

Latihan Tubuh Bagi Penderita Stroke

[Year]



**Stroke Exercises
for Your Body**

Latihan Tubuh Penderita Stroke



“Rehabilitasi stroke di Amerika masih jauh dari harapan dalam hal pemulihan dan kualitas hidup. Ada kesenjangan serius antara pasien stroke yang dipulangkan dan yang dipindahkan ke program pemulihan fisik. Dalam upaya untuk meningkatkan pemulihan dan kualitas hidup, American Heart Association telah mendesak komunitas perawatan kesehatan untuk memprioritaskan olahraga sebagai bagian penting dari perawatan pasca-stroke.” Dengan program pemulihan yang tepat yang memprioritaskan olahraga untuk rehabilitasi, para penyintas stroke dapat “mempelajari kembali” keterampilan motorik penting untuk mendapatkan kembali kualitas hidup yang lebih tinggi. Berkat fenomena yang dikenal sebagai neuroplastisitas, bahkan kerusakan otak permanen tidak membuat kecacatan menjadi hal yang tak terelakkan.

“Ada bukti kuat bahwa aktivitas fisik dan olahraga pasca-stroke dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kemampuan berjalan, dan kekuatan lengan atas. Selain itu, penelitian yang muncul menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan gejala depresi, fungsi kognitif, memori, dan kualitas hidup pasca-stroke.” - Sandra Billinger, Terapis Fisik di University of Kansas Medical Center

Bagaimana Otak Anda Pulih dari Stroke



Pemulihan pasca-stroke dimungkinkan karena otak manusia mampu mengatur ulang dan melatih dirinya sendiri melalui neuroplastisitas. Saat Anda melakukan tugas fisik berulang, Anda memanfaatkan kemampuan ini dengan melatih kembali bagian otak yang tidak terpengaruh untuk melakukan fungsi yang pernah dilakukan oleh sel otak yang rusak. Secara sederhana, neuroplastisitas adalah proses "mengatur ulang" otak untuk melakukan tugas melalui jalur saraf yang berbeda. "Beberapa pemulihan "spontan" memang terjadi setelah stroke, tetapi tidak berlangsung selamanya. Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam Jurnal American Physical Therapy Association, Pemulihan motorik spontan hanya terjadi selama 6 bulan pertama pemulihan. Setelah itu, rehabilitasi diperlukan untuk membuat kemajuan lebih lanjut, terutama jika Anda perlu mempelajari keterampilan dan mekanisme penanganan baru. Untuk mengatasi penyebab utama kecacatan, program latihan yang konsisten sangat penting. Dengan menggunakan kekuatan neuroplastisitas, penyintas stroke dapat memperoleh kembali mobilitas dan fungsi. Jika Anda ingin mengatasi keterbatasan metode pemulihan tradisional, Anda harus tahu bahwa latihan adalah alat yang paling efektif.

Manfaat Latihan Setelah Terkena Stroke

Latihan meningkatkan peluang Anda untuk kembali beraktivitas setelah terserang stroke. Faktanya, ketika penyintas stroke mengalami kesulitan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, hal itu tidak selalu disebabkan oleh stroke itu sendiri. Kerusakan otak juga menyebabkan masalah yang secara tidak langsung menyebabkan hilangnya fungsi fisik. Setelah mengalami stroke, penyintas yang tidak memulai program olahraga akan mengalami masalah tambahan yang dapat dicegah seperti penurunan kondisi fisik dan kelelahan. Mereka mungkin juga menghadapi berbagai kendala yang membuat mereka lebih sulit untuk mulai berolahraga, seperti:

◁ Kurangnya dukungan sosial

◁ Ketidakstabilan finansial

◁ Depresi

◁ Gejala fisik yang parah

◁ Kelelahan

◁ Frustrasi

◁ Kebingungan

◁ Kurangnya motivasi

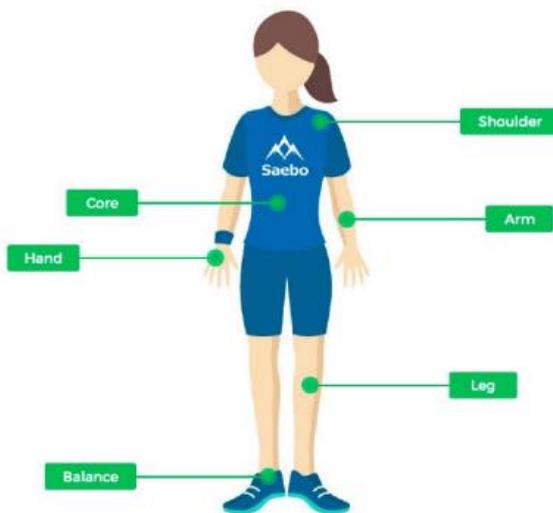
◁ Kendala-kendala ini adalah alasan mengapa program latihan yang disesuaikan dan konsisten menjadi sangat penting sebagai bagian dari perawatan pasca-stroke yang tepat.

Ketika pasien menerima dukungan, peralatan, dan instruksi khusus untuk menjaga mereka tetap aktif setelah stroke, hambatan seperti kelelahan dan depresi akan berkurang dan tidak terlalu kuat, sehingga lebih mudah untuk melanjutkan latihan aerobik dan latihan kekuatan.

“Latihan-latihan ini, pada gilirannya, memberi pasien kekuatan untuk mendapatkan kembali kemampuan yang hilang dan kembali ke kehidupan yang mereka miliki sebelum stroke. Menurut American Heart Association, melakukan latihan setelah stroke adalah cara penting untuk meningkatkan hal-hal berikut:”

- Kebugaran kardiovaskular
- Kemampuan berjalan
- Kekuatan otot
- Fleksibilitas
- Koordinasi
- Fungsi kognitif
- Kesehatan mental
- Memori Kualitas hidup

Exercises for Stroke Recovery



Aktivitas fisik dalam jumlah berapa pun merupakan langkah positif bagi para penyintas stroke. Seiring berjalannya waktu, bahkan aktivitas ringan seperti berjalan di sekitar blok atau mencuci pakaian akan berkontribusi pada peningkatan fisik dan membantu mencegah penurunan kondisi yang menyebabkan penurunan kondisi lebih lanjut. Namun, aktivitas dengan intensitas sedang bahkan lebih bermanfaat bagi kesehatan Anda. Jika Anda ingin mendapatkan kembali fungsi tertentu, misalnya, Anda dapat menggabungkan berbagai latihan di rumah untuk menargetkan bagian tubuh tertentu. Ingat, pemulihan penuh hanya mungkin terjadi jika Anda mengambil tindakan langsung untuk mendapatkan kembali fungsi dalam bulan-bulan dan tahun-tahun berikutnya. Dengan mengikuti program latihan yang menargetkan area dan fungsi tertentu, Anda dapat mendapatkan kembali koordinasi, kekuatan, dan rentang gerak di seluruh tubuh Anda.

Setiap latihan berikut dirancang untuk melatih tubuh dan otak Anda dengan cara tertentu. Gerakan-gerakan tersebut direkomendasikan oleh profesional terapi fisik tepercaya dan mencakup area-area tubuh berikut: bahu, lengan, keseimbangan, tangan, kaki, dan inti tubuh. Ikuti ilustrasi yang bermanfaat saat Anda mengerjakan versi dasar, menengah, dan lanjutan dari latihan pasca-stroke ini. Seperti halnya program latihan apa pun, konsultasikan dengan penyedia layanan kesehatan Anda sebelum memulai. Jika Anda merasakan peningkatan rasa sakit, ketidaknyamanan, atau gangguan sistem lainnya, segera hentikan latihan ini dan konsultasikan dengan dokter Anda.

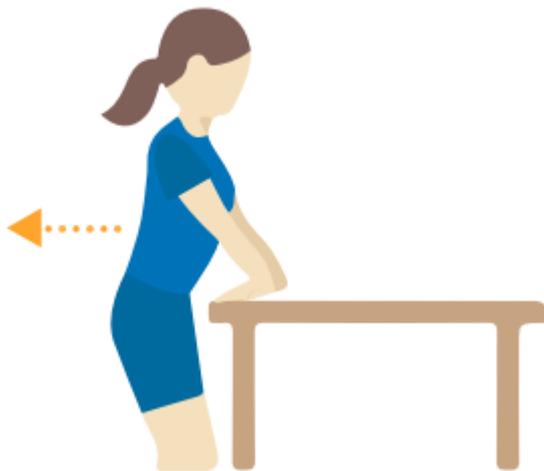
LATIHAN LENGAN

Stroke sering kali membuat sulit untuk melakukan tugas-tugas sederhana, seperti menggerakkan lengan ke depan atau menggenggam dan melepaskan benda. Fisioterapis Simbarashe Shawe merekomendasikan delapan latihan sederhana untuk membantu memulihkan kekuatan dan fungsi lengan para penyintas stroke.

Latihan Lengan Tingkat Dasar

Stroke adalah kondisi medis yang menakutkan dan mengancam jiwa, tetapi begitu Anda mulai pulih, Anda akan merasakan dampak pada kualitas hidup Anda yang disebabkan oleh kerusakan neurologis. Otak dapat dilatih ulang untuk mengatasi kerusakan ini, tetapi Anda harus menjaga kelompok otot yang terkena tetap aktif. Latihan tingkat dasar ini adalah titik awal untuk menambah fleksibilitas dan mobilitas pada lengan Anda yang terkena setelah stroke.

Peregangan Lengan Bagian Dalam



Untuk latihan ini, letakkan telapak tangan Anda di atas meja dan putar pergelangan tangan Anda sehingga jari-jari Anda mengarah ke tubuh Anda. Jaga siku Anda tetap lurus, gerakkan tubuh Anda perlahan ke belakang hingga Anda merasakan regangan di bagian dalam lengan. Bersandarlah di meja untuk mendapatkan dukungan jika Anda membutuhkannya.

Peregangan Pergelangan Tangan dan Tangan



Untuk latihan ini, letakkan lengan bawah Anda di atas meja, dengan tangan di atas tepi meja, telapak tangan menghadap ke bawah. Pertama, turunkan tangan ke bawah, gunakan tangan Anda yang lain untuk meregangkan ligamen dan otot dengan lembut. Kemudian, letakkan lengan bawah Anda di atas meja, angkat pergelangan tangan ke atas, ke bawah, dan ke samping, regangkan pergelangan tangan yang terentang dengan lembut menggunakan tangan lainnya.

Latihan Lengan Tingkat Menengah

Setelah Anda memperoleh fleksibilitas dasar di pergelangan tangan, tangan, dan lengan bagian dalam, Anda siap untuk melatih rentang gerak penuh untuk sendi-sendi ini. Latihan tingkat menengah ini, yang bekerja dengan baik jika dipadukan dengan Saebomas dan Saeboreach, dapat menjadi kunci untuk memulihkan penggunaan lengan Anda. Latihan ini membantu melatih kembali otak untuk memperbaiki kerusakan neurologis yang telah Anda derita.

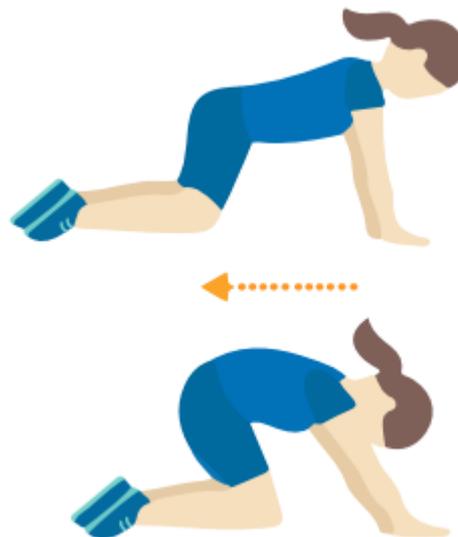
Peregangan Siku



Peregangan siku difokuskan pada pemulihan rentang gerak siku. Latihan ini dapat dilakukan sambil duduk atau berdiri. Pegang lengan pada posisi yang nyaman, lalu tekuk dan luruskan siku dengan hati-hati seolah-olah Anda sedang melakukan dumbbell curl.

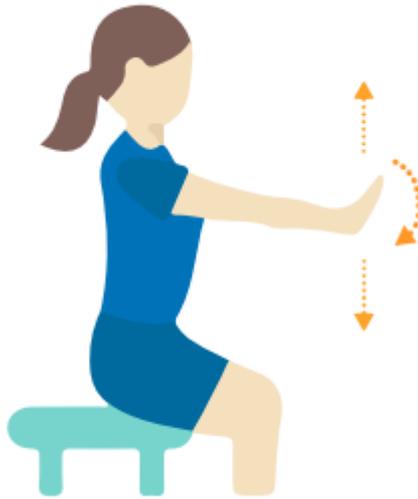
Peregangan Merangkak

Ambil posisi merangkak dengan siku lurus. Condongkan tubuh ke belakang dengan lembut, pertahankan posisi lengan, hingga Anda merasakan peregangan pada lengan bagian dalam. Tahan posisi tersebut dan ulangi.



Latihan Lengan Tingkat Menengah (lanjutan)

Gerakan Pergelangan Tangan



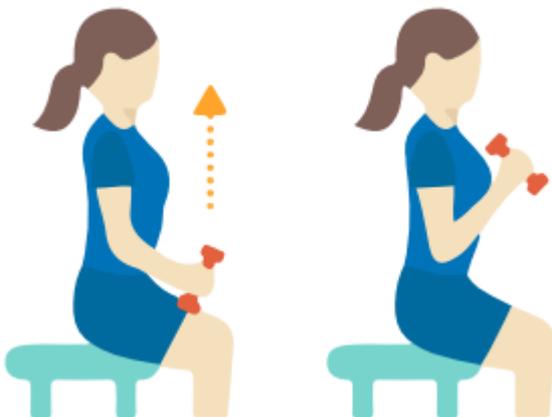
Saat Anda duduk atau berdiri, luruskan siku dan putar pergelangan tangan Anda melalui rentang gerakan penuh. Lanjutkan latihan ini beberapa kali untuk mendorong gerakan yang lebih besar pada pergelangan tangan.

Latihan Lengan Tingkat Lanjut

Otot yang rusak akibat stroke sering kali melemah, terutama karena tidak aktif.

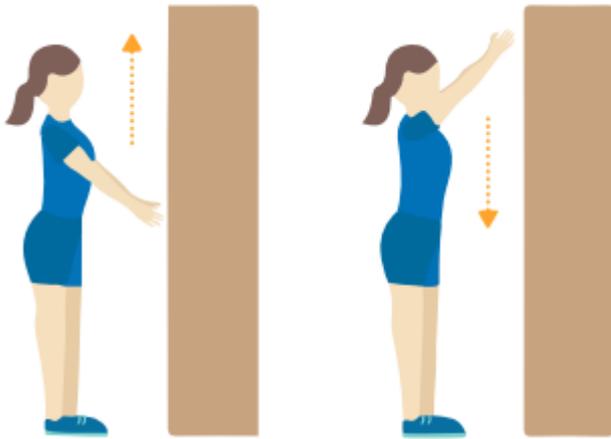
Itulah sebabnya olahraga (latihan) di rumah sangat penting. Setelah Anda mendapatkan kembali rentang gerak di lengan dan pergelangan tangan, Anda siap untuk mulai memperkuat otot dengan latihan lanjutan ini.

Latihan Beban pada Siku



Dalam posisi berdiri atau duduk, pegang beban kecil di tangan Anda. Tekuk dan luruskan siku dengan perlahan. Ulangi hingga titik ketahanan Anda. Seiring waktu, tingkatkan repetisi seiring siku menguat

Jari Jari Berjalan



Berdirilah menghadap dinding atau pintu. Letakkan jari-jari Anda dengan lembut di permukaan pintu atau dinding. Gerakkan jari-jari Anda ke atas permukaan dengan gerakan seperti laba-laba, lalu gerakkan kembali jari-jari Anda ke bawah.

Latihan Lengan Tingkat Lanjut (lanjutan)

Push Up Sambil Duduk



Terakhir, duduklah di lantai dengan lutut ditekuk dan telapak tangan di lantai, jaga agar jari-jari mengarah ke depan. Dorong tangan agar bokong terangkat sedikit dari lantai. Ulangi saat Anda semakin kuat.

LATIHAN KESEIMBANGAN

Kesulitan berjalan atau sering tersandung merupakan masalah umum bagi para penyintas stroke, karena komponen neurologis keseimbangan telah rusak. Untungnya, keseimbangan merupakan kemampuan yang dapat dipelajari kembali setelah stroke melalui terapi, produk rehabilitasi,

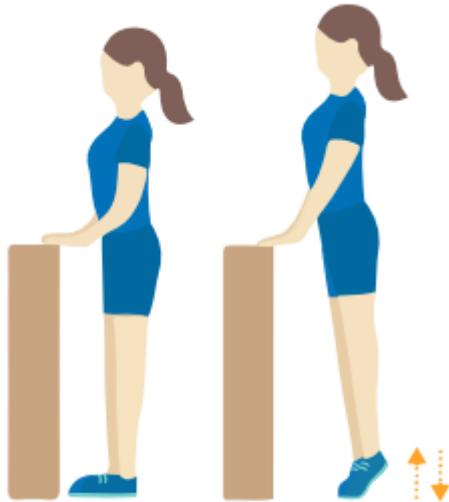
dan latihan di rumah. Fisioterapis Beth Thornton dan Kathryn Smyth menyarankan sembilan latihan untuk membantu mendapatkan kembali stabilitas dan keseimbangan.

Latihan Keseimbangan Dasar

Latihan tingkat dasar untuk menjaga keseimbangan mungkin tampak sederhana pada awalnya, tetapi latihan ini membutuhkan koneksi saraf yang kuat agar berhasil diselesaikan. Mulailah dengan latihan sederhana ini saat Anda berusaha mengatur ulang proses mental Anda. Tindakan yang berulang akan membangun koneksi mental yang dapat membantu memulihkan keseimbangan. Ingat, selalu pegang sesuatu selama latihan keseimbangan agar Anda tidak terjatuh.

Latihan Jinjit (Heel Raises) (Berpegangan)

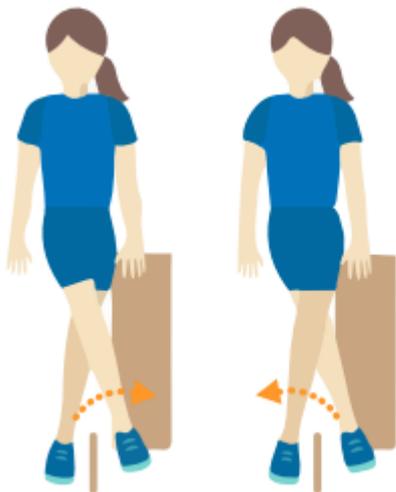
3 set 10 kali



Cari kursi atau meja dapur yang kokoh yang bisa Anda pegang untuk menopang tubuh. Berpegangan pada kursi atau meja dapur, dan angkat tubuh Anda hingga berjinjit, jaga lutut tetap lurus dan tubuh bagian atas tetap tegak. Turunkan tubuh kembali ke lantai secara perlahan, dan ulangi.

Melangkah ke Samping (Berpegangan)

3 set 10 kali (1 kali = kedua kaki)

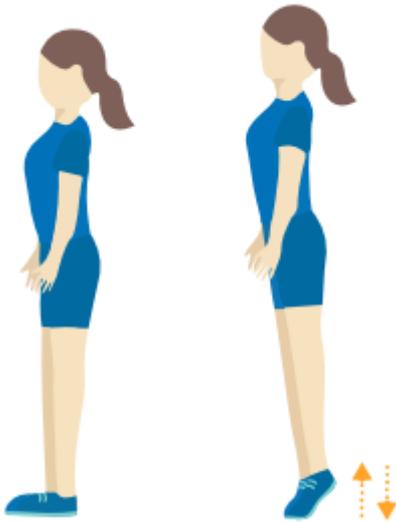


Gunakan meja atau langkan untuk berpegangan, atau minta seseorang untuk membantu Anda menjaga keseimbangan. Letakkan pita di lantai dalam garis lurus. Melangkah ke samping untuk melewati garis, silangkan satu kaki di depan kaki lainnya. Balikkan gerakan untuk kembali ke titik awal, kali ini silangkan satu kaki di belakang.

Latihan Keseimbangan Tingkat Menengah

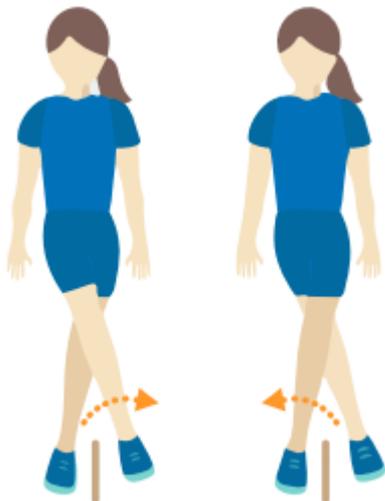
Latihan tingkat menengah menggunakan ide dasar yang sama dengan latihan dasar, tetapi tanpa sesuatu untuk dipegang. Setelah berlatih latihan tingkat dasar selama beberapa saat, Anda seharusnya dapat melakukannya tanpa bantuan. Namun, demi keselamatan, selalu sediakan meja atau kursi di dekat Anda untuk dipegang jika Anda mulai kehilangan keseimbangan.

jinjit / Heel Raises (Tanpa Berpegangan) 3 set masing-masing 10 kali



Berdiri dengan kaki rata di lantai dan lengan di samping tubuh. Angkat tubuh hingga berjinjit, jaga tubuh bagian atas dan lutut tetap lurus. Turunkan tubuh secara perlahan dan ulangi.

Jalan Silang/ Side Stepping (Tidak Berpegangan) 3 set 10 kali (1 repetisi = kedua kaki)



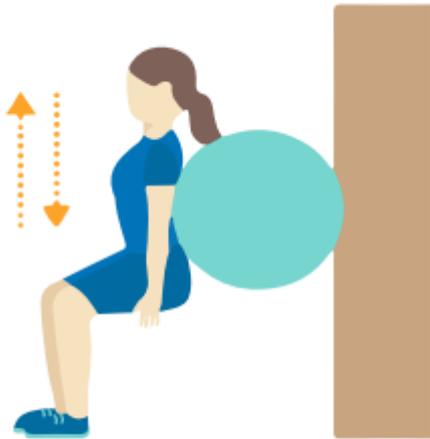
Untuk melakukan side step, silangkan kaki Anda satu sama lain saat Anda bergerak ke samping dalam garis lurus. Lakukan secara perlahan untuk menghindari jatuh dan bersiaplah untuk meraih sesuatu yang kokoh jika Anda kehilangan keseimbangan.

Berjalan dari Tumit ke Ujung Kaki 20 langkah (10 langkah untuk setiap kaki)



Dengan menggunakan garis pita lurus yang telah dipakai untuk tanda melangkah ke samping, berjalanlah ke depan, letakkan tumit kaki Anda tepat di depan ujung kaki Anda yang lain saat Anda berjalan. Lanjutkan hingga akhir pita, putar badan, dan ulangi dengan kembali ke titik awal.

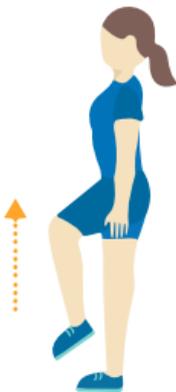
Jongkok Bersandar Bola Olahraga 3 set masing-masing 10



Tempatkan bola olahraga di antara punggung dan dinding, berdiri tegak. Turunkan tubuh secara perlahan ke posisi jongkok, pegang dengan satu tangan jika perlu atau tidak perlu berpegangan sama sekali. Dengan bersandar pada bola, kembali ke posisi berdiri dan ulangi.

Latihan Keseimbangan Tingkat Lanjut

Berdiri dengan Satu Kaki 3 set, masing-masing 5 kali



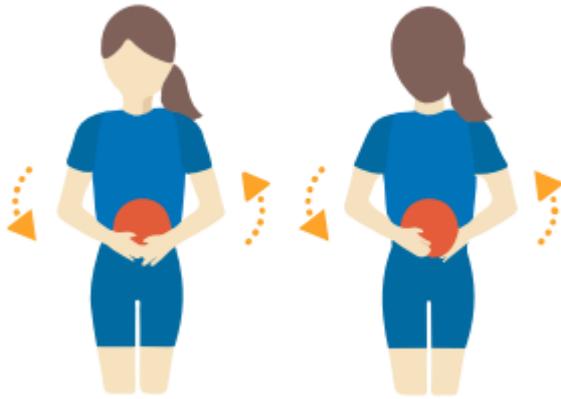
Letakkan kedua kaki rata di lantai. Angkat perlahan satu kaki hingga Anda seimbang dengan kaki lainnya. Tahan selama 10 hitungan, lalu turunkan perlahan kembali. Ganti kaki dan ulangi.

Berjalan Mundur 20 langkah



Di ruangan yang bebas dari rintangan, berjalanlah mundur perlahan. Cobalah untuk tidak melihat ke mana Anda melangkah, tetapi gunakan keseimbangan dan gerakan lambat untuk menghindari jatuh. Pada awalnya, lakukan latihan ini dengan sesuatu di dekat untuk dipegang seperti dinding atau meja dapur hingga Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda.

Latihan Mengoper Bola dengan Beban 3 set 10 kali

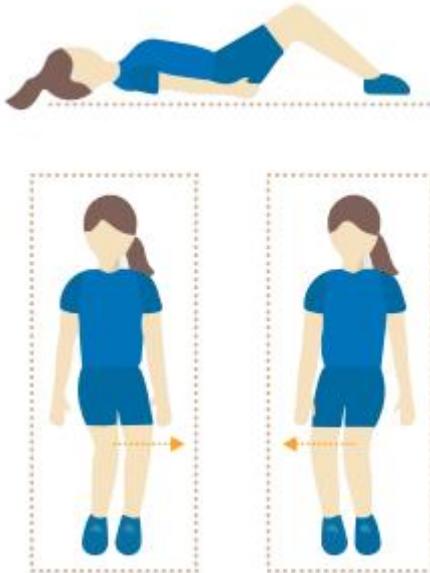


Gunakan bola latihan dengan beban, oper bola secara perlahan dari tangan ke tangan sambil memutarnya di sekeliling tubuh Anda. Mulailah dengan memutar tubuh dengan gerakan searah jarum jam. Kemudian, ulangi dengan gerakan berlawanan arah jarum jam. Lakukan latihan ini sambil berdiri

LATIHAN INTI

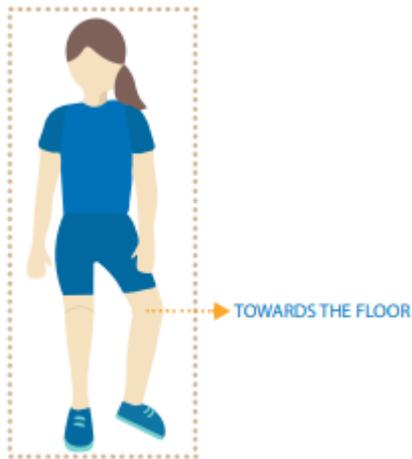
Meskipun fokus pemulihan pasca-stroke sering kali pada anggota tubuh dan otot-otot wajah, tanpa inti yang kuat, bagian tubuh lainnya dapat menderita. Dengan mengisolasi dan mengaktifkan otot-otot inti dengan sembilan latihan yang dipilih oleh Thornton dan Smyth, para penyintas stroke dapat berupaya untuk mendapatkan kembali koordinasi dan kekuatan yang bermanfaat bagi seluruh tubuh mereka.

Memutar Lutut/ Knee Rolling Ulangi 10-20 kali



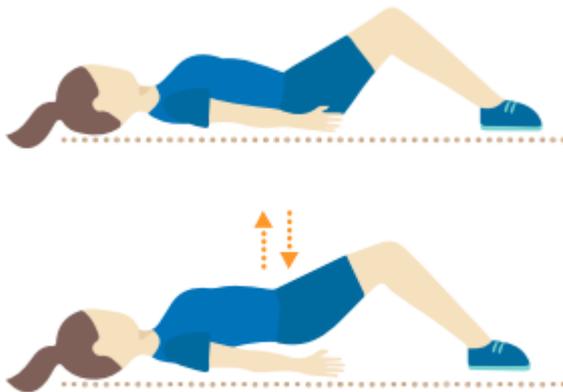
Berbaring telentang dengan tangan di samping tubuh. Tekuk lutut dan letakkan telapak kaki di lantai. Putar pinggul sehingga lutut mendorong ke kiri, lalu ke kanan, lalu kembali ke tengah.

Latihan Single Leg Drop-Out Ulangi 5 kali per sisi



Berbaringlah di lantai dengan pinggul dan kaki rata dengan lutut ditekuk. Jaga pinggul tetap diam, gunakan tangan untuk menahannya di tempat jika perlu. Tarik napas, dan jatuhkan lutut kiri ke kiri, sejauh mungkin tanpa mengangkat pinggul, jaga lutut tetap tertekuk. Buang napas, dan tarik lutut kembali ke dalam.

Kontraksi Dasar Panggul Ulangi latihan ini 10 kali



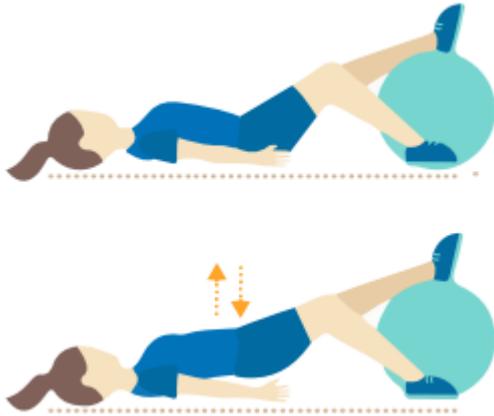
Kontraksi dasar panggul, yang juga dikenal sebagai Kegel, dapat membantu memperkuat otot-otot dasar panggul, yang merupakan dasar otot perut yang menempel pada panggul. Pertama, temukan otot-otot tersebut dengan membayangkan bahwa Anda sedang mencoba menahan kencing atau menahan kentut. Remas otot-otot ini dengan mengangkat dan menarik

ke dalam, lalu tahan selama tiga hitungan. Rileks lalu ulangi, secara bertahap tingkatkan waktu menahan hingga Anda dapat menahannya selama 10 detik. Jika pada titik mana pun Anda merasakan kontraksi mengendur, biarkan mengendur sepenuhnya dan beristirahat selama 10 detik sebelum berkontraksi lagi.

Latihan Inti Tingkat Menengah

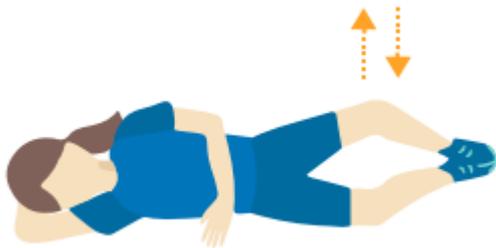
Setelah Anda mulai membangun kekuatan otot, Anda siap untuk melangkah maju dalam latihan Anda. Latihan-latihan tingkat menengah ini akan melatih lebih banyak otot inti dan membangun lebih banyak kekuatan.

Latihan Jembatan Satu Kaki Ulangi sebanyak 10 kali, lalu ganti kaki



Berbaringlah di matras latihan dan letakkan satu kaki di lantai dengan lutut ditekuk. Letakkan kaki lainnya di atas bola latihan. Dengan menggunakan otot inti, angkat panggul dari matras dan turunkan kembali secara perlahan.

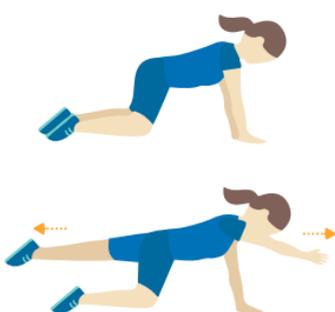
Latihan Kerang (Clamps) Berbaring Samping Ulangi 5-10 kali di setiap sisi



Kerang merupakan latihan yang bagus untuk bagian inti tubuh Anda serta kaki Anda. Berbaringlah miring dengan lutut ditekuk, letakkan satu lutut di atas lutut lainnya. Jaga agar kedua kaki tetap rapat, angkat lutut bagian atas ke arah langit-langit dan tahan lutut terpisah selama 10 detik. Selanjutnya, turunkan kembali lutut Anda secara perlahan. Berhati-hatilah untuk tidak

menggulung pinggul ke belakang (roll back)

Berlutut Empat Titik. Ulangi selama 2-3 set, masing-masing 10 kali

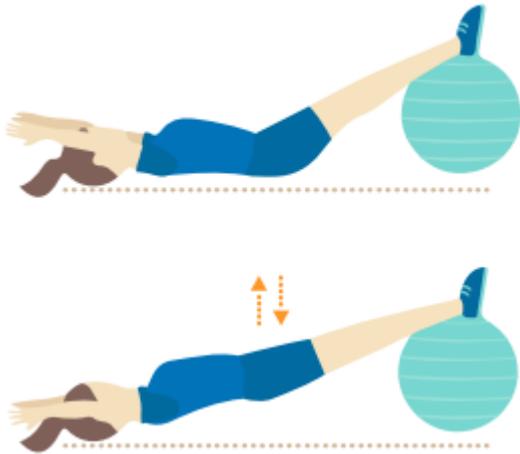


Berlututlah di lantai dan letakkan tangan Anda rata di lantai sehingga Anda berada dalam posisi merangkak. Kontraksikan dasar panggul dan angkat satu kaki sambil mengangkat lengan yang berlawanan. Tahan selama beberapa detik, dan kembali ke posisi awal, ulangi dengan lengan dan kaki yang berlawanan.

Latihan Inti Tingkat Lanjut

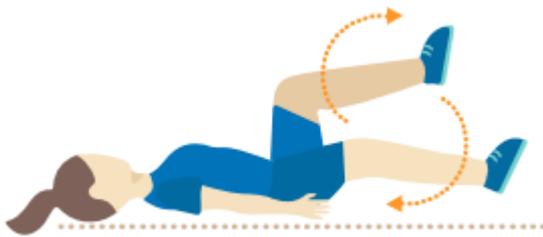
Saat Anda terus mengembangkan otot inti, Anda akan siap untuk menambah intensitas. Latihan lanjutan ini meningkatkan intensitas latihan menengah sehingga Anda bisa mendapatkan kembali inti yang kuat dan sehat.

Membuat Jembatan dengan Lengan di Atas Kepala 10-15 kali



Berbaringlah di lantai atau matras latihan dengan bahu dan punggung bawah rata di lantai. Sandarkan kaki pada bola latihan. Angkat lengan di atas kepala, lalu gunakan otot inti untuk mengangkat pinggul dari lantai hingga tubuh berada dalam garis lurus dari tumit hingga bahu. Turunkan punggung secara perlahan dan ulangi.

Bersepeda dengan Kaki Bilateral

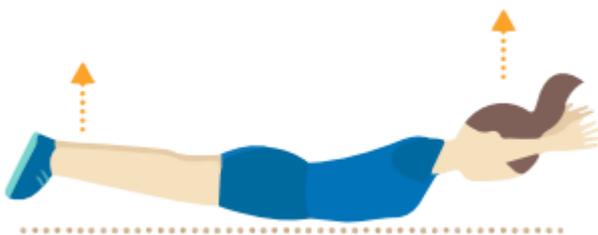


Beristirahatlah dan ulangi 10 kali

Berbaringlah di lantai dan angkat kaki dari tanah, tahan dalam posisi bersepeda.

Kemudian, bersepedalah seolah-olah Anda sedang mengendarai sepeda di udara.

Posisi Superman Ulangi 10 kali.



10 kali.

Bayangkan Superman terbang di udara. Sekarang, berbaringlah di lantai dengan posisi tengkurap dan ambil posisi yang sama, lengan dan kaki terentang. Tahan untuk memperkuat otot inti di punggung Anda, dan rileks. Tahan posisi tersebut selama 2-5 detik dan ulangi

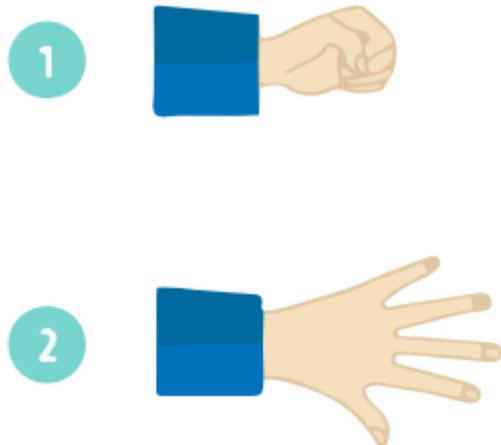
LATIHAN TANGAN

Ketika penyintas stroke kehilangan fungsi dan ketangkasan tangan, tugas harian yang sederhana dapat tampak seperti hambatan yang tidak dapat diatasi. Sarah Lyon, terapis okupasi, menganjurkan tiga latihan sederhana di rumah untuk membantu penyintas stroke mendapatkan kembali kemampuan tangan mereka.

Latihan Tangan Tingkat Dasar

Stroke sering kali memengaruhi kemampuan otak untuk berkomunikasi (memerintah) dengan bagian area tubuh lainnya. Meskipun sebagian kerusakan neurologis pada otak setelah stroke tidak dapat dipulihkan, beberapa bagian otak dapat dilatih ulang untuk mengambil alih gerakan dan aktivitas yang sebelumnya dikendalikan di bagian yang rusak. Jika Anda kesulitan menggerakkan tangan, mulailah dengan latihan tingkat dasar ini, yang bertujuan untuk membantu otak mempelajari kembali cara mengendalikan gerakan tangan yang paling mendasar. Jika Anda kesulitan mengepalkan tangan dan melepaskannya, SaeboGlove dan SaeboFlex dapat membantu dalam memposisikan dan membuka kembali saat Anda membangun kendali dengan latihan sederhana ini.

Kepalkan Tangan



Untuk memulai melatih ulang otak dan tangan Anda, kepalkan tangan dengan membungkus ibu jari di atas jari-jari Anda. Kemudian, perlahan-lahan buka dan rentangkan jari-jari Anda lebar-lebar. Seberapa lebar Anda merentangkan jari-jari Anda dan berapa lama Anda menahan peregangan akan bergantung pada tujuan Anda. Jika Anda perlu meregangkan tangan dan meningkatkan rentang gerak, kepalkan tangan secara perlahan dan buka hingga Anda merasakan regangan, tetapi tidak sakit. Ulangi gerakan lambat dan mantap ini 10 kali per sesi.

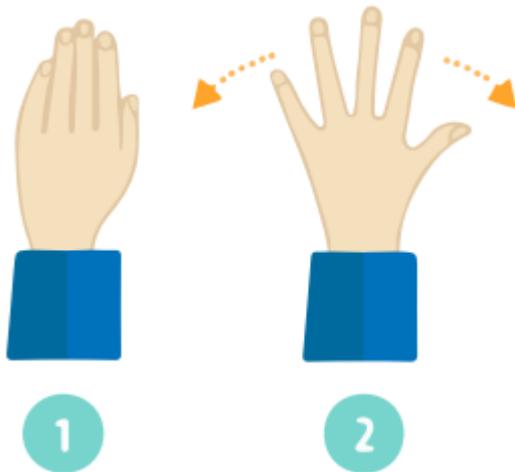
Jika Anda memiliki rentang gerak yang baik, tetapi perlu meningkatkan kekuatan, buka dan tutup kepalan tangan Anda berulang-ulang dan mantap selama 30 detik. Kemudian berikan tubuh Anda kesempatan untuk beristirahat, dan ulangi gerakan tersebut selama 30 detik tambahan.

Latihan Tangan Tingkat Menengah

Jika Anda sudah menguasai teknik mengepalkan dan melepaskan kepalan tangan serta merasakan kekuatan kembali ke tangan Anda, maka Anda siap untuk mulai membangun rentang gerak jari-jari itu sendiri. Latihan tingkat menengah ini membantu mencapai tujuan tersebut.

Rentangkan Lima Jari

Untuk latihan ini, letakkan tangan Anda di depan Anda dengan jari-jari lurus dan rapat. Rentangkan dengan hati-hati dan lembut. Setelah selesai, tangan Anda akan terlihat seperti Anda baru saja menghitung angka lima pada jari-jari Anda, dengan semua jari berjarak satu

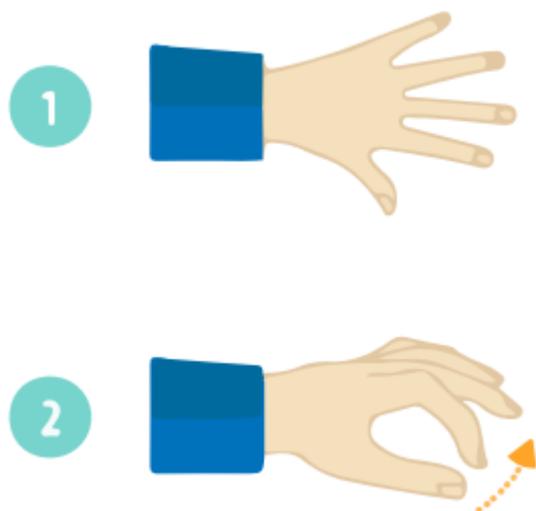


sama lain. Kemudian, rapatkan kembali jari-jari, dan ulangi tindakan tersebut secara perlahan 10 kali. Latihan ini disebut abduksi dan adduksi. Latihan ini membantu tangan mempelajari kembali cara menggerakkan jari-jari. Latihan ini juga membangun kekuatan dan fleksibilitas tangan. Saat Anda melakukan latihan ini, ingatlah bahwa tujuannya adalah untuk melatih gerakan yang lambat, mantap, dan terkendali. Jangan mencoba untuk terburu-buru dalam melakukan latihan.

Latihan Tangan Tingkat Lanjut

Setelah Anda berhasil mengepalkan tangan dan merentangkan jari-jari dari sisi ke sisi, Anda siap untuk mencoba latihan ketiga dan terakhir Lyon: Tip to Tip. Latihan tingkat lanjut ini berfokus pada penambahan ketangkasan pada kekuatan dan fleksibilitas yang telah Anda kuasai.

Ujung Jari ke Ujung Jari



Mulailah latihan ini dengan posisi tangan tegak. Rentangkan jari-jari dengan nyaman, jangan sampai terasa meregang, tetapi cukup pisahkan dengan nyaman. Setelah berada di posisi tersebut, dekatkan ujung ibu jari dengan ujung jari telunjuk. Tangan Anda akan terlihat seperti sedang membuat tanda "OK". Lepaskan, dan buka tangan lebar-lebar. Sekarang, ulangi gerakan tersebut, tetapi sentuh jari tengah, jari manis, dan jari kelingking. Ulangi sebanyak lima kali.

LATIHAN KAKI

Kesulitan berdiri dan berjalan setelah stroke dapat dikaitkan dengan masalah keseimbangan, tetapi kekuatan dan mobilitas kaki juga merupakan faktor penyebabnya. Richard Sealy merekomendasikan serangkaian latihan kekuatan dan peregangan berdampak rendah untuk

membantu mengembalikan otot di kaki dan meningkatkan rentang gerak selama pemulihan stroke.

Latihan Kaki Tingkat Dasar

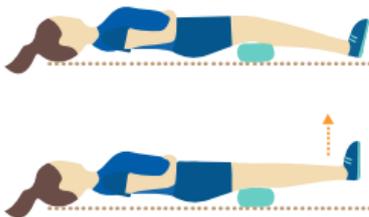
Setelah terserang stroke, tindakan sederhana, seperti berdiri dan berjalan, menjadi sulit dilakukan karena keseimbangan, koordinasi, dan kekuatan telah berubah. Latihan yang berfokus pada posisi berdiri, keseimbangan, dan otot-otot yang melemah di bagian inti dan pinggul sangat penting bagi Anda untuk mendapatkan kembali kualitas hidup setelah terserang stroke. Cobalah Latihan Kaki Dasar ini untuk membantu memulihkan kemampuan Anda dalam melakukan tugas-tugas fungsional sambil berdiri. Selalu ingat untuk berpegangan pada meja atau permukaan lain yang stabil untuk menghindari jatuh.

Latihan Berdiri dan Keseimbangan Tingkat Dasar Ulangi 10 kali



Pegang permukaan yang stabil, berdiri tegak dan tegak sambil memindahkan berat badan ke satu sisi. Ayunkan kaki lainnya ke samping. Gunakan keseimbangan untuk menahan posisi ini selama 10 detik. Turunkan kaki Anda kembali secara perlahan. Ulangi 10 kali, selama Anda masih memiliki kekuatan, lalu ganti kaki.

Latihan Dasar Membuat Jembatan. Ulangi 10 kali



Latihan dasar membangun jembatan, yang disebut "Gerakan Quad Rentang Dalam", membangun kekuatan pada otot paha. Untuk melakukan latihan ini, berbaringlah dan letakkan bantal atau handuk gulung di bawah sendi lutut. Kemudian, tekan bagian belakang lutut ke bantal atau handuk gulung untuk mengangkat tumit dari lantai.

Latihan Dasar Clams – Dalam Posisi Duduk

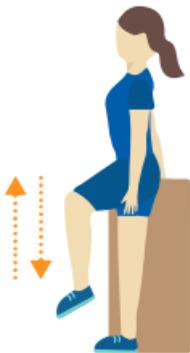


Sebelum memulai Clams, Anda harus meregangkan otot betis dan membangun koordinasi di tubuh bagian bawah. Dalam posisi duduk, buat sanggurdi di sekitar salah satu kaki menggunakan handuk, ikat pinggang, atau pita latihan, dan letakkan sanggurdi di sekitar telapak kaki. Tarik sanggurdi ke atas dengan perlahan ke arah tubuh untuk meregangkan otot betis. Kemudian, tarik dengan tangan luar untuk memutar kaki ke luar, sambil terus meregangkan otot.

Latihan Kaki Tingkat Menengah

Saat Anda berlatih dan melakukan latihan berulang, koneksi saraf Anda berkembang, dan latihan menjadi lebih mudah. Saat Anda dapat menyelesaikan Latihan Kaki Dasar tanpa kesulitan, inilah saatnya untuk beralih ke Latihan Kaki tingkat Menengah. Latihan ini membutuhkan lebih banyak keseimbangan dan koordinasi dan akan menantang banyak bagian tubuh bagian bawah Anda. Harap diingatkuntuk berpegangan pada permukaan yang stabil dan lakukan latihan Anda dengan aman untuk menghindari jatuh.

Latihan Berdiri dan Keseimbangan Tingkat Menengah Ulangi 10 kali



Setelah Anda menguasai latihan pertama, lanjutkan ke tingkat menengah. Sekali lagi, berpeganganlah pada permukaan yang stabil, jaga punggung Anda tetap tinggi dan lurus. Pindahkan berat badan Anda ke satu kaki, dan angkat kaki lainnya ke depan, tekuk lutut. Tahan posisi ini selama 10 hitungan, dan turunkan kembali secara perlahan. Ulangi 10 kali, lalu ganti kaki.

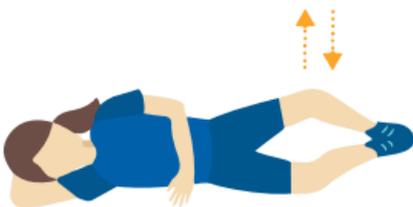
Latihan Jembatan Tingkat Menengah. Ulangi 5-10 kali



"Ski Squats" membawa latihan jembatan ke tingkat berikutnya. Untuk latihan ini, bersandarlah pada dinding datar, letakkan kaki di depan Anda. Dengan menggunakan dinding untuk menopang berat badan dan punggung, tekuk lutut secara perlahan untuk menurunkan tubuh. Tahan posisi ini selama 10 detik, jika Anda mampu. Geser kembali ke atas, dengan menopang berat badan di dinding, hingga Anda berada dalam posisi berdiri.

Latihan Kerang (clamp) Tingkat Menengah Ulangi 5-10 kali

Setelah Anda memperoleh sedikit fleksibilitas, Anda siap untuk latihan Kerang. Berbaringlah miring, dan tekuk lutut, letakkan satu di atas yang lain. Kemudian, sambil menjaga kaki tetap rapat, angkat lutut bagian atas dari lutut lainnya, tahan selama 10 detik. Ulangi 5-10 kali di setiap sisi. Turunkan lutut kembali secara perlahan. Saat melakukan latihan ini, pastikan Anda tidak memutar pinggul ke belakang.



Latihan Kaki Tingkat Lanjut

Saat Anda melakukan Latihan Kaki Menengah secara teratur, latihan tersebut akan menjadi lebih mudah. Pada saat kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi Anda telah membaik, dan risiko terjatuh Anda minimal, kami sarankan Anda beralih ke Latihan Kaki Lanjutan. Tetaplah berhati-hati saat melakukan latihan untuk menghindari terjatuh.

Jangan lupa untuk melakukan tugas-tugas fungsional di sekitar rumah, kantor, dll. karena hal ini akan membantu Anda meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi Anda, bahkan lebih cepat.

Latihan Berdiri dan Keseimbangan Tingkat Lanjut Ulangi 10 kali



Terakhir, lanjutkan ke tingkat lanjutan. Anda dapat berpegangan pada sesuatu untuk menopang tubuh. Kali ini, berdirilah tegak dan pindahkan berat badan Anda ke satu kaki. Ayunkan kaki lainnya ke belakang sejauh yang Anda bisa. Tahan selama 10 detik, jika Anda bisa, dan turunkan kembali secara perlahan. Ulangi 10 kali dan ganti kaki.

Progresi latihan ini akan memperkuat otot pinggul dan meningkatkan keseimbangan, sehingga Anda dapat kembali menggunakan kaki secara normal. Rangkaian

latihan ini cocok dengan sistem stimulasi yang dipicu oleh umpan balik biologis Saebo MyoTrac Infinity.