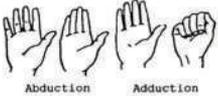




RSD MANGUSADA

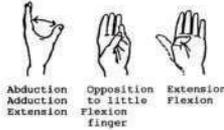
## TEKNIK REHABILITASI MEDIK (LATIHAN LUAS GERAK SENDI)

### f. Jari-Jari Tangan



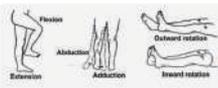
- Fleksi : membuat genggamannya
- Ekstensi : meluruskan jari-jari tangan
- Hiperekstensi : menggerakkan jari-jari tangan ke belakang sejauh mungkin
- Abduksi : meregangkan jari-jari tangan yang satu dengan yang lain
- Adduksi : merapatkan kembali jari-jari tangan

### g. Ibu Jari



- Oposisi : menyentuhkan ibu jari ke setiap jari-jari tangan pada tangan yang sama.

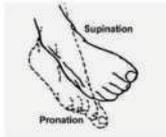
### h. Pinggul



- Fleksi : menggerakkan tungkai ke depan dan ke atas
- Ekstensi : menggerakkan kembali ke samping tungkai yang lain
- Hiperekstensi : menggerakkan tungkai ke belakang tubuh
- Abduksi : menggerakkan tungkai ke samping menjauhi tubuh tungkai lain
- Adduksi : menggerakkan kembali tungkai ke posisi medial dan melebihi jika mungkin

- Rotasi dalam : memutar kaki dan tungkai ke arah tungkai lain
- Rotasi luar : memutar kaki dan tungkai menjauhi tungkai lain
- Sirkumduksi : menggerakkan tungkai memutar

### i. Kaki



- Inversi : memutar telapak kaki ke samping dalam (medial)
- Eversi : memutar telapak kaki ke samping luar (lateral)

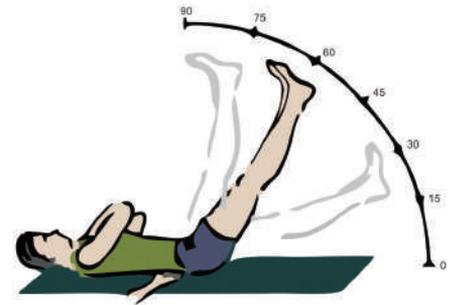
### j. Jari-Jari Kaki



- Fleksi : melengkungkan jari-jari kaki ke bawah
- Ekstensi : meluruskan jari-jari kaki
- Abduksi : meregangkan jari-jari kaki satu dengan yang lain
- Adduksi : merapatkan kembali bersama-sama.

SEMOGA BERMANFAAT.

UNTUK INFORMASI DAN PENANGANAN LEBIH LANJUT KUNJUNGI KLINIK FISIOTERAPI RSD MANGUSADA KABUPATEN BADUNG. PETUGAS KAMI SIAP MEMBANTU ANDA



*Kesehatan adalah investasi untuk Senyum bahagia dan Hidup sejahtera hingga usia lanjut bersama keluarga tercinta...*



06/B.HMS-VI.2019

**PELAYANAN REHABILITASI MEDIK** adalah pelayanan kesehatan terhadap gangguan fisik dan fungsi yang diakibatkan oleh keadaan/kondisi sakit, penyakit atau cedera melalui panduan intervensi medik, keterampilan fisik atau rehabilitatif untuk mencapai kemampuan fungsi yang optimal.

FISIOTERAPI merupakan salah satu bagian dari Pelayanan Rehabilitasi Medik, dimana Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik dan mekanis) pelatihan fungsi, komunikasi.

**SALAH SATU TEKNIK REHABILITASI MEDIK DALAM FISIOTERAPI > TEKNIK ROM (RANGE OF MOTION)/LGS (LUAS GERAK SENDI)**

Merupakan latihan gerak pada otot atau sendi yang memungkinkan terjadinya pergerakan otot pada orang lumpuh sebagian atau total. Dapat digerakan oleh diri sendiri atau bantuan orang lain.

#### UNTUK APA LATIHAN LGS DILAKUKAN ?

1. Untuk mempertahankan dan memelihara kekuatan otot pada orang yang lumpuh total atau sebagian.
2. Untuk mencegah sendi menjadi kaku.
3. Untuk melancarkan peredaran darah.
4. Mempertahankan fungsi jantung dan pernafasan.

#### SIAPA SAJA YANG MEMBUTUHKAN LATIHAN LGS?

1. Orang dengan Stroke
2. Kelemahan otot
3. Orang yang istirahat atau tidur terlalu lama

#### RAGAM LATIHAN LGS

Berdasarkan bagian tubuh, yaitu :



- a. Leher**
  - Fleksi : Menggerakkan dagu menempel ke dada.
  - Ekstensi : mengembalikan kepala ke posisi tegak.
  - Hiperekstensi : menekuk kepala ke belakang sejauh mungkin.
  - Fleksi lateral : memiringkan kepala sejauh mungkin kearah setiap bahu.
  - Rotasi : memutar kepala sejauh mungkin ke arah setiap bahu.

#### b. Bahu



- b. Bahu**
  - Fleksi : menaikkan lengan dari posisi di samping tubuh ke depan ke posisi diatas kepala.
  - Ekstensi : mengembalikan lengan ke posisi di samping tubuh.
  - Hiperekstensi : menggerakkan lengan ke belakang tubuh, siku tetap lurus.
  - Abduksi : menaikkan lengan ke posisi samping diatas kepala dengan telapak tangan jauh dari kepala
  - Adduksi : menurunkan lengan ke samping dan menyilang tubuh sejauh mungkin.
  - Rotasi dalam : dengan siku fleksi, memutar bahu dengan menggerakkan lengan sampai ibu jari menghadap ke dalam dan ke belakang
  - Rotasi luar : dengan siku fleksi, menggerakkan lengan sampai ibu jari ke atas dan samping kepala.
  - Sirkumduksi : menggerakkan lengan dengan gerakan penuh.

#### c. Siku



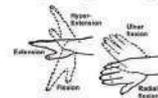
- c. Siku**
  - Fleksi : menekuk siku sehingga lengan bawah bergerak ke depan sendi bahu dan tangan sejajar bahu.
  - Ekstensi : meluruskan siku dengan menurunkan lengan.

#### d. Lengan Bawah



- d. Lengan Bawah**
  - Supinasi : memutar lengan bawah dan tangan sehingga telapak tangan menghadap ke atas
  - Pronasi : memutar lengan bawah sehingga telapak tangan menghadap ke bawah

#### e. Pergelangan Tangan



- e. Pergelangan Tangan**
  - Fleksi : menggerakkan telapak tangan ke sisi bagian dalam lengan bawah
  - Ekstensi : menggerakkan jari-jari sehingga jari-jari, tangan dan lengan bawah berada dalam arah yang sama
  - Hiperekstensi : membawa permukaan tangan dorsal ke belakang sejauh . mungkin.
  - Abduksi : menekuk pergelangan tangan miring ke ibu jari
  - Adduksi : menekuk pergelangan tangan miring ke arah lima jari

