

Latihan Peregangan

Setelah operasi, biasanya akan terjadi kekakuan pada otot. Cobalah lakukan latihan peregangan berikut ini pada pagi dan sore hari. Anda juga dapat melakukan peregangan ini saat pemanasan dan pendinginan.

Duduklah dengan postur yang benar



Regangkan leher 5x untuk setiap sisi

Putar bahu ke depan 10x dan ke belakang 10x



Angkat lengan ke atas lalu turunkan perlahan. Lakukan 10x

Saran

Selalu perhatikan kondisi anda saat berlatih :

- Saat berlatih, anda seharusnya masih dapat berbicara (tingkat usaha yang masih agak ringan)

- Periksa denyut jantung anda dengan meraba denyut nadi di pergelangan tangan/ leher selama 1 menit. Anda dapat juga menggunakan *Heart Rate Monitor*. Bila denyut melebihi angka 100x/ menit sebelum latihan, tunda dulu latihan.



- Jangan langsung berolahraga setelah makan. Berilah jeda 2 jam setelah makan.
- Hindari berlatih saat cuaca panas
- Hentikan latihan jika sesak, berdebar - debar dan timbul nyeri dada

Yang dihindari Pasca Operasi

4 - 6 minggu pertama

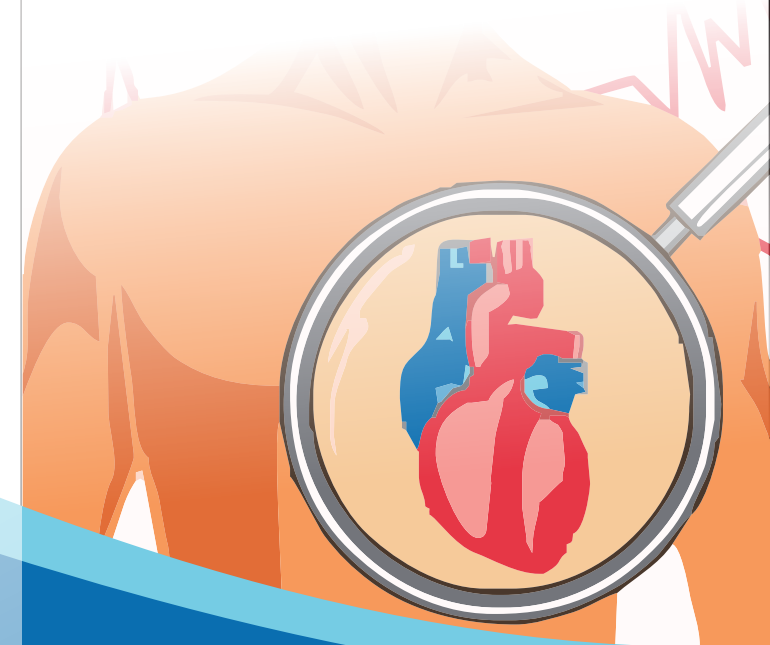
- Jangan mengendarai kendaraan terlebih dahulu
- Hindari pembebanan pada lengan
- Hindari gerakan membungkuk
- Jangan membuka tutup botol yang keras, mendorong pintu atau jendela yang berat

8 - 12 minggu berikutnya

- jangan mengangkat beban yang lebih berat dari 4,5 kg
- Jangan memutar bagian tubuh atas. Hindari menyapu, mengepel.

KSM Rehabilitasi Medik
RSUP Dr.Kariadi

REHABILITASI JANTUNG PASCA OPERASI JANTUNG DEWASA



RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No. 16 Semarang 50244

Fax. 024 - 8318617 | Telp. 024 - 8413476

Call Center : 024 - 8450800

SMS Pengaduan : 0888 650 9262

email: humas_rskariadi@yahoo.co.id

Website : www.rskariadi.co.id



Pemulihan Pasca Operasi

Masa pemulihan pasca operasi bedah jantung adalah sama pentingnya dengan proses operasi jantung itu sendiri. Proses pemulihan yang baik akan turut meningkatkan kebugaran & kualitas hidup pasien pasca operasi bedah jantung. Kami berharap lembar edukasi ini dapat membantu proses pemulihan.

Ingat untuk Kontrol ke Rehabilitasi Medik

Untuk dilakukan **uji latih jalan 6 menit** dan latihan peningkatan kebugaran fisik.

Dari uji latih ini, anda akan mengetahui kemampuan fungsi jantung anda, sehingga dapat diberikan peresepan latihan yang sesuai dan kegiatan sehari-hari yang dianjurkan.

Uji latih ini akan **diulang setiap 4 minggu** untuk memantau perkembangan anda dan peresepan intensitas latihan yang diberikan akan disesuaikan dengan hasil uji latih yang terbaru dalam kurun waktu **3 bulan pertama**.

Uji latih ini akan **diulang setiap 4 minggu** untuk memantau perkembangan anda dan peresepan intensitas latihan yang diberikan akan disesuaikan dengan hasil uji latih yang terbaru dalam kurun waktu **3 bulan pertama**.

Fase Rehabilitasi Jantung

FASE I

- Saat pasien berada di RS (masa akut) - supervisi ketat
- Durasi : 1- 7 hari (maksimal 14 hari)

FASE II

- Rawat jalan di klinik rehab / RS
- Durasi 3-6 bulan
- butuh supervisi

FASE III/IV

- Fase *maintenance*
- Mempertahankan kebugaran fisik
- Mengurangi faktor risiko
- Tanpa supervisi

Fase I (Rawat Inap)

Program Rehabilitasi Jantung Fase I meliputi :

- Pengaturan posisi saat berbaring
- Latihan pernapasan dalam dan
- batuk yang efektif
- Latihan peregangan dan mobilisasi
- Edukasi konservasi energi
- Uji latih dan stratifikasi risiko latihan

Fase II (Rawat Jalan)

Program Rehabilitasi Jantung Fase II bertujuan menyiapkan pasien untuk melakukan aktivitas fisik yang aman dan mandiri serta kembali pada pekerjaannya.

Latihan fisik dilakukan di bagian Rehabilitasi Medik dengan supervisi. Latihan ditingkatkan bertahap sesuai hasil uji latih

Jenis Olahraga Yang Sesuai

Berjalan merupakan jenis olahraga yang ideal untuk meningkatkan kebugaran

- Awali dengan pemanasan berupa latihan peregangan selama 5-10 menit
- Latihan inti
Pada minggu I : Anda dapat memulainya dengan jarak tempuh saat berlatih berjalan di RS
- Akhiri dengan pendinginan berupa latihan peregangan selama 5-10 menit
- Lakukan latihan berjalan ini 5 x / minggu
- Lakukan latihan berjalan ini 5 x / minggu
- Setiap 3 hari tingkatkan kecepatan berjalan selama 5 menit
- **Target** : pada minggu ke 6 setelah pulang dari RS, anda sudah dapat berjalan selama 30 menit, 5 x / minggu

Selain latihan berjalan, anda juga dapat berolahraga dengan **sepeda statik**

- Pemanasan dengan mengayuh sepeda tanpa beban selama 5-10 menit
- Latihan inti dengan beban ringan selama 5-10 menit
- Pendinginan dengan mengayuh sepeda tanpa beban selama 5-10 menit
- Latihan ditingkatkan sesuai anjuran tim medis