

Nama : Dania Azka Amalina

NIM : 1810301085

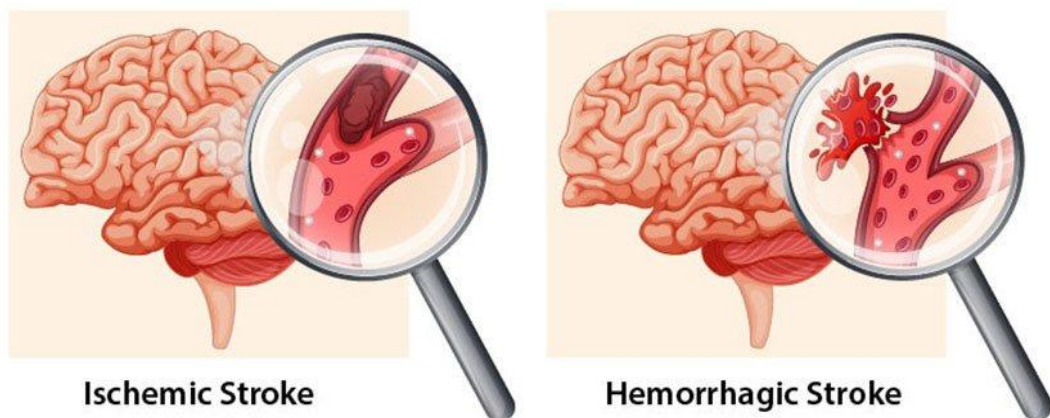
Kelas : 6B2

Absen ganijl

1. Apakah yang maksud penyakit stroke? apa saja program latihan fisioterapi pada kondisi stroke?

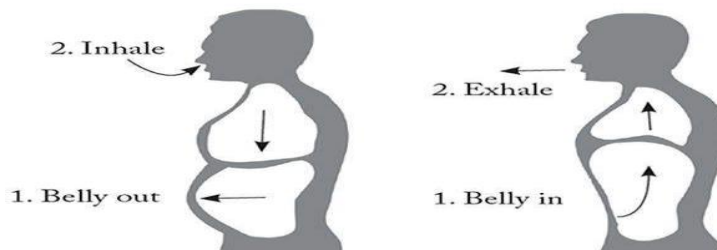
Jawab:

Stroke merupakan penyakit gangguan fungsional otak berupa kelumpuhan pada saraf (deficit neurologic) akibat gangguan aliran darah pada salah satu bagian otak. Menurut WHO stroke adalah adanya tanda-tanda klinik yang berkembang cepat akibat gangguan fungsi otak fokal (atau global) dengan gejala-gejala yang berlangsung selama 24 jam atau lebih yang menyebabkan kematian tanpa adanya penyebab lain yang jelas selain vaskuler. Stroke hemoragik adalah kejadian dimana pembuluh darah pecah sehingga aliran darah menjadi tidak normal. Pada stroke iskemik, aliran darah ke otak terhenti karena adanya bekuan darah yang menyumbat pembuluh darah.



## Program latihan fisioterapi pada stroke

### a. Latihan pernapasan (Breathing Exercise)

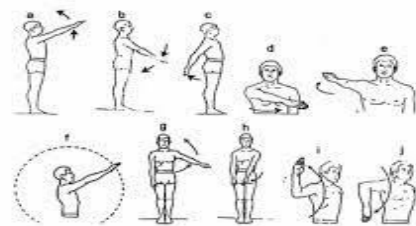


Latihan pernapasan yang dilakukan dengan teknik deep breathing. Tujuan dari latihan pernapasan ini antara lain yaitu menambah atau meningkatkan ekspansi thorak, memelihara ventilasi, mempertahankan kapasitas vital, mencegah komplikasi paru dan relaksasi. Pada teknik deep breathing, pasien diminta melakukan inspirasi dan ekspirasi secara maksimal dengan kombinasi gerakangerakan pada lengan secara bilateral. Latihan pernapasan ini dilakukan dengan pengulangan sebanyak tiga kali atau sesuai toleransi pasien.

### b. Pelatihan ROM

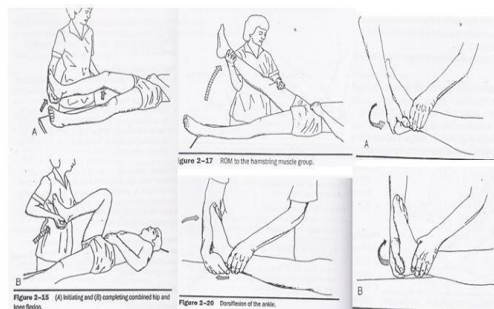
Range of Motion (ROM) adalah latihan gerak sendi yang memungkinkan terjadinya kontraksi dan pergerakan otot. Pasien diminta untuk menggerakkan masing-masing persendiannya dengan gerakan normal yaitu secara aktif maupun pasif.

- Latihan aktif ROM yaitu latihan gerak yang dilakukan dengan menggerakkan masing-masing persendian sesuai dengan rentang gerak normal.



Gambar 10-17 Latihan ROM aktif pada bahu: fleksi ke atas, ekstensi, hiperekstensi, fleksi ke depan menyilang, fleksi ke belakang, sirkumduksi, abduksi, adduksi, serta rotasi eksternal dan internal.

- Latihan pasif ROM yaitu latihan gerak dengan fisiotepis yang menggerakkan persendian pasien sesuai dengan rentang gerak sendi.



c. Perubahan posisi (Positioning)

Perubahan posisi ini bertujuan untuk mencegah decubitus, mencegah komplikasi paru, mencegah timbulnya batu kandung kemih dan mencegah terjadinya thrombosis.



**LYING ON LEFT SIDE**

- Use this position only if it does not affect breathing
- 1-2 pillows for the head
- Protract the scapula of the left shoulder, extend wrist & fingers
- Place the right leg forward on 1-2 pillows
- Place pillows in front and behind



**LYING ON RIGHT SIDE**

- 1-2 pillows for head
- Place the left shoulder protracted with arm supported on pillow
- Left leg backwards on 1-2 pillows
- Place a pillow behind back



**SITTING UP**

- Sit well back in the centre of the chair or wheelchair
- Place arms well forward
- The left arm may rest on a table or arm rest
- Feet flat on floor or footrests
- Knees directly above feet



**LYING ON BACK**

- Head of bed 0-30° unless contraindicated
- Place 3 pillows to support both shoulders and the head
- Left arm on a pillow
- Optional pillow beneath left hip
- Ensure feet are in a neutral position



**SITTING IN BED**

- Sit upright and well supported by pillows
- Place both arms on pillows
- Legs supported for comfort

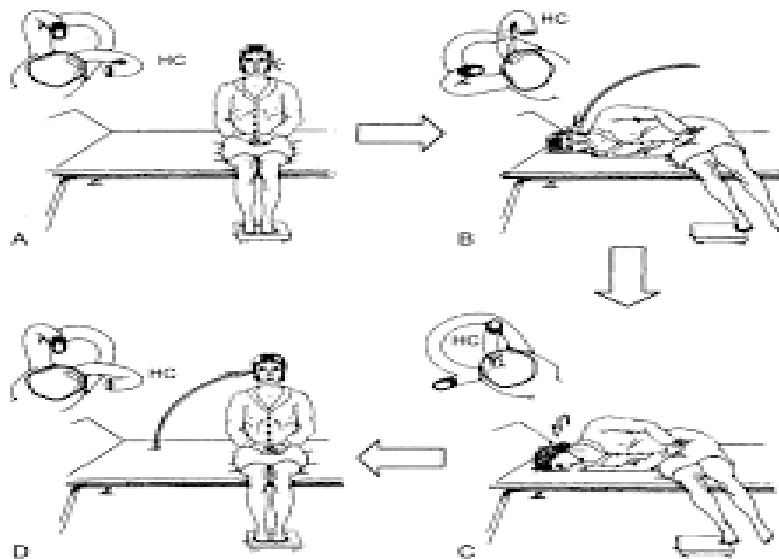
Adopted by APSS Pillar 3, 2007  
Reviewed December 2008  
Reference: Acknowledgement to Mark Smith, Clinical Specialist Physiotherapist for Stroke, NHS Lothian

3. Apakah yang di maksud penyakit vertigo? apa saja program latihan fisioterapi pada kondisi vertigo?

Vertigo merupakan suatu kumpulan gejala yang terjadi akibat gangguan pada sistem keseimbangan. Pada sindrom vertigo ditemukan keluhan berupa rasa berputar, rasa ditarik atau didorong menjauhi bidang vertikal. Seseorang yang mengalami vertigo akan mempersepsikan suatu gerakan yang abnormal atau suatu ilusi berputar. Vertigo dibagi menjadi dua yaitu vertigo subjektif dan vertigo objektif. Vertigo subjektif terjadi bila seseorang mengalami bahwa dirinya merasa bergerak, sedangkan vertigo objektif bila orang tersebut merasa bahwa di sekitar orang tersebut yang bergerak.

Program latihan fisioterapi pada vertigo

a. Casani Maneuver

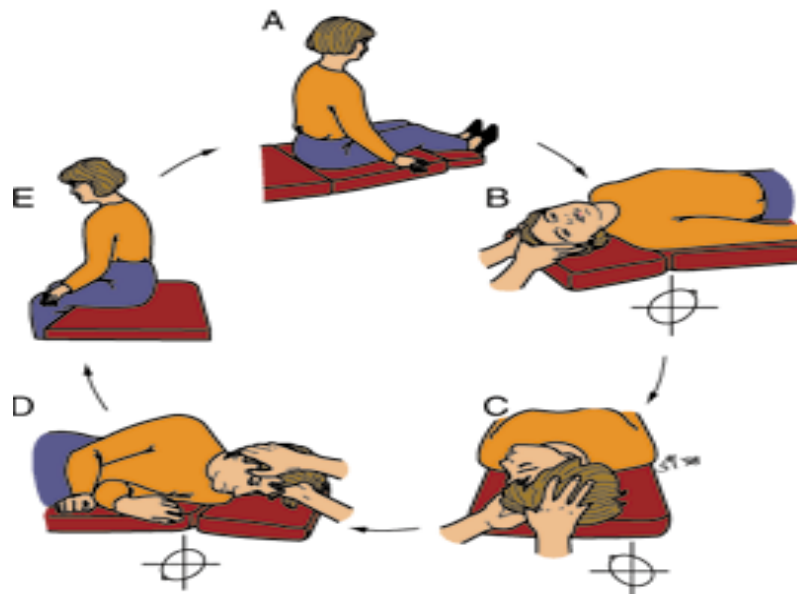


- 1) Pasien duduk tegak ditepi bed
- 2) Fisioterapi membantu pasien posisi sidelying, pada bagian kepala yang vertigo
- 3) Kepala rotasi 45 derajat ke bawah arah bed selama 2-3 menit
- 4) Kemudian pasien dikembalikan ke posisi duduk tegak

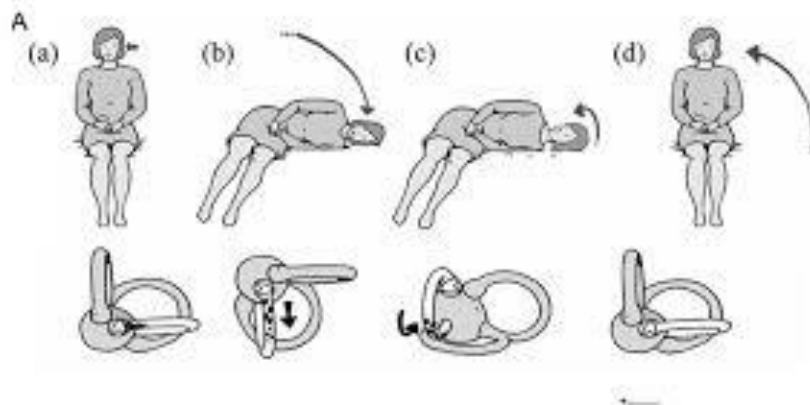
b. Epley Manuver

- 1) Posisi pasieng duduk di bed dan arahkan kepala 45° ke arah telinga yang sakit.
- 2) Rebahkan pasien dengan posisi kepala tidak berubah dan menggantung. Tunggu 1-2 menit sampai vertigo hilang.

- 3) Tolehkan kepala ke sisi sebaliknya 90°, lalu rubah posisi pasien ke lateral dekubitus. Tunggu 30-60 detik.
- 4) Kembalikan posisi pasien ke duduk rileks.



c. Guvoni manuver



- 1) Pasien duduk tegak ditepi bed
- 2) Fisioterapi membantu pasien posisi sidelying, pada bagian kepala yang vertigo
- 3) Kepala diletakkan/menempel di bed. Kepala rotasikan 45° ke atas/keluar selama 2-3 menit
- 4) Kemudian pasien dikembalikan ke posisi duduk tegak