

**PRAKTIKUM PENGUKURAN ROM PADA EKSTREMITAS BAWAH**  
**Dosen Pegampu : Ibu Nurwahida Puspitasari, S.St. Ft., M. Or.**

**Nama : Nikmatuzziyadah Unusa**  
**NIM : 2010301042**  
**Kelas : 2A3 Fisioterapi**

**1. Gerakan pada Hip Joint**

**Fleksi Hip : 110°**  
**ROM Normal : 120°**



**Ekstensi Hip : 10°**  
**ROM Normal : 30°**



**Bidang Gerak Sagital (Fleksi-Ekstensi)**  
**ROM : S = 10° – 0° – 110°**

**Abduksi Hip : 45°**  
**ROM Normal : 45°**



**Adduksi Hip : 30°**  
**ROM Normal : 30°**



**Bidang Gerak Frontal (Abduksi-Adduksi)**  
**ROM : F = 45° – 0° – 30°**

Endorotasi Hip :  $35^{\circ}$   
ROM Normal :  $35^{\circ}$



Eksorotasi Hip :  $30^{\circ}$   
ROM Normal :  $45^{\circ}$



Bidang Gerak Transversal (Endorotasi-Eksorotasi)  
ROM : T =  $30^{\circ} - 0^{\circ} - 35^{\circ}$

## 2. Gerakan pada Knee Joint

Fleksi Knee :  $120^{\circ}$   
ROM Normal :  $135^{\circ}$



Ekstensi Knee :  $0^{\circ}$   
ROM Normal :  $0^{\circ}$



Bidang Gerak Sagital (Fleksi-Ekstensi)  
ROM : S =  $0^{\circ} - 0^{\circ} - 120^{\circ}$

### 3. Gerakan pada Ankle Joint

Dorsofleksi Ankle :  $20^{\circ}$   
ROM Normal :  $20^{\circ}$



Plantarfleksi Ankle :  $40^{\circ}$   
ROM Normal :  $50^{\circ}$



Bidang Gerak Sagital (Dorso-Plantar Fleksi)  
ROM : S =  $50^{\circ} - 0^{\circ} - 20^{\circ}$

Inversi Ankle :  $30^{\circ}$   
ROM Normal :  $35^{\circ}$



Eversi Ankle :  $15^{\circ}$   
ROM Normal :  $15^{\circ}$



Bidang Gerak Frontal (Inversi-Eversi)  
ROM : F =  $15^{\circ} - 0^{\circ} - 30^{\circ}$