

## **Latihan Rentang Gerak Mandiri untuk Lengan dan Tangan**

Setelah terserang stroke, penting untuk melakukan latihan dalam handout ini untuk lengan dan tangan Anda yang terkena. Anda dapat melakukannya sendiri dengan menggunakan lengan dan tangan Anda yang tidak terkena. Gerakan-gerakan lembut ini disebut latihan "rentang gerak mandiri", dan membantu mempertahankan gerakan Anda, mencegah kekakuan, meningkatkan aliran darah, dan meningkatkan kesadaran terhadap lengan dan tangan Anda yang terkena.

Lakukan latihan secara perlahan dan jangan memaksakan gerakan.

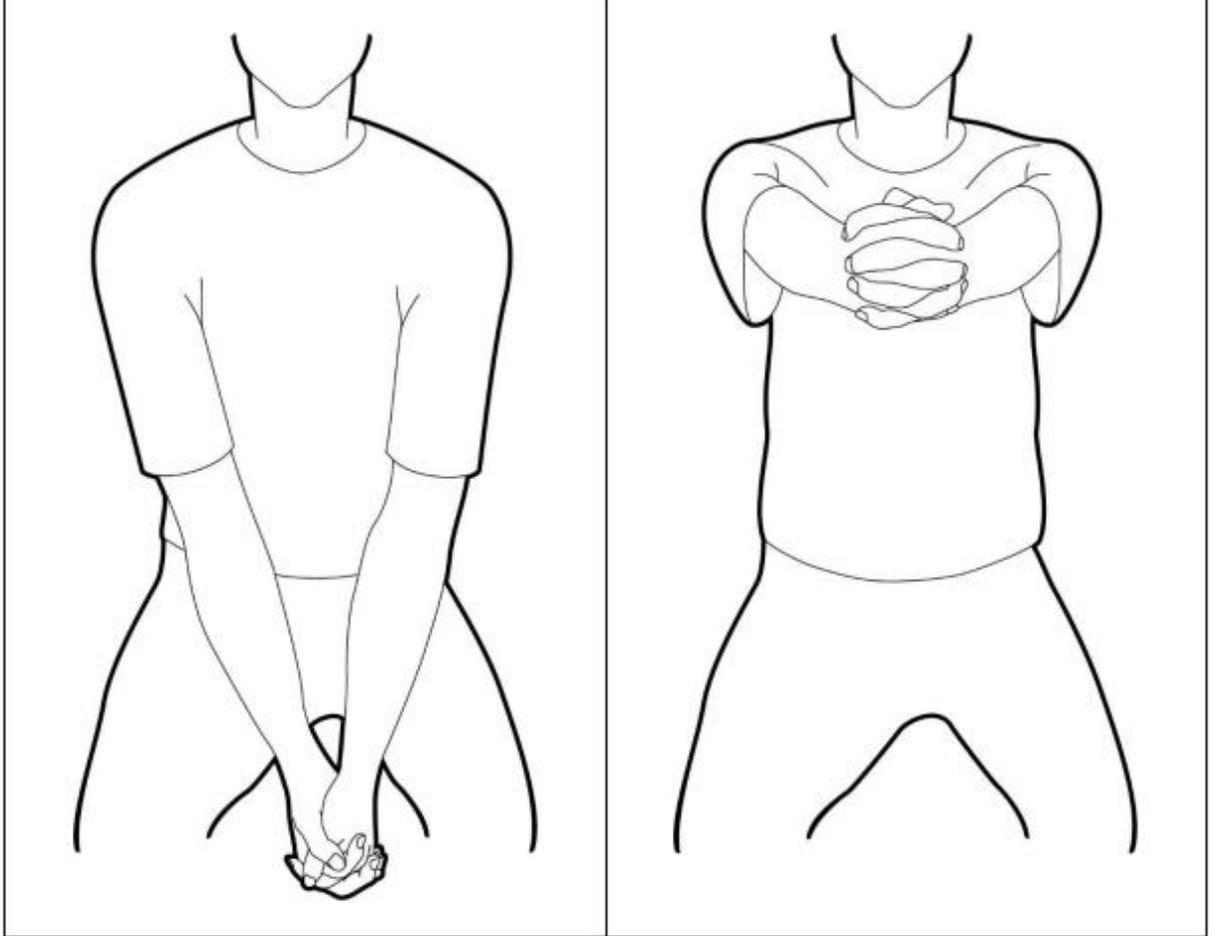


Hentikan jika Anda merasakan nyeri.

Lakukan latihan dalam handout ini \_\_\_\_\_ kali setiap hari.

## 1. Bahu: Angkat Lengan ke Depan

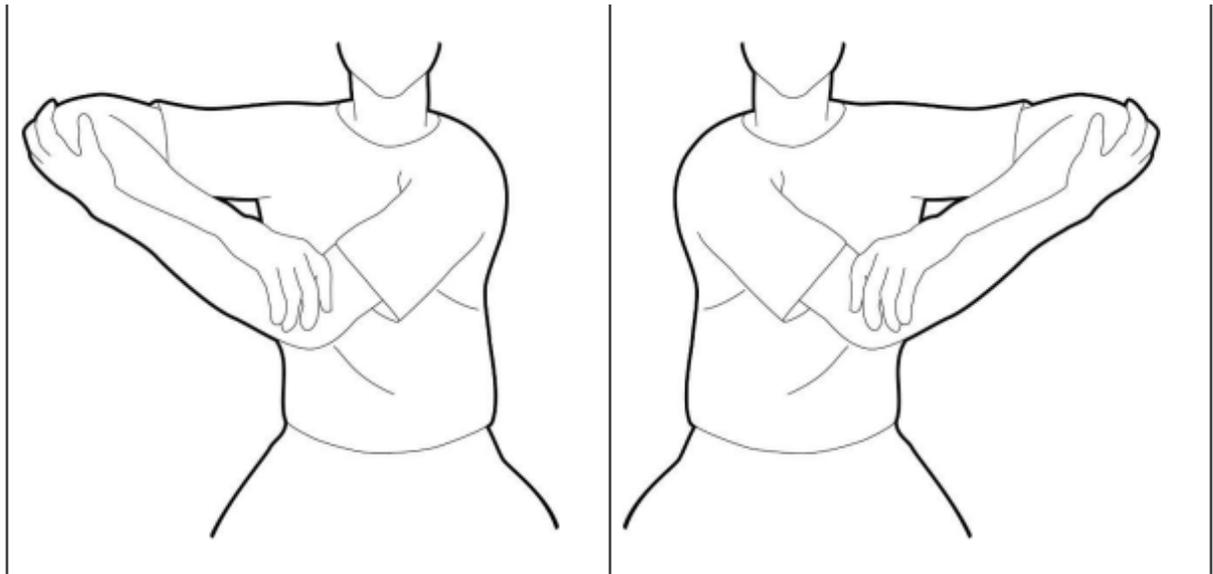
- Jalin jari-jari Anda, atau pegang pergelangan tangan Anda.
- Dengan siku lurus dan ibu jari menghadap ke langit-langit,



- angkat lengan Anda setinggi bahu.
- Turunkan lengan Anda secara perlahan ke posisi awal.
- Tahan selama \_\_\_\_ detik.
- Ulangi \_\_\_\_ kali.

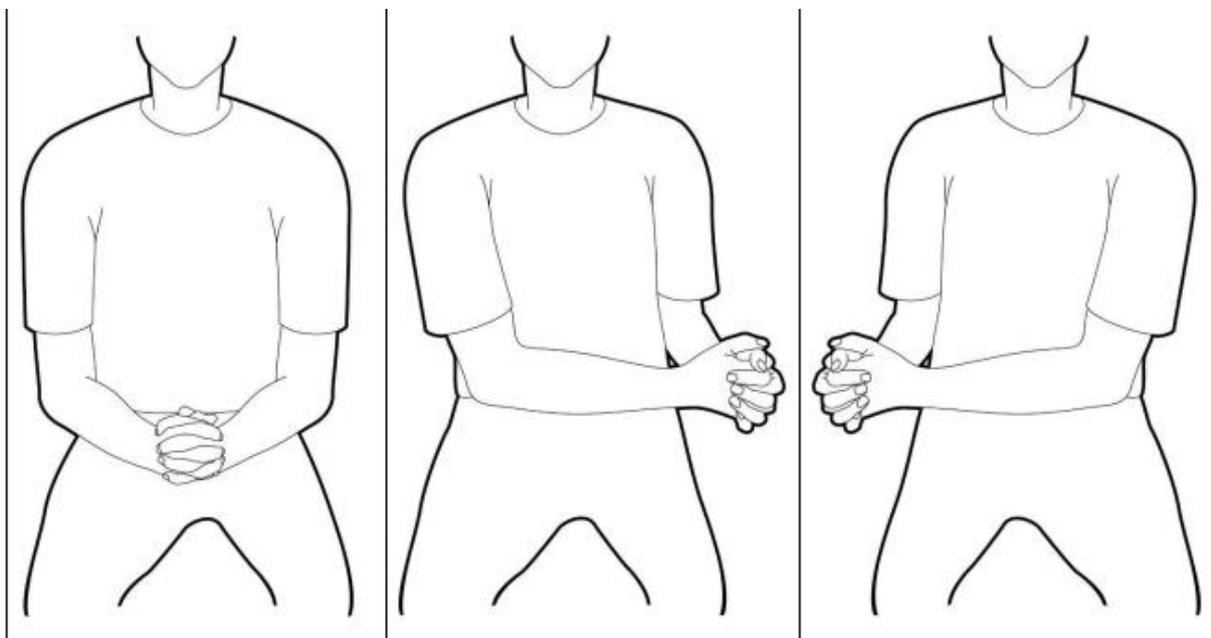
## 2. Bahu: Peregangan "Goyang Bayi"

- Pegang lengan yang cedera dengan menyangga siku, lengan bawah, dan pergelangan tangan (seolah-olah menggendong bayi).
- Perlahan gerakkan lengan ke samping, menjauh dari tubuh, angkat hingga setinggi bahu. Ulangi gerakan ini ke arah lain.
- Perlahan goyangkan lengan ke samping, dan jaga tubuh agar tidak berputar.
- Ulangi \_\_\_\_ kali.



## 3. Bahu: Peregangan Rotasi

Kaitkan jari-jari Anda, atau pegang pergelangan tangan Anda.



Gratis. Hanya untuk kebutuhan pelatihan gratis di lingkungan Sahabat Husnul Khotimah

Dengan siku ditekuk pada sudut 90 derajat, jaga lengan yang cedera di samping Anda.

Perlahan-lahan arahkan lengan yang cedera di perut Anda.

Tahan selama \_\_\_\_ detik.

Perlahan-lahan arahkan lengan bawah Anda menjauh dari tubuh Anda, jaga siku Anda di samping Anda.

Tahan selama \_\_\_\_ detik.

Ulangi \_\_\_\_ kali.

### **1. Peregangan Siku**

Jalin jari-jari Anda, atau pegang pergelangan tangan Anda.

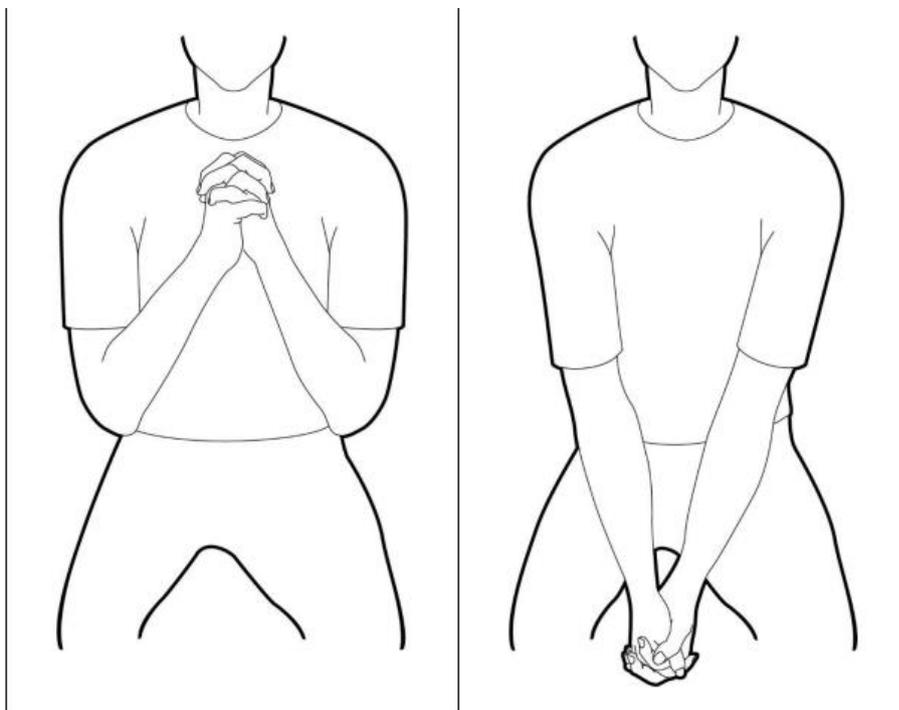
Mulailah dengan lengan lurus.

Tekuk siku Anda secara perlahan.

Tahan selama \_\_\_\_ detik.

Kembali perlahan ke posisi awal, dengan siku lurus.

Ulangi \_\_\_\_ kali.



### **Peregangan Lengan Bawah**

Jalin jari-jari Anda, atau jepit kedua tangan Anda.

Letakkan tangan Anda yang cedera di pangkuan atau disangga di atas meja.

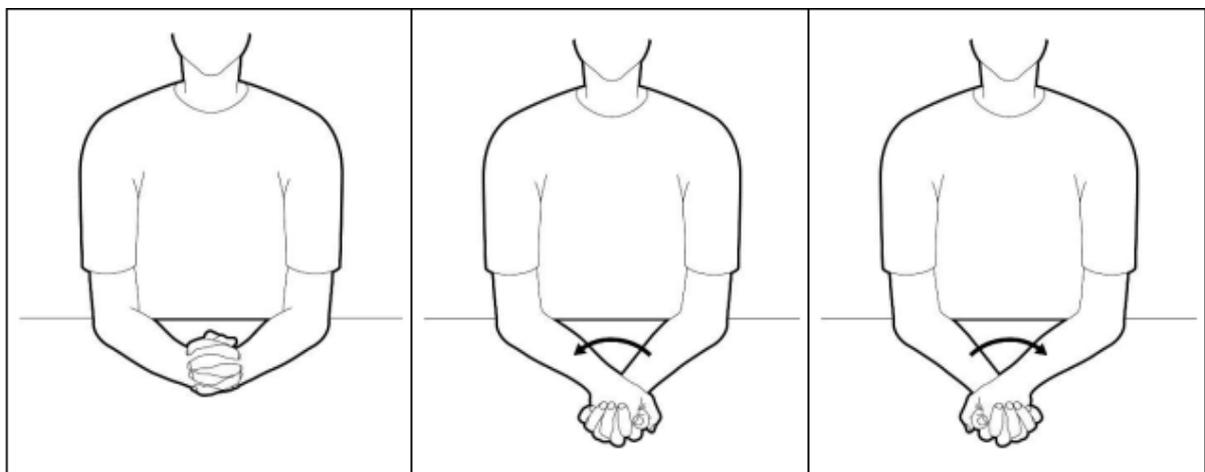
Putar tangan Anda sehingga telapak tangan yang cedera menghadap ke bawah.

Tahan selama \_\_\_\_ detik.

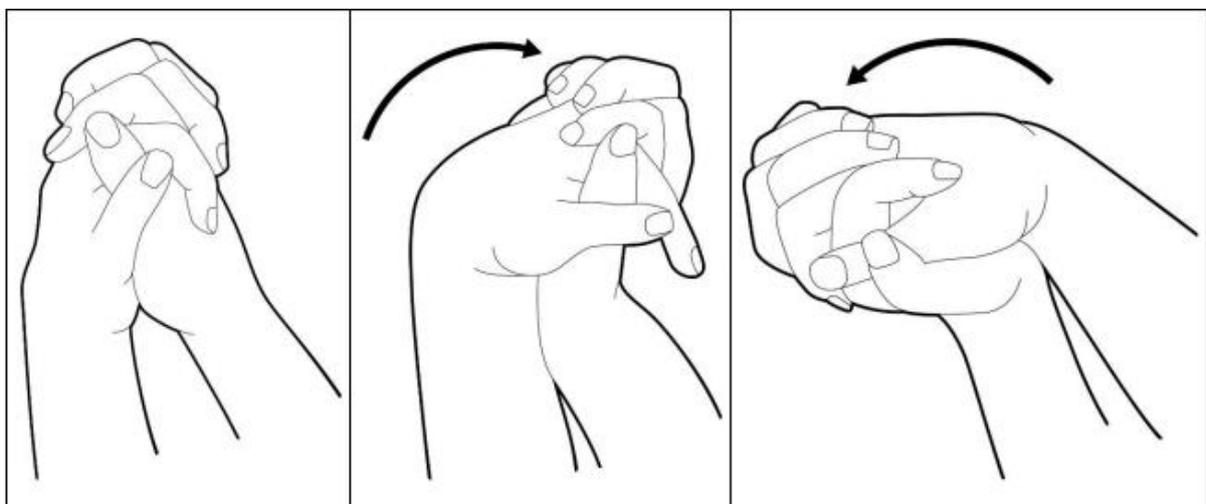
Putar tangan Anda sehingga telapak tangan yang cedera menghadap ke atas.

Tahan selama \_\_\_\_ detik.

Ulangi \_\_\_\_ kali



### **6. Pergelangan Tangan: Peregangan dari Sisi ke Sisi**



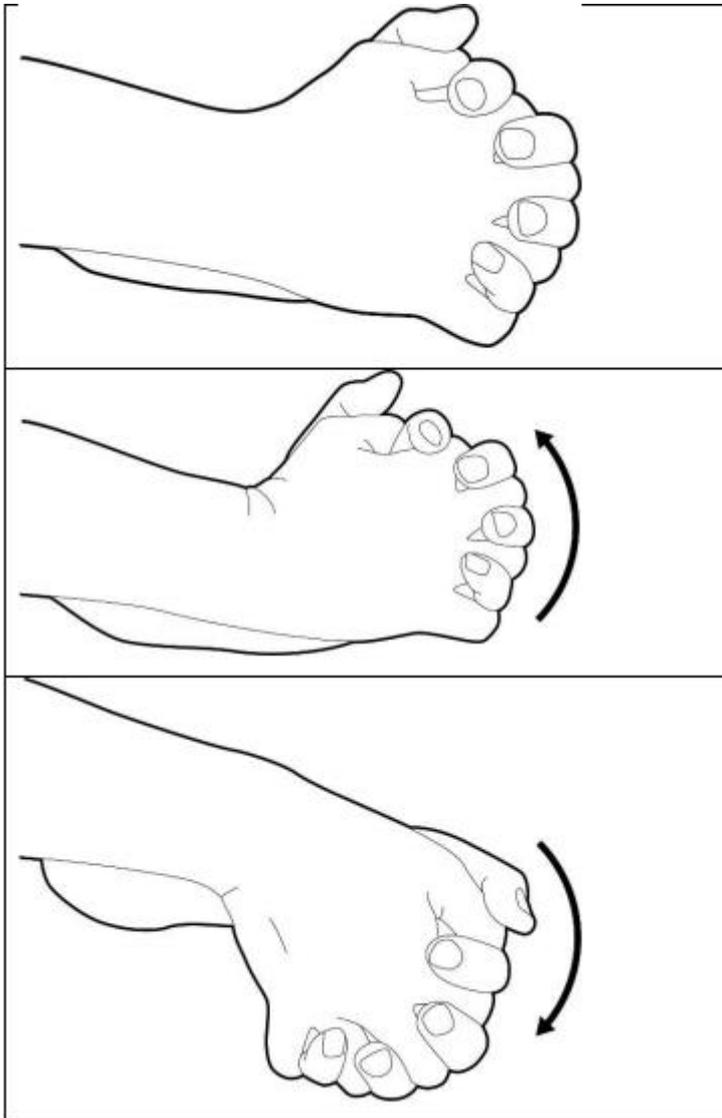
Jalin jari-jari Anda, atau jepit kedua tangan Anda.

Tekuk pergelangan tangan Anda perlahan ke kiri, lalu ke kanan.

Tahan selama \_\_\_\_ detik.

Ulangi \_\_\_\_ kali untuk setiap arah.

### 7. Pergelangan Tangan: Regangkan ke Depan dan Belakang



Jalin jari-jari Anda, atau jepit kedua tangan Anda.

Letakkan tangan Anda di pangkuan atau disangga di atas meja.

Tekuk pergelangan tangan Anda perlahan-lahan ke arah Anda, lalu menjauh dari Anda.

Tahan selama \_\_\_\_ detik.

Ulangi \_\_\_\_ kali untuk setiap arah.

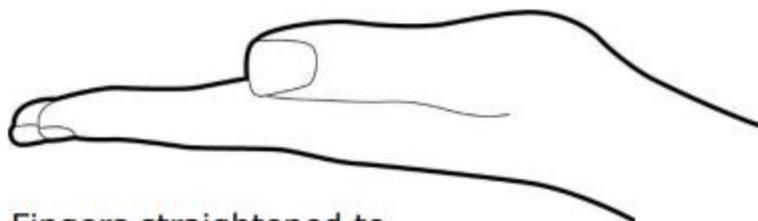
## 8. Jari: Menekuk dan Meluruskan

Letakkan tangan yang cedera di pangkuan atau disangga di atas meja.

Tekuk dan luruskan masing-masing jari satu per satu.

Saat meluruskan jari, jangan tekuk jari ke belakang. Luruskan hanya ke posisi netral seolah-olah tangan Anda sedang berbaring datar di atas meja.

Ulangi \_\_\_\_ kali untuk setiap jari.



Fingers straightened to neutral position.

---

## 9. Peregangan Ibu Jari dan Telunjuk

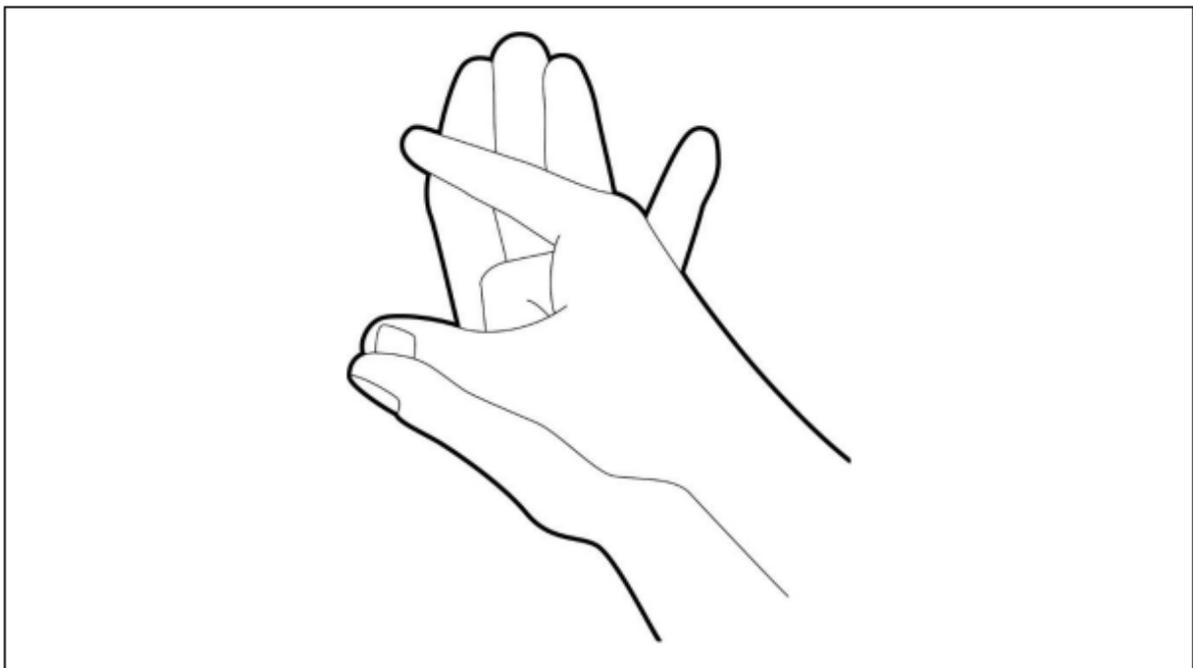
Letakkan tangan yang cedera di pangkuan atau di atas meja.

Letakkan ibu jari dan jari telunjuk tangan yang tidak cedera, di antara ibu jari dan jari telunjuk tangan yang cedera.

Regangkan ibu jari dan jari telunjuk.

Tahan selama \_\_\_\_ detik.

Ulangi \_\_\_\_ kali.



Gratis. Hanya untuk kebutuhan pelatihan gratis di lingkungan Sahabat Husnul Khotimah

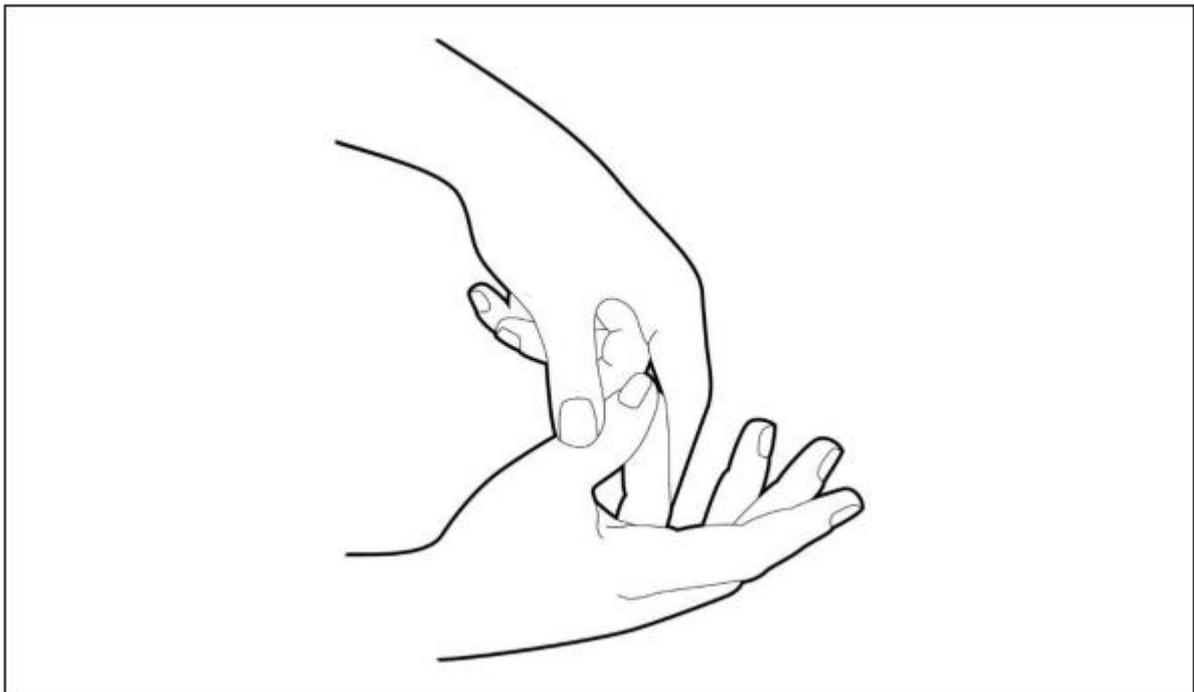
## **10. Peregangan Jempol dan Jari Kelingking**

Letakkan tangan yang cedera di pangkuan atau disangga di atas meja.

Gerakkan ibu jari yang cedera hingga menyentuh ujung jari kelingking.

Tahan selama \_\_\_\_ detik.

Ulangi \_\_\_\_ kali



## Terapi Tangan - Unit Anggota Tubuh Bagian Atas

### Latihan tangan umum

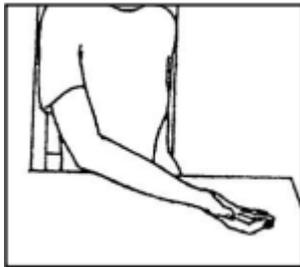
Latihan aktif dan pasif penting untuk meningkatkan gerakan tangan Anda.

- Latihan pasif adalah saat sendi Anda digerakkan menggunakan tangan Anda yang lain.
- Latihan aktif adalah saat Anda menggunakan sendi untuk menggerakkan otot, tanpa menggunakan tangan Anda yang lain.

Lakukan latihan ini sedikit demi sedikit dan sering, sesuai petunjuk terapis Anda.

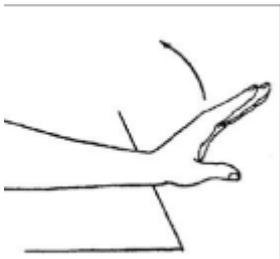
### Rentang gerakan pergelangan tangan aktif

#### Latihan satu



- A. Tekuk siku di samping tubuh.
- B. Putar telapak tangan ke atas dan ke bawah.

#### Latihan kedua



- A. Letakkan lengan bawah Anda di atas meja dengan tangan di tepinya.
- B. Angkat dan turunkan tangan Anda.
- C. Lakukan ini dengan jari-jari Anda ditekuk sehingga Anda hanya menggunakan otot-otot pergelangan tangan.

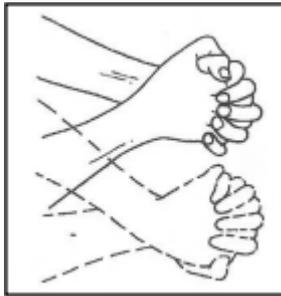
#### Latihan ketiga



- Jaga lengan bawah Anda tetap diam, lambaikan tangan Anda dari sisi ke sisi.

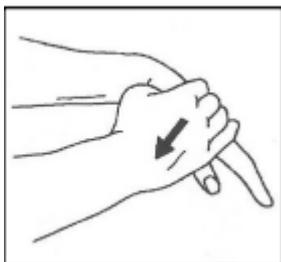
## Rentang gerakan pergelangan tangan pasif

### Latihan satu



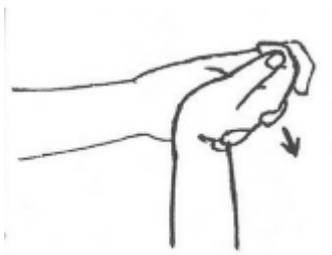
- A. Genggam kedua tangan Anda. Tekuk siku ke samping tubuh.
- B. Putar telapak tangan ke atas lalu ke bawah.

### Latihan kedua



- A. Letakkan lengan bawah Anda di atas meja dengan tangan di atas tepi meja, telapak tangan menghadap ke bawah. Biarkan tangan Anda jatuh ke bawah.
- B. Tekan bagian atas tangan yang jatuh dengan tangan Anda yang lain.

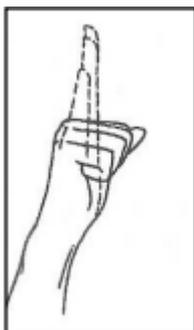
### Latihan ketiga



- Tekuk pergelangan tangan ke belakang dan ke atas. Tekan tangan yang ditekuk dengan tangan lainnya.

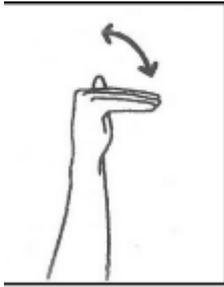
## Rentang gerakan jari aktif

### Latihan satu



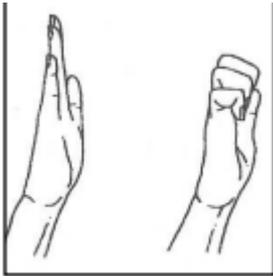
- Kepalkan tangan Anda. Lalu, luruskan jari-jari Anda.

### Latihan kedua



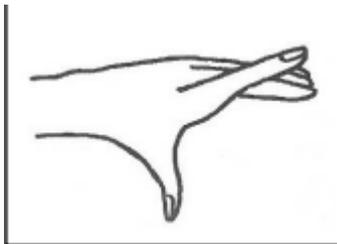
Jaga jari-jari Anda tetap lurus, tekuk dan luruskan jari-jari Anda pada buku-buku jari.

### Latihan Ketiga



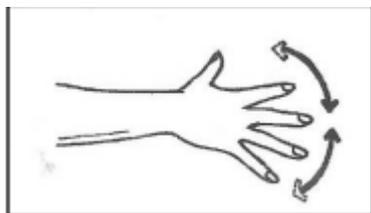
Jaga buku-buku jari tetap lurus, kaitkan dan luruskan jari-jari Anda.

### Latihan ke empat



- A. Letakkan telapak tangan di atas meja.
- B. Angkat setiap jari satu per satu, termasuk ibu jari

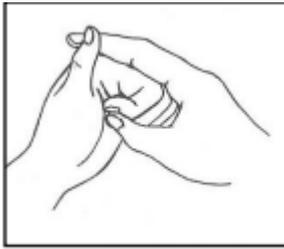
### Latihan ke lima



- A. Letakkan telapak tangan di atas meja.
- B. Rentangkan jari-jari dan rapatkan.

## Rentang gerakan jari pasif

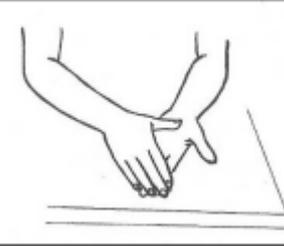
### Latihan satu



A. Kepalkan tangan.

B. Tekan setiap jari, satu per satu, hingga membentuk ikal penuh.

### Latihan ke dua



Gunakan tangan yang berlawanan untuk meluruskan jari-jari Anda.

### Latihan ketiga



Dengan menggunakan tangan Anda yang lain, pisahkan ibu jari dan jari telunjuk Anda.

## Rentang gerakan ibu jari aktif

### Latihan satu



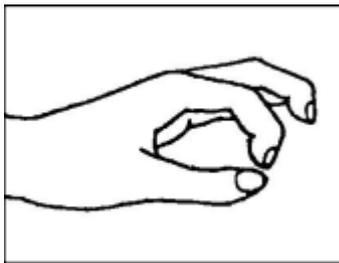
Sentuhkan ibu jari Anda ke pangkal masing-masing jari Anda.

### Latihan ke dua



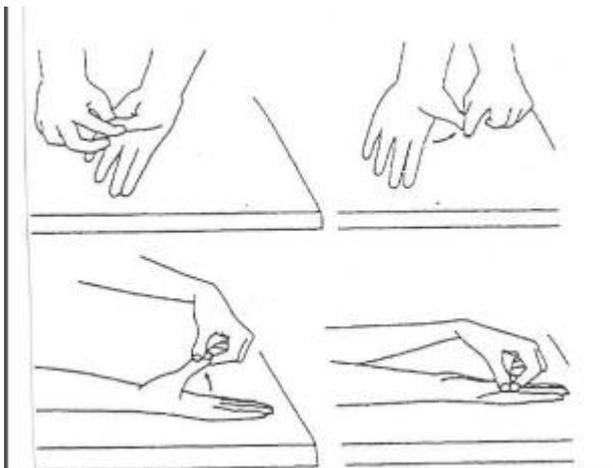
Gerakkan ibu jari Anda secara melingkar.

### Latihan ketiga



Buat bentuk "O" dengan ibu jari dan masing-masing jari secara bergantian.

### Rentang gerakan ibu jari pasif



- Pegang ibu jari Anda dengan tangan yang berlawanan.
- Gerakkan ibu jari Anda ke arah jari kelingking dan kemudian ke samping.
- Angkat ibu jari Anda lurus ke atas dan kemudian ke bawah.