

LAMPIRAN



LAMPIRAN

SOP ROM

Tabel 2.4 SOP ROM

Pengertian	latihan yang dilakukan untuk mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan pergerakkan sendi secara normal dan lengkap untuk meningkatkan massa otot dan tonus otot
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Mempertahankan atau memelihara kekuatan otot2. Memelihara mobilitas persendian3. Mencegah kelainan bentuk
Manfaat	<ol style="list-style-type: none">1. Menentukan nilai kemampuan sendi tulang dan otot dalam melakukan pergerakan2. Mengkaji tulang, sendi dan otot3. Mencegah terjadinya kekakuan sendi4. Memperlancar sirkulasi darah5. Memperbaiki tonus otot6. Meningkatkan mobilisasi sendi7. Memperbaiki toleransi otot untuk latihan
Prinsip	<ol style="list-style-type: none">1. ROM harus diulang sekitar 8 kali dan dikerjakan minimal 2 kali sehari.2. ROM dilakukan perlahan dan hati-hati sehingga tidak melelahkan pasien.3. ROM sering diprogramkan oleh dokter dan dikerjakan oleh ahli fisioterapi.4. Bagian-bagian tubuh yang dapat dilakukan latihan ROM adalah leher, jari, lengan, siku, bahu, tumit, kaki, dan pergelangan kaki.5. ROM dapat dilakukan pada semua persendian atau hanya pada bagianbagian yang dicurigai mengalami proses penyakit.6. Melakukan ROM harus sesuai waktunya, misalnya setelah mandi atau perawatan rutin telah dilakukan
Gerakan a. Latihan pasif	Latihan pasif anggota gerak atas (Latihan ini di bantu oleh perawat,terapis atau keluarga)

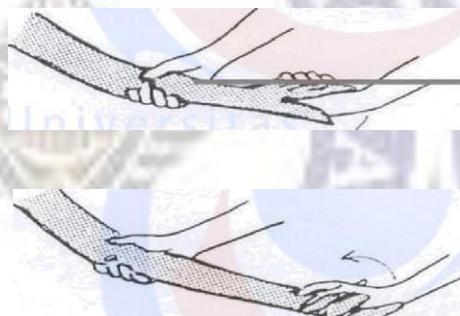
1. Gerakan menekuk dan meluruskan sendi bahu.



2. Gerakan menekuk dan meluruskan siku.



3. Gerakan memutar pergelangan tangan



4. Gerakan menekuk dan meluruskan pergelangan tangan



5. Gerakan memutar ibu jari

b. Latihan aktif

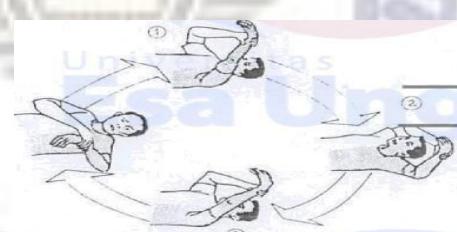


6. Gerakan menekuk dan meluruskan jari-jari tangan

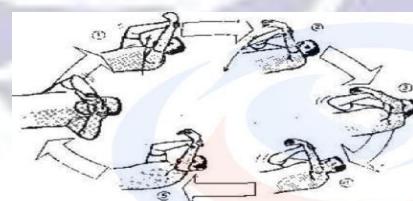


Latihan Aktif Anggota Gerak Atas dan Bawah (mandiri)

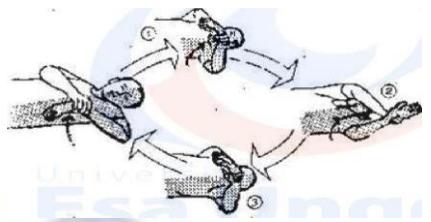
Latihan 1



Latihan 2



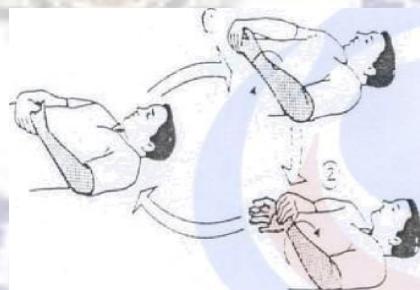
Latihan 3



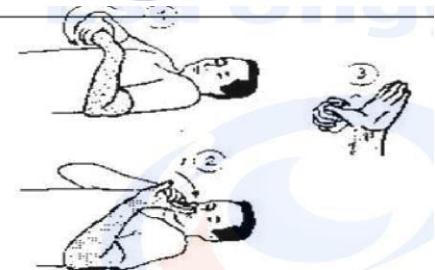
Latihan 4



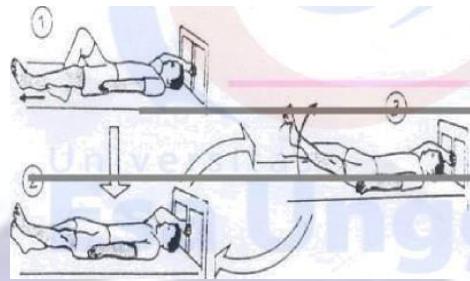
Latihan 5



Latihan 6



Latihan 7



Latihan 8



Latihan 9

