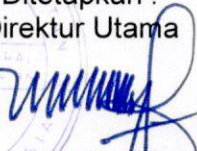


 Rumah Sakit Pusat Otak Nasional	CARA MELAKUKAN RENTANG GERAK		
	No. Dokumen : OT.02.02/XXXIX.I/7671/2018	No. Revisi : 01	Halaman : 1/3
SPO	Tanggal Terbit : 31 Oktober 2018	Ditetapkan : Direktur Utama  dr. Mursyid Bustami, Sp.S (K), KIC, MARS NIP. 196209131988031002	
PENGERTIAN	Rentang gerak (range of motion-ROM) adalah tehnik dasar yang digunakan untuk menilai gerakan dan sebagai tahap awal dalam program ambulasi. Rentang gerak dapat dilakukan secara aktif dan pasif.		
TUJUAN	1. Untuk mempertahankan mobilitas sendi dan meningkatkan kekuatan otot 2. Mempertahankan alignment (kesejajaran tubuh), mencegah kontraktur, menstimulasi sirkulasi, mencegah tromboplebitis dan dekubitus 3. Mencegah edema ekstremitas dan meningkatkan pengembangan paru 4. Untuk menyiapkan pasien dalam ambulasi 5. Untuk memberikan kenyamanan pada pasien		
KEBIJAKAN	SK Direktur Utama RS Pusat Otak Nasional Nomor : HK.02.04/II/0028/2014 tentang Pemberlakuan Pedoman Pelayanan Keperawatan di Rumah Sakit Pusat Otak Nasional		
PROSEDUR	A. Persiapan 1. Cek rencana tindakan keperawatan dan identifikasi pasien 2. Berikan penjelasan tentang tujuan dan tindakan yang akan dilakukan 3. Kaji kelemahan pasien, tentukan prognosis, pencegahan, serta cara intervensi 4. Tentukan kemampuan pasien untuk mengikuti program 5. Tentukan seberapa banyak gerakan yang dapat diberikan 6. Tentukan pola gerak ROM 7. Pantau kondisi umum pasien 8. Cuci tangan B. Prosedur 1. RANGE OF MOTION : BAGIAN BADAN ATAS a. Fleksi 1) LEHER: Gerakkan kepala 90° kedepan dengan dagu dan dada 2) BAHU: Angkat tangan 180° dari samping ke atas kepala 3) SIKU: Tekuk siku sehingga lengan bergerak kearah bahu 4) PERGELANGAN TANGAN: Tekuk tangan 90° kearah lengan bagian dalam 5) JARI DAN IBU JARI: Kepalkan jari sehingga menekuk kedalam		

 Rumah Sakit Pusat Otak Nasional	CARA MELAKUKAN RENTANG GERAK		
	No. Dokumen : OT.02.02/XXXIX.I/7671/2018	No. Revisi : 01	Halaman : 2/3

	b. <u>Ekstensi</u> 1) LEHER: Gerakkan kepala keatas dari dada 90°- posisi istirahat 2) BAHU: Gerakkan tangan ke sisi tubuh 3) SIKU: Luruskan siku dan kembali ke posisinya 4) PERGELANGAN TANGAN: Gerakkan tangan lurus menunjuk 5) JARI DAN IBU JARI: Gerakan jari ke arah punggung tangan 90° c. <u>Hiperekstensi</u> 1) LEHER: Gerakkan kepala kebelakang 90° 2) BAHU: Gerakkan tangan ke belakang badan dg sudut 50° 3) PERGELANGAN TANGAN: Tekuk lengan keatas dan kembali 90° kearah lengan 4) JARI DAN IBU JARI: Gerakan jari kearah punggung tangan d. <u>Abduksi</u> 1) BAHU: Tahan lengan menjauh dari sisi 180° ke atas kepala 2) PERGELANGAN TANGAN: Tekuk pergelangan tangan keluar jauh dari lengan 3) JARI DAN IBU JARI: Regangkan jari e. <u>Adduksi</u> 1) BAHU: Gerakkan tangan dari sisi menyilang dada 2) PERGELANGAN TANGAN: Tekuk pergelangan tangan kedalam ke arah jari-jari 3) JARI DAN IBU JARI: Gerakkan jari dan ibu jari bersama sama f. <u>Rotasi eksternal</u> BAHU: Tahan lengan keluar sisi dengan siku menekuk 45°; gerakkan kedepan sehingga telapak menghada p kedepan g. <u>Rotasi interna</u> BAHU: Gerakkan tangan ke sisi bahu setingkat siku menekuk 45°. sehingga telapak tangan kebelakang l h. <u>Rotasi</u> LEHER: Gerakkan kepala memutar 90° kekiri, kemudian 90° kekanan i. <u>Sirkumduksi</u> BAHU: Gerakkan lengan dalam memutar penuh j. <u>Supinasi</u> SIKU: Rotasi lengan bawah 90° sehingga telapak menghadap keatas k. <u>Pronasi</u> LENGAN BAWAH: Rotasi lengan bawah 90° sehingga telapak menghadap ke bawah 2. RANGE OF MOTION : BAGIAN BAWAH BADAN a. <u>Fleksi</u> 1) BADAN: tekuk kedepan 90° 2) PANGGUL: Gerakkan kaki kedepan keatas 90 3) LUTUT: tekuk lutut 90°; gerakan kaki kedepan dan kebelakang 4) JARI KAKI: Tekuk kebawah 90 b. <u>Ekstensi</u> 1) BADAN: Berdiri dengan posisi tegak lurus 2) PANGGUL: Gerakkan kaki posisi lurus dengan badan 3) LUTUT: Gerakkan kaki 90° dengan lutut lurus dan kaki berada digaris badan 4) JARI KAKI: Gerakkan 90° lurus dari kaki
--	--

 Rumah Sakit Pusat Otak Nasional	CARA MELAKUKAN RENTANG GERAK		
	No. Dokumen : OT.02.02/XXXIX.I/7671/2018	No. Revisi : 01	Halaman : 3/3

	c. <u>Hiperekstensi</u> 1) BADAN: tekuk kebelakang 30° 2) PANGGUL: Gerakkan kaki kebelakang 50° 3) JARI KAKI: Menunjuk 45° d. <u>Fleksi lateral</u> BADAN : tekuk antara kedua sisi 45° e. <u>Fleksi plantar</u> PERGELANGAN KAKI : Gerakan telapak kaki kebawah 45° f. <u>Rotasi internal</u> PANGGUL: Putar kaki dan telapak kaki ke dalam 90° g. <u>Rotasi eksternal</u> PANGGUL:Putar kaki dan telapak kaki keluar 90° h. <u>Sirkumduksi</u> PANGGUL: Gerakkan kaki memutar 360° i. <u>Abduksi</u> PANGGUL: Gerakan kaki dari badan 45° JARI KAKI: Regangkan sebagian 15° m. <u>Adduksi</u> PANGGUL: Gerakan kaki menuju badan 45° JARI KAKI: Bergerak bersama sama ke posisi anatomis n. <u>Rotasi</u> BADAN : Gerakan memutar 360° dari pinggang o. <u>Dorsofleksi</u> PERGELANGAN KAKI: Tinggikan kaki sampai 45° p. <u>Eversi</u> PERGELANGAN KAKI: Gerakan telapak kaki kesamping dan keluar q. <u>Inversi</u> PERGELANGAN KAKI: Gerakan telapak kaki ketengah dan kedalam
UNIT TERKAIT	1. Instalasi Rawat Inap 2. Instalasi Rawat Jalan 3. Unit Neurorestorasi