

RSUD TAPAN 	PEMBERIAN LATIHAN RENTANG GERAK		
STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL	No. Dokumen 143/Kep/RSUD Tapan/III/2023	No. Revisi	Halaman 1/ 3
	Tanggal Terbit 13 / 03 /2023		Ditetapkan Oleh : Direktur RSUD TAPAN  drg. Irmadel Putra Emira NIP. 19781111 201504 1001
Pengertian	Memberikan latihan berupa gerakan aktif dan pasif pada persendian untuk mempertahankan dan mengembalikan kelenturan sendi dan meningkatkan sirkulasi.		
Tujuan	Dapat melakukan latihan berupa gerakan aktif dan pasif untuk mempertahankan atau meningkatkan kekuatan dan kelenturan sendi dan meningkatkan sirkulasi		
Kebijakan	Surat Keputusan Direktur RSUD Tapan no. 440/005/SK/RSUD Tapan/2023 tentang Penetapan Jenis-jenis Pelayanan Kesehatan pada Bidang Pelayanan Medis dan Keperawatan RSUD Tapan Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2023		
Prosedur penatalaksanaan	1. Identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, dan/atau nomor rekam medis) 2. Jelaskan tujuan dan langkah-langkah prosedur 3. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah 4. Jaga privasi dengan memasang tirai atau menutup pintu kamar pasien 5. Atur tinggi tempat tidur yang sesuai dan nyaman 6. Berdiri di sisi tempat tidur di posisi ekstremitas pasien yang akan dilatih 7. Lakukan latihan dengan: a. Melakukan gerakan perlahan dan lembut b. Menyokong dengan memegang area proksimal dan distal sendi c. Mengulangi setiap gerakan 5-10 kali setiap sendi d. Menghentikan gerakan jika kesakitan atau ada tahanan 8. Latihan pada leher : a. Fleksi-ekstensi, tekuk leher kedepan sampai dagu menempel didada, lalu kembali ke posisi tegak		

RSUD TAPAN 	PEMBERIAN LATIHAN RENTANG GERAK		
	No. Dokumen 143/Kep/RSUD Tapan/III/2023	No. Revisi	Halaman 2 / 3
	b. Fleksi lateral,tekuk leher kesamping kanan dan kiri c. Rotasi lateral,palingkan wajah kekiri dan kekanan 9. Latihan pada bahu : a. Elevasi-depresi,angkat dan turunkan bahu b. Fleksibel ekstensi,angkat lengan dari samping tubuh keatas lalu kembali seperti semula, c. Abduksi-Adduksi,angkat lengan kesamping tubuh hingga sejajar bahu lalu kembalikan seperti semula d. Sirkumduksi bahu : putar lengan pada poros bahu 10. Latihan pada siku : a. Fleksi-ekstensi : gerakan tangan hingga jari-jari menyentuh bahu, lalu kembali seperti semula b. Supinasi-pronasi : putar lengan bawah kearah luar sehingga telapak tangan menghadap keatas lalu putar kearah dalam sehingga telapak tangan menghadap kebawah 11. Latihan pada pergelangan tangan : a. Fleksi-ekstensi-hiperekstensi : tekuk telapak tangan kebawah, luruskan, lalu tekuk keatas b. Fleksi radial-stripe fleksi ulnar : tekuk telapak tangan kesamping kearah ibu jari dan kerah kelingking c. Sirkumduksi : putar tangan pada poros pergelangan tangan 12. Latihan pada jari-jari tangan a. Fleksi-ekstensi : kepalkan jari dan luruskan seperti semula b. Abduksi-adduksi : renggangkan jari-jari dan rapatkan kembali 13. Latihan pada pelviks dan lutut a. Fleksi-ekstensi : angkat kaki lurus lalu tekuk lutut. Gerakkan lutut kearah dada, turunkan kaki, luruskan lalu keposisi semula		

RSUD TAPAN 	PEMBERIAN LATIHAN RENTANG GERAK		
	No. Dokumen 143/Kep/RSUD Tapan/III/2023	No. Revisi	Halaman 3 / 3
	b. Abduksi-adduksi : gerakkan kaki kesamping menjauhi sumbu tubuh lalu gerakkan kearah sebaliknya sehingga melewati sumbu tubuh menyilang kekaki lainnya c. Rotas internal-rotasi eksternal : putar kaki kearah dalam lalu kesamping tubuh 14. Latihan pada pergelangan kaki a. Dorso fleksi-lantar fleksi : dorong telapak kaki keatas keposisi semula, lalu dorong keatas b. eversi-inversi : putar telapak kaki keluar, lalu kedalam c. Sirkumduksi : putartelapak kaki pada poros pergelangan kaki 15. Latihan pada jari-jari kaki : a. Fleksi-ekstensi : dorong jari-jari kearah atas dan kebawah b. Abduksi-adduksi : renggangkan jari-jari kaki lalu rapatkan seperti semula 16. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah 17. Dokumentasikan prosedur yang dilakukan da respons pasien 18.		
Unit terkait	IGD Rawat Inap Rawat Jalan		