

Nama : Firnandini Fae

Nim : 1810301010

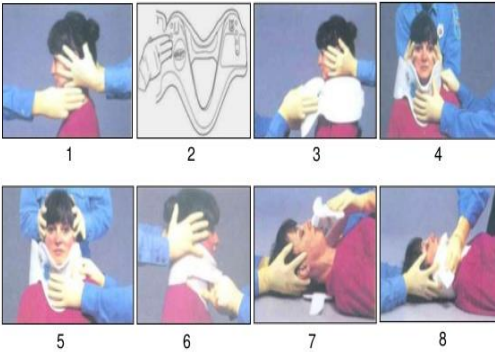
Kel : 6A1

UNPRAK SSP SOAL GENAP

1. apakah yang dimaksud Traumatik Brain Injury (TBI) ? apa saja program latihan fisioterapi pada kondisi TBI?
 - Traumatic Brain injuri / Cedera otak adalah semua cedera terkait otak yang memengaruhi seseorang secara fisik, emosional, dan sikap yang mana Cedera mengakibatkan perubahan aktivitas saraf otak, yang kemudian memengaruhi integritas fisik, aktivitas metabolisme, atau kemampuan fungsional sel-sel saraf di otak.
 - Program Latihan fisioterapi pada TBI :
 - Positioning untuk mencegah adanya decubitus, mencegah komplikasi paru, mencegah adanya kontraktur. Bisa dilakukan setiap 2 jam sekali.
 - Breathing Exercise untuk meningkatkan ekspansi thorax, meningkatkan otot diafragma yg lemah, mengurangi nyeri. Misalnya dengan Deep Breathing Exercise dan variasi lainnya kapasitas jantung dan paru akibat tirah baring lama pada pasien brain injury
 - Passive ROM Exercise, untuk mengurangi komplikasi immobilisasi dengan tujuan meningkatkan LGS
 - Active Assisted ROM Exercise dilakukan dengan sedikit bantuan dari fisioterapis pada awal atau akhir gerakan jika ada kelemahan
 - Tapping untuk mengembalikan sistem neuromuscular.
 - Stretching adalah aktivitas meregangkan otot untuk meningkatkan fleksibilitas otot,meningkatkan jangkauan Gerakan persendian,mencegah kontraktur dan membantu merileksasikan otot.
 - Pemasangan neck collar untuk immobilisasi

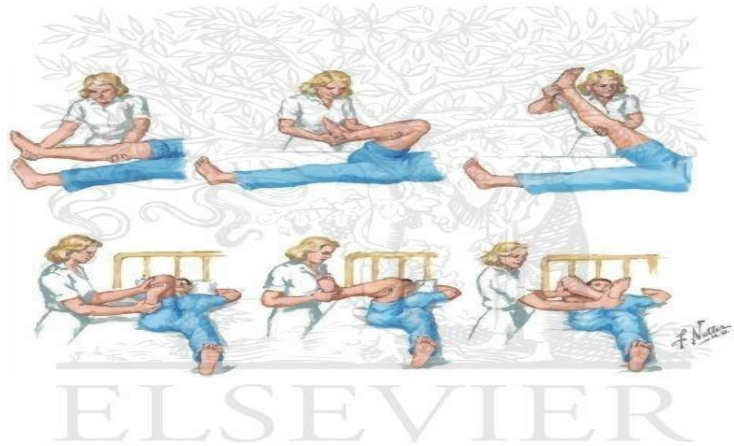
- Contoh gambar

Pemasangan Bidai Leher (Neck Collar / Servical Collar)



Bag. Diklat PMI Kota Yogyakarta

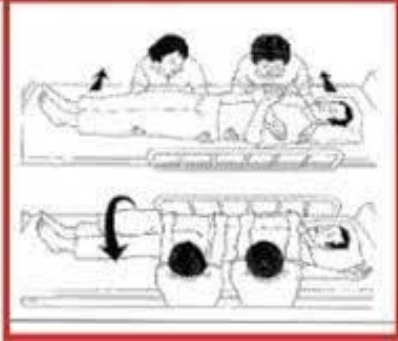
26



© ELSEVIER, INC. - NETTERIMAGES.COM

Latihan passive Rom

1. Latihan Miring Kanan dan Miring kiri



2. Latihan Bangun



Latihan positioning

2. apakah yang di maksud Spinal Cord Injury (SCI)? apa saja program latihan fisioterapi pada kondisi SCI?

- Cedera saraf tulang belakang atau *spinal cord injury* merupakan luka atau kerusakan yang terjadi pada saraf tulang belakang atau saraf yang terletak di ujung saluran (kanal) tulang belakang. Kondisi cedera ini bisa menyebabkan dampak premanen pada kekuatan, sensasi, dan fungsi organ tubuh lain.
- Program Latihan fisioterapi :

- Latihan pernapasan (Breathing Exercise) Latihan pernapasan yang dilakukan dengan teknik deep breathing dan chest expansion secara aktif. Tujuan dari latihan pernapasan ini antara lain: (1) menambah atau meningkatkan ekspansi thorak, (2) memelihara ventilasi, (3) mempertahankan kapasitas vital, (4) mencegah komplikasi paru, (5) relaksasi. Pada teknik deep breathing, pasien diminta melakukan inspirasi dan ekspirasi secara maksimal dengan kombinasi gerakan-gerakan pada lengan secara bilateral sedangkan pada teknik chest expansion dilakukan seperti latihan pernapasan biasa dengan diberi tahanan manual. Latihan pernapasan ini dilakukan dengan pengulangan sebanyak tiga kali atau sesuai toleransi pasien (Hollis dan Fletcher, 1999).
- Perubahan posisi (change position)
Perubahan posisi sangat penting pada penderita tetraplegi karena kelumpuhan kedua tungkai sehingga penderita tidak mampu menggerakkan kedua tungkainya. Perubahan posisi ini bertujuan untuk: (1) mencegah decubitus, (2) mencegah komplikasi paru, (3) mencegah timbulnya batu kandung kemih, (4) mencegah terjadinya thrombosis. Perubahan posisi ini dilakukan setiap 2 jam sekali (Long, 1999)
- Latihan gerak pasif Latihan gerak pasif yaitu latihan dengan cara menggerakkan suatu segmen pada tubuh dimana kekuatannya berasal dari luar, bukan dari kontraksi otot, kekuatan dapat dari mesin, individu lain atau bagian lain dari tubuh individu itu sendiri. Fungsi gerakan pasif adalah untuk memelihara sifat-sifat fisiologis otot, serta untuk memperlancar aliran darah (Kisner, 1991). Latihan gerak pasif yang digunakan disini adalah relaxed passive movement
- Latihan gerak aktif (pada ekstremitas atas)
Latihan gerak aktif yaitu latihan dengan menggerakkan suatu segmen pada tubuh yang dilakukan karena adanya kekuatan otot dari bagian tubuh itu sendiri.
- Latihan gait (cara berjalan)
Fisioterapi menggunakan alat bantu berjalan, pipa parallel, dan weight-bearing treadmill, dapat membantu pasien cedera saraf tulang belakang berlatih berjalan dan mempertahankan keseimbangan. Fisioterapi gait juga bisa dilakukan di kolam renang. Daya apung air dapat membantu mengurangi ketegangan otot sehingga pasien dapat fokus menjalani fisioterapi.
- Bladder training
Bladder training yaitu latihan perkemihan dengan metode pengosongan vesika urinaria yang flaksid dengan memberikan tekanan eksternal pada simpisis pubis, jika otot detrusor melemah pada waktu tertentu (Garrison, 1995). Bladder training dilakukan dengan teknik intermitten catheterization, dimana kandung kemih dapat diisi sesuai dengan kapasitasnya dan dapat dikosongkan pada waktu-waktu tertentu. Tujuan dari pemberian bladder training ini untuk menjaga kontraktilitas otot detrusor. Perawatan bladder merupakan sesuatu yang sangat vital pada pasien dengan cedera medulla spinalis karena data statistik menunjukkan bahwa penyakit

ginjal yang berakibat kematian banyak terjadi pada pasien cedera medulla spinalis (Bromley, 1991).

- Memperkuat otot sfingter dengan latihan kegel. Langkah pertama, posisi duduk atau berbaring, cobalah untuk mengkontraksikan otot panggul dengan cara yang sama ketika kita menahan kencing. Pasien harus dapat merasakan otot panggul pasien meremas uretra dan anus. Apabila otot perut atau pantat juga mengeras maka pasien tidak berlatih dengan otot yang benar Ketika pasien sudah menemukan cara yang tepat untuk mengkontraksikan otot panggul maka lakukan kontraksi selama 10 detik, kemudian istirahat selama 10 detik Lakukan latihan ini berulang-ulang sampai 10-15 kali per sesi. Sebaiknya latihan ini dilakukan 3 kali sehari Latihan kegel hanya efektif bila dilakukan secara teratur dan baru terlihat hasilnya 8-12 minggu latihan teratur.

- Contoh gambar



Breathing exercise



Latihan berjalan

4 Must-Know Facts about Kegel Exercises

Commonly prescribed to improve many conditions.



2 How to
Lift pelvic floor and contract muscles.

3 They can be done at any location: at home, office, or in the car.

4 They have been proven effective in reducing urinary incontinence.

