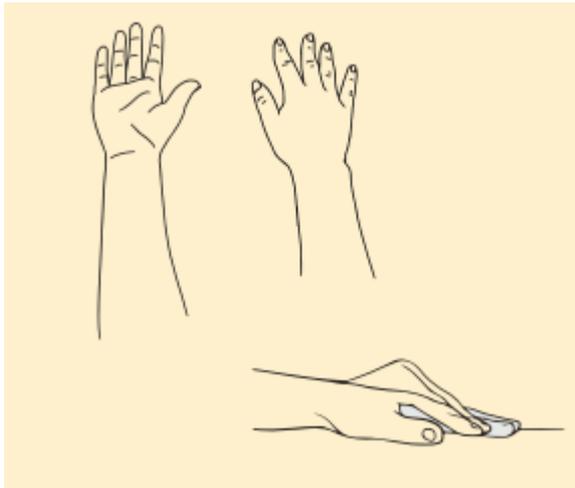


2. Tekuk siku hingga menyentuh kepala dengan tangan. Luruskan lengan dan tahan lurus.
3. Pindahkan tangan ke bahu yang berlawanan. Luruskan lengan.

Pendamping Stroke DAPAT:

- mengarahkan tangan ke wajah.
- Menjaga lengan atas (agar tidak jatuh) saat Anda meluruskan siku.

DUDUK DI MEJA DENGAN LENGAN YANG LEMAH DIDUKUNG



1. Tekuk dan luruskan siku lengan yang lemah
2. Dengan siku ditekuk, putar telapak tangan ke atas dan ke bawah
3. Dengan lengan bawah ditopang, jaga jari-jari tetap lurus, cobalah membuat lengkungan dengan tangan

Aktivitas Harian untuk Berlatih untuk Memperkuat Lengan dan Tangan Anda

- Tekuk dan luruskan sendi pergelangan tangan Anda
- Angkat tangan Anda sambil memegang cangkir ringan
- Letakkan tangan Anda di sekitar cangkir. Jangan mengangkutnya, tetapi tahan selama 20 detik. Rileks (lepaskan) dan buka tangan Anda
- Lanjutkan dengan mengambil cangkir dan meletakkannya
- Ini juga dapat dipraktikkan dengan berbagai benda (misalnya balok)
- Gunakan kedua tangan bersamaan untuk mengambil bola, cangkir besar, kotak kecil
- Lakukan aktivitas dengan handuk (melipat, menggulung, mengeringkan)
- Gunakan play dough... tusuk-tusuk, taruh di telapak tangan Anda dan putar-putar dengan jari-jari Anda. Gunakan kedua tangan untuk menggerakannya
- Lakukan latihan jari; ketuk, sentuh setiap jari dengan ibu jari tangan Anda yang lemah, tekuk dan luruskan jari-jari Anda

Aktivitas Tangan dan Jari Fungsional

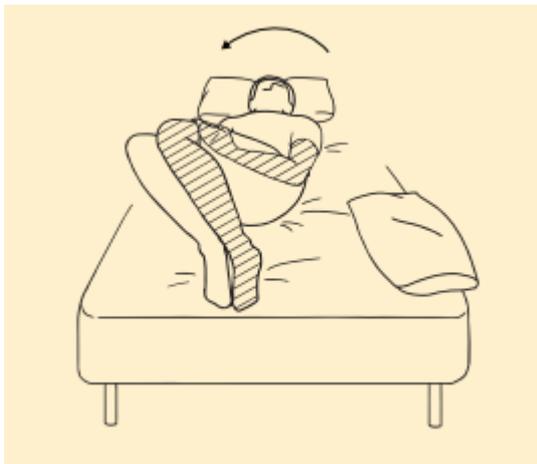
- Menuang air dari kendi ke dalam mangkuk besar
- Menulis, menggambar - mulai dengan pena/spidol tebal atau pegangan pena
- Menggulung bola di atas meja
- Meremas kertas
- Memegang dan membalik kartu
- Mengambil benda kecil seperti kancing dan koin
- Menggunakan pasak - membuka, menutup, dan menempel pada kain/kertas dengan tangan yang lemah
- Menggunakan kedua tangan untuk mengerjakan tugas
- Memotong - pisau, gunting

Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis

- Mengambil ranting/sedotan
- Menggunakan iPad, komputer, dan telepon

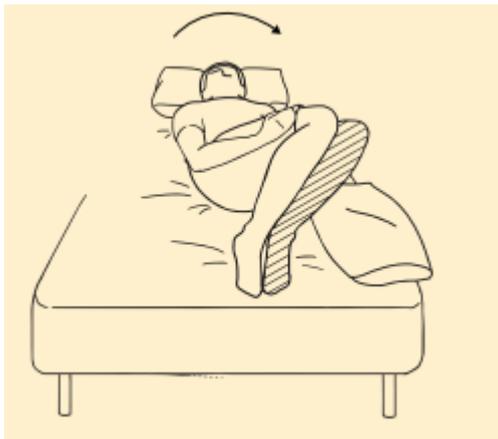
Anda akan dapat menambahkan banyak kegiatan lain di atas - ' jadilah seorang yang kreatif

Latihan untuk Memperkuat Otot Punggung dan Perut Latihan Dasar

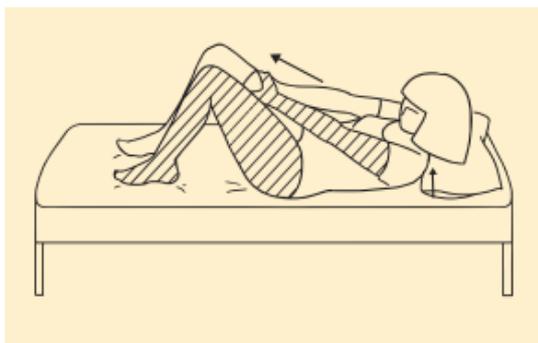


BERBARING TERLENTANG, DENGAN LUTUT DITEKUK, KAKI DATAR

1. Dengan kedua lutut ditekuk ke atas, dan kaki di tempat tidur, tarik perut dan ratakan punggung ke tempat tidur. Tahan hingga hitungan kelima, lalu rileks. Ulangi.



2. Dari tengah, bawa kedua lutut ke satu sisi, lalu kembali. Ulangi ke sisi lainnya



3. Genggam kedua tangan di depan, raih ke depan, dan angkat dagu ke arah dada. Cobalah untuk menahannya hingga hitungan kelima.

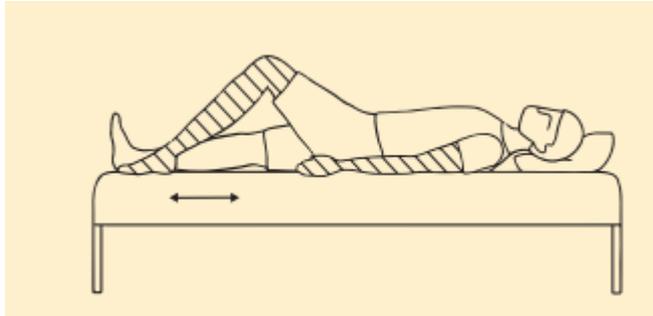
4. Ulangi latihan di atas dengan menggerakkan lengan dan kepala ke sisi tubuh yang lemah. Cobalah untuk menahannya hingga hitungan kelima.

5. Dengan lengan di samping, tarik tulang belikat Anda bersama-sama.

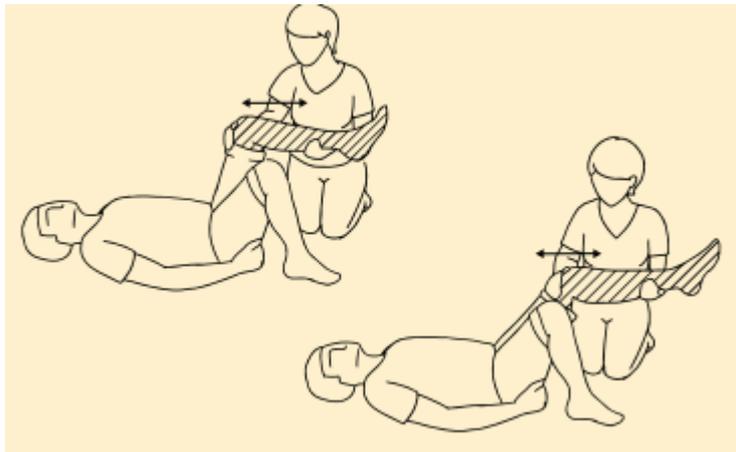
Latihan untuk Memperkuat Pinggul Anda

Latihan Dasar

BERBARING TERLENTANG DENGAN LUTUT DITEKUK, KAKI DATAR



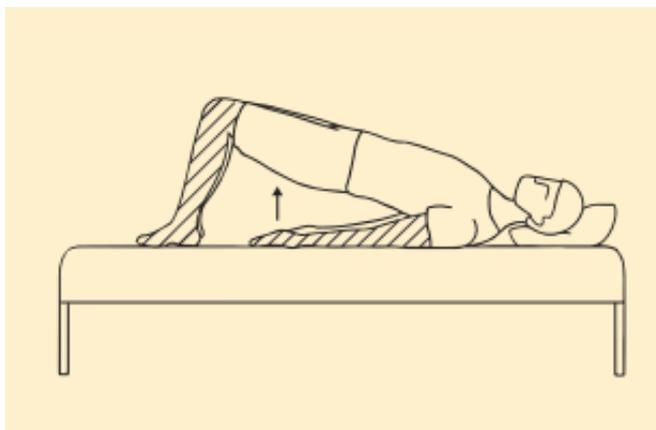
1. Perlahan tekuk dan luruskan kaki Anda yang lemah, jaga kaki Anda tetap di tempat tidur



Pendamping Stroke DAPAT

- Menyangga kaki Anda saat Anda mengangkatnya ke arah dada
- Membantu Anda untuk menggerakannya perlahan sebagian ke bawah
- Membantu Anda untuk menekuknya lagi
- Mencoba untuk mengendalikan

gerakan sehingga menjadi lebih mudah dan lancar



2. Angkat kedua pinggul (jembatan) tahan selama 10 detik lalu rileks. Mulailah dengan mengangkat hanya 2-3 cm dari tempat tidur. Lanjutkan dengan menjaga pinggul tetap sejajar.

Pendamping Stroke DAPAT

- Menjaga kaki tetap di garis tengah.
- Menyangga kaki saat bergerak dan

mencegahnya jatuh.

3. Angkat lutut dan kaki ke arah dada. Jaga agar tetap stabil, jangan biarkan jatuh.

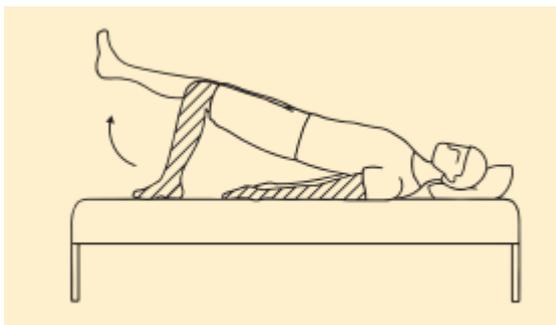
Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis

Latihan Tingkat Lanjut

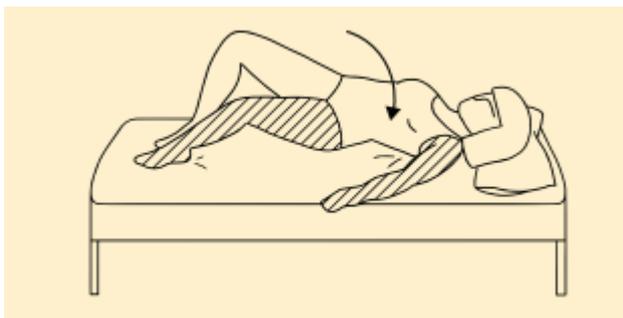
BERBARING TERLENTANG



- Jembatan untuk bergerak di atas tempat tidur
- Pastikan Anda meletakkan beban di sisi tubuh yang lemah

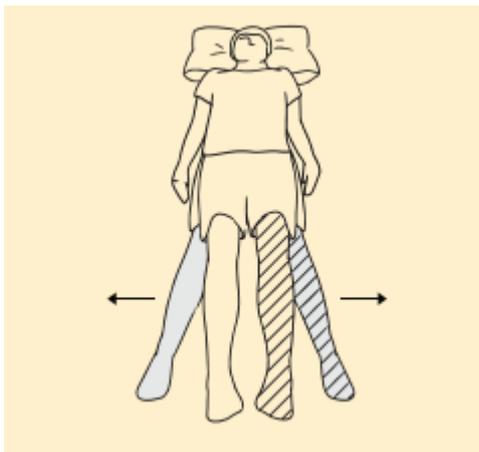


- Jembatan dengan kaki kuat lurus



- Jembatan dan putar / putar

BERBARING TERLENTANG DENGAN KAKI LURUS



1. Dorong kaki Anda terpisah dengan menjaga tumit di tempat tidur, lutut lurus

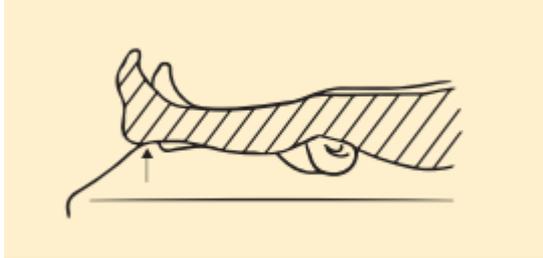
Pendamping Stroke DAPAT

- Bertahan di sisi yang kuat. Metode ini menggunakan sisi yang kuat untuk memperkuat sisi yang lemah
 - Menunjukkan cara mendorong tumit ke tempat tidur dengan kaki terpisah dan lutut lurus
3. Putar lutut dan kaki ke dalam ke arah satu sama lain lalu keluar

Latihan untuk Memperkuat Lutut Anda

Latihan Dasar

BERBARING TERLENTANG

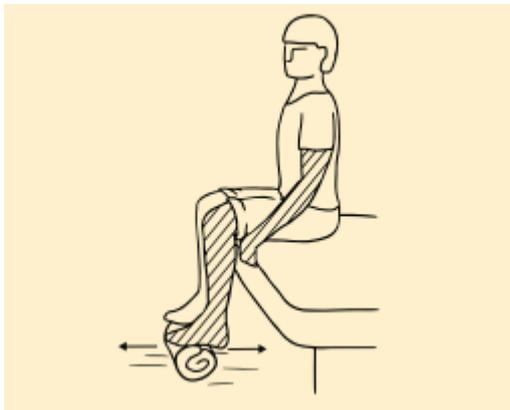


1. Letakkan handuk gulung di bawah lutut Anda yang lemah. Angkat kaki Anda dan jaga lutut tetap lurus. Turunkan perlahan

DUDUK DI SISI TEMPAT TIDUR



1. Letakkan handuk yang digulung di bawah paha Anda sehingga telapak kaki Anda tidak menyentuh lantai. Luruskan lutut Anda, lalu tekuk perlahan. Saat Anda meluruskan lutut, tarik telapak kaki Anda ke atas
2. Untuk latihan tingkat lanjut, tambahkan perlawanan pada gerakan di atas (naik/turun) dengan kaki Anda yang kuat



4. Letakkan handuk tangan (yang sudah digulung dan dilakban) di bawah kaki Anda. Gulung handuk tersebut ke depan dan belakang di lantai. Kemudian, cobalah melakukannya hanya dengan kaki Anda yang lemah.

BERDIRI TEGAK

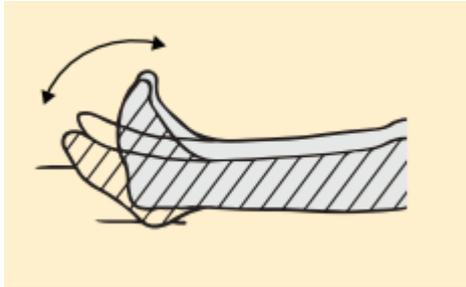
1. Tekuk lutut yang lemah dan angkat kaki ke belakang
2. Berlatih melangkah mundur

Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis

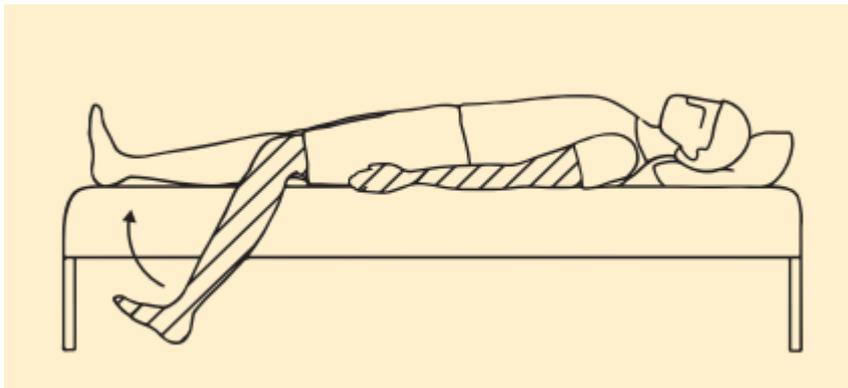
Latihan untuk Memperkuat Pergelangan Kaki Anda

Latihan Dasar

BERBARING TERLENTANG



1. Mulailah dengan jari-jari kaki mengarah ke bawah, coba tarik ke atas. Ini akan lebih mudah jika lutut sedikit ditekuk.



2. Letakkan kaki yang lemah dalam posisi tertekuk di sisi tempat tidur. Angkat pinggul dan lutut, lalu tarik kaki Anda ke atas

Pendamping Stroke DAPAT

- Membantu Anda mengangkat kaki yang lemah ke atas
3. Duduk dengan kedua kaki rata di lantai
 4. Tarik semua jari kaki ke atas
 5. Usahakan agar kaki Anda tetap berada di garis tengah
 6. Lanjutkan dengan hanya menggerakkan kaki yang lemah

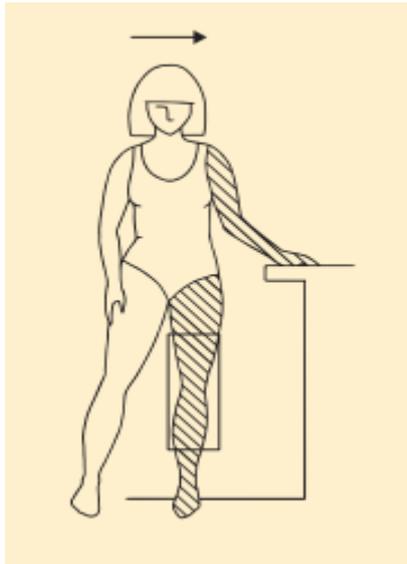
Berdiri

Jika kaki Anda sangat lemah, atau tidak ada gerakan sama sekali, mungkin diperlukan semacam belat kaki - orthosis pergelangan kaki (AFO) atau perban penyangga - temui terapis Anda.

Jika kaki Anda sangat lemah, Anda mungkin memerlukan pelindung kaki atau penyangga lutut.

Jika lengan Anda sangat lemah dan semakin turun, Anda mungkin memerlukan penyangga bahu/ gendongan lengan karena bahu dapat terasa nyeri jika tidak disangga.

BERDIRI



Tujuannya adalah memindahkan lebih banyak berat badan ke kaki yang lemah sehingga menjadi lebih kuat.

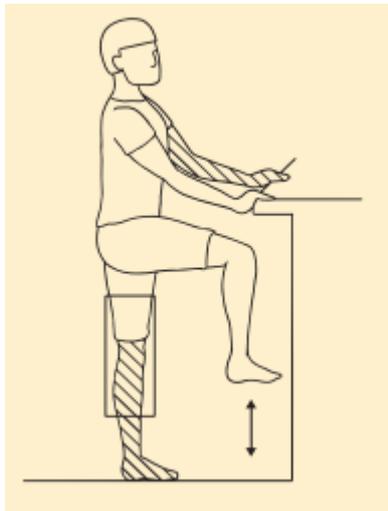
1. Berdirilah dengan kedua kaki selebar bahu dan tangan yang kuat memegang meja. Jaga agar kepala tetap tegak dan punggung tetap lurus.
2. Letakkan tangan Anda rata di atas meja.

Pindahkan berat badan dari kaki yang kuat ke kaki yang lemah dan kembali lagi.

Jika ini sulit, hadapi meja dan gunakan lengan yang kuat untuk menjaga keseimbangan.

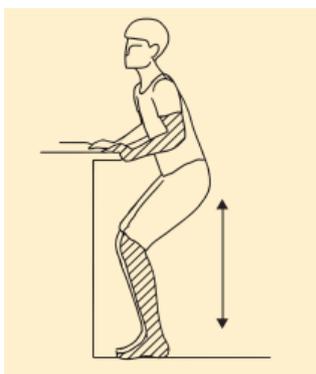
Latihan untuk kaki yang sangat lemah (memakai penyangga atau pelindung kaki)

Letakkan kaki selebar bahu



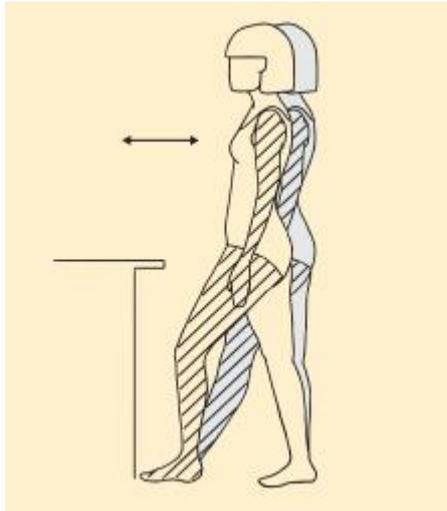
- Pindahkan sedikit berat badan dari satu kaki ke kaki lainnya
- Berdirilah di atas kaki yang lemah, sambil berpegangan pada meja. Cobalah untuk mengangkat kaki yang kuat ke atas (ini seharusnya hanya berjarak sedikit dari lantai untuk memulai)
- Hindari bersandar di meja
- Hindari jatuh terduduk di pinggul saat berdiri di atas kaki yang lemah. Kencangkan otot pinggul

Saat kaki Anda sudah menguat, lakukan latihan ini tanpa penyangga lutut



- Tekuk kedua lutut bersamaan, seperti hendak duduk, lalu luruskan. Jangan biarkan lutut Anda yang lemah tersentak ke belakang.

Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis



Dengan satu kaki di depan kaki lainnya, gerakkan berat badan ke depan dan ke belakang. Jaga tubuh tetap lurus. Ulangi dengan kaki lainnya di depan.

- Pegang meja, berdiri di atas jari kaki.
- Pegang meja, goyangkan tubuh ke belakang dengan tumit.

Berjalan

Hal-hal yang penting saat berjalan adalah:

- Ingat untuk menegakkan tubuh sebelum mulai berjalan
- Saat melangkah maju dengan kaki yang lemah gerakkan panggul ke depan pada sisi tersebut
- Usahakan lutut yang lemah tidak tertekuk ke belakang
- Pastikan Anda menahan beban sebanyak mungkin melalui sisi yang lemah
- Anda mungkin memerlukan dukungan melalui sisi yang kuat (tongkat jalan atau alat bantu). Jika menggunakan tongkat, pegang dengan tangan yang kuat. Gerakkan tongkat, melangkahlah dengan kaki yang lemah lalu dengan kaki yang kuat. Usahakan membuat langkah Anda sama panjangnya
- Berjalan dengan jarak yang semakin jauh penting untuk meningkatkan daya tahan dan mengurangi kelelahan

Latihan Lanjutan

1. Berdirilah di atas kaki yang lemah dan lakukan gerakan melangkah kecil
 - Melangkah ke samping dan ke belakang
 - Maju dan mundur. Saat Anda berlatih melangkah, pikirkan untuk mengangkat kaki Anda ke atas dan meletakkan tumit di lantai
2. Berdirilah di atas kaki yang kuat dan ulangi
3. Menghadap meja, melangkahlah ke samping ke kiri dan kemudian ke kanan
4. Berdirilah menyamping ke meja, berpegangan dan berjalanlah mengelilinginya

Gratis. Tidak Diperjual belikan. Hanya untuk kebutuhan internal pelatihan gratis

Naik Turun Tangga

Latihan pertama melangkah ke anak tangga rendah (8cm/3") – pendamping Stroke berada di dekat:

- Berdiri di atas kaki yang lemah dan letakkan kaki yang kuat di atas anak tangga
- Jaga pinggul yang lemah tetap lurus
- Turunkan kaki lagi
- Letakkan kaki yang lemah di atas anak tangga
- Turunkan kaki lagi
- Maju untuk melangkah

NAIK KE ATAS:

Letakkan kaki yang kuat di anak tangga terlebih dahulu

TURUN KE BAWAH:

Letakkan kaki yang lemah terlebih dahulu