

 <p>RumahSakit Pusat Otak Nasional Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta</p>	EDUKASI LATIHAN RENTANG PERGERAKAN SENDI (RANGE OF MOTION/ROM) AKTIF ANGGOTA GERAK		
	No. Dokumen: OT.02.02/XXXIX.3/ 01203 /2020	No. Revisi: 02	Halaman: 1/2
SPO	Tanggal Terbit: 13 Agustus 2020	Ditetapkan:  dr. Mursyid Bustami, Sp.S (K), KIC, MARS NIP 196209131988031002	
PENGERTIAN	Latihan Rentang Pergerakan Sendi (<i>Range Of Motion/ ROM</i>) adalah tindakan/ latihan otot atau persendian yang diberikan kepada pasien yang mobilitas sendinya terbatas karena penyakit atau trauma. Latihan Rentang Pergerakan Sendi (<i>Range Of Motion/ Rom</i>) Aktif Anggota Gerak adalah latihan otot atau persendian untuk pasien yang dapat aktif melakukan latihan sendiri		
TUJUAN	Sebagai acuan edukasi latihan rentang pergerakan sendi aktif anggota gerak dengan tujuan mengurangi kekakuan pada sendi dan kelemahan pada otot yang dapat dilakukan aktif pada pasien yang sudah dapat menggerakkan sendiri anggota gerak atas dan bawah		
KEBIJAKAN	SK Direktur Utama Rumah Sakit Pusat Otak Nasional Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta No. HK.02.03/XXXIX.1/17915/2019 tentang Pedoman Komunikasi Efektif Rumah Sakit Pusat Otak Nasional Prof. Dr. dr. Mahar Mardjono Jakarta		
PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan prosedur yang akan dilakukan 2. Cuci tangan 3. Lakukan latihan berikut: Latihan I: <ol style="list-style-type: none"> a. Anjurkan pasien untuk mengangkat tangan yang lemah atau lumpuh menggunakan tangan yang sehat ke arah atas b. Letakkan kedua tangan di atas kepala c. Kembalikan tangan ke posisi semula, ke bawah Latihan II: <ol style="list-style-type: none"> a. Anjurkan pasien mengangkat tangan yang lemah atau lumpuh melewati dada ke arah tangan yang sehat b. Kembali ke posisi semula Latihan III: <ol style="list-style-type: none"> a. Anjurkan pasien mengangkat tangan yang lemah atau lumpuh ke atas kepala b. Kembali ke posisi semula Latihan IV: <ol style="list-style-type: none"> a. Tekuk siku yang lemah atau lumpuh menggunakan tangan yang sehat b. Luruskan siku kemudian angkat ke atas 		



Rumah Sakit
Pusat Otak Nasional
Prof. Dr. dr. Mahar
Mardjono Jakarta

EDUKASI LATIHAN RENTANG PERGERAKAN SENDI
(*RANGE OF MOTION/ROM*) AKTIF ANGGOTA GERAK

No. Dokumen:
OT.02.02/XXXIX.3/
/2020

No. Revisi:
02

Halaman:
2/2

PROSEDUR

c. Letakkan kembali tangan yang lemah di tempat tidur

Latihan V:

- a. Pegang pergelangan tangan yang lemah atau lumpuh menggunakan tangan yang sehat
- b. Angkat ke atas dada
- c. Putar pergelangan tangan ke arah dalam dan ke arah luar
- d. Kembali ke posisi semula

Latihan VI:

- a. Tekuk dan luruskan jari-jari yang lemah dengan tangan yang sehat
- b. Putar lakukan gerakan memutar ibu jari yang lemah

Latihan VII:

- a. Anjurkan pasien meletakkan kaki yang sehat di bawah lutut yang lemah
- b. Turunkan kaki yang sehat sehingga punggung kaki yang sehat bersentuhan dengan pergelangan kaki yang lemah
- c. Angkat kedua kaki ke atas dengan bantuan kaki yang sehat, kemudian turunkan pelan-pelan

Latihan VIII:

- a. Angkat kaki yang lemah menggunakan kaki yang sehat ke atas sekitar 3 cm
- b. Ayunkan kaki sejauh mungkin ke arah satu sisi, kemudian ke sisi satunya
- c. Kembali ke posisi semula dan ulangi lagi

UNIT TERKAIT

Instalasi/Bidang/Bagianterkait



Rumah Sakit
Pusat Otak Nasional

EDUKASI LATIHAN RENTANG PERGERAKAN SENDI (*RANGE OF MOTION/ROM*) AKTIF ANGGOTA GERAK

No. Dokumen :
OT.0202/XXXIX.1/1380/2018

No. Revisi :
01

Halaman :
1/2

SPO

Tanggal Terbit :
05 Maret 2018

Ditetapkan :
Direktur Utama

dr. Mursyid Bustami, Sp.S (K) KIC, MARS
NIP 196209131988031002

PENGERTIAN

Latihan Rentang Pergerakan Sendi (*Range Of Motion/ ROM*) adalah tindakan/ latihan otot atau persendian yang diberikan kepada pasien yang mobilitas sendinya terbatas karena penyakit atau trauma.

Latihan Rentang Pergerakan Sendi (*Range Of Motion/ Rom*) Aktif Anggota Gerak adalah latihan otot atau persendian untuk pasien yang dapat aktif melakukan latihan sendiri

TUJUAN

Mengurangi kekakuan pada sendi dan kelemahan pada otot yang dapat dilakukan aktif pada pasien yang sudah dapat menggerakkan sendiri anggota gerak atas dan bawah

KEBIJAKAN

SK Direktur Utama Rumah Sakit Pusat Otak Nasional No. HK.02.03/XXXIX.6/310/2018 tentang Pedoman Komunikasi Efektif Rumah Sakit Pusat Otak Nasional

PROSEDUR

1. Jelaskan prosedur yang akan dilakukan
2. Cuci tangan
3. Lakukan latihan berikut:
Latihan I:
 - a. Anjurkan pasien untuk mengangkat tangan yang lemah atau lumpuh menggunakan tangan yang sehat ke arah atas
 - b. Letakkan kedua tangan di atas kepala
 - c. Kembalikan tangan ke posisi semula, ke bawahLatihan II:
 - a. Anjurkan pasien mengangkat tangan yang lemah atau lumpuh melewati dada ke arah tangan yang sehat
 - b. Kembali ke posisi semulaLatihan III:
 - a. Anjurkan pasien mengangkat tangan yang lemah atau lumpuh ke atas kepala
 - b. Kembali ke posisi semulaLatihan IV:
 - a. Tekuk siku yang lemah atau lumpuh menggunakan tangan yang sehat
 - b. Luruskan siku kemudian angkat ke atas
 - c. Letakkan kembali tangan yang lemah di tempat tidurLatihan V:
 - a. Pegang pergelangan tangan yang lemah atau lumpuh menggunakan tangan yang sehat
 - b. Angkat ke atas dada
 - c. Putar pergelangan tangan ke arah dalam dan ke arah luar
 - d. Kembali ke posisi semula



Rumah Sakit
Pusat Otak Nasional

**EDUKASI LATIHAN RENTANG PERGERAKAN SENDI
(*RANGE OF MOTION/ROM*) AKTIF ANGGOTA GERAK**

No. Dokumen :
OT.0202/XXXIX.1/1380/2018

No. Revisi :
01

Halaman :
2/2

PROSEDUR

Latihan VI:

- a. Tekuk dan luruskan jari-jari yang lemah dengan tangan yang sehat
- b. Putar lakukan gerakan memutar ibu jari yang lemah

Latihan VII:

- a. Anjurkan pasien meletakkan kaki yang sehat di bawah lutut yang lemah
- b. Turunkan kaki yang sehat sehingga punggung kaki yang sehat bersentuhan dengan pergelangan kaki yang lemah
- c. Angkat kedua kaki ke atas dengan bantuan kaki yang sehat, kemudian turunkan pelan-pelan

Latihan VIII:

- a. Angkat kaki yang lemah menggunakan kaki yang sehat ke atas sekitar 3 cm
- b. Ayunkan kaki sejauh mungkin ke arah satu sisi, kemudian ke sisi satunya
- c. Kembali ke posisi semula dan ulangi lagi

UNIT TERKAIT

Instalasi/Bidang/Bagian Terkait