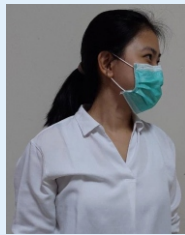


Rotasi: Putar kepala Anda ke kanan dan tahan selama beberapa detik lalu putar kepala ke kiri dan tahan selama beberapa detik.



Latihan gerak bahu

- Lakukan fase pernapasan sambil menggerakkan bahu
- Tarik napas, putar bahu ke belakang, keluarkan, lakukan 3x
- Tarik napas, putar bahu ke depan, keluarkan, lakukan 3x



Pengembangan dinding dada

- Posisi duduk tegak
- Tarik napas sambil menggerakkan tangan ke atas
- Buang napas sambil menurunkan tangan
- Lakukan sebanyak 3x
- Tarik napas sambil menggerakkan tangan ke samping
- Buang napas sambil tangan dikembalikan ke posisi awal
- Lakukan sebanyak 3x
- Posisi duduk, badan dibengkokkan ke satu sisi sambil menarik napas dan menggerakkan tangan ke samping
- Buang napas sambil tangan dikembalikan ke posisi awal
- Lakukan ke masing-masing sisi sebanyak 3x

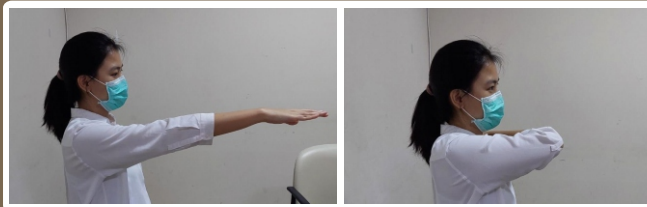


4. Gerakan aktif anggota gerak atas dan bawah



- Gerakkan kedua tangan ke atas, ke bawah, dan ke depan
- Lakukan sebanyak 3 kali dengan 2 kali pengulangan

- Gerakkan salah satu kaki ke samping secara bergantian
- Lakukan sebanyak 3 kali dengan 2 kali pengulangan



- Gerakkan paha dan tekuk lutut seperti gerakan berjalan di tempat
- Lakukan sebanyak 3 kali dengan 2 kali pengulangan



- Gerakkan salah satu kaki ke belakang
- Lakukan sebanyak 3 kali dengan 2 kali pengulangan



REHABILITASI SEBELUM OPERASI JANTUNG



RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No 16 Semarang 50244

Fax.024-8318617 Telp.024-8413476

SMS Pengaduan : 08886509262

Email : humas_rskariadi@yahoo.co.id

Website : www.rskariadi.co.id

REHABILITASI SEBELUM OPERASI JANTUNG

Rehabilitasi jantung tidak hanya diberikan setelah, tetapi juga sebelum operasi; dengan tujuan utama penurunan risiko komplikasi operasi jantung; didapat melalui upaya:

- Meningkatkan kapasitas dan kontrol pernapasan
- Menjaga lingkup gerak sendi dan kebugaran
- Mempersiapkan kondisi psikologis

Tujuan tersebut dicapai dengan mengikuti program rehabilitasi sebelum operasi jantung di Instalasi Rehabilitasi Medik setidaknya dalam waktu 4 minggu sebelum tindakan. Kemudian dilanjutkan dengan *homeprogram* berupa berbagai latihan di rumah yang telah diresepkan oleh Dokter Spesialis Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi (Dokter Sp.KFR) berdasarkan dengan kemampuan dan kebutuhan tiap pasien.

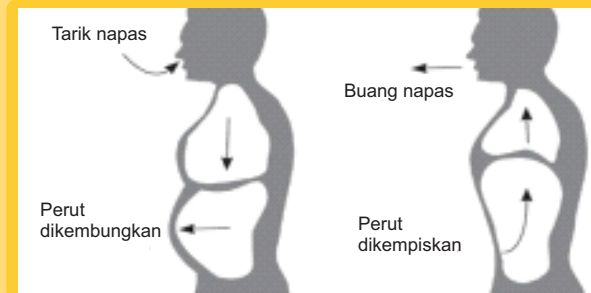
Setelah mengikuti rangkaian program rehabilitasi sebelum operasi jantung tersebut, tiap pasien akan mendapat evaluasi ulang di Instalasi Rehabilitasi Medik oleh Dokter Sp.KFR; sebelum nantinya menjalani tindakan operasi jantung yang telah dijadwalkan.



MACAM LATIHAN YANG BIASA DILAKUKAN

1. Latihan pernapasan

Latihan pernapasan diafragma merupakan salah satu latihan untuk memperkuat otot pernapasan. Dapat dilakukan 3-4 kali pernapasan dilanjutkan dengan istirahat untuk



2. Latihan dengan *incentive spirometr*

Alat *incentive spirometry* dapat meningkatkan kapasitas paru dengan terukur, disesuaikan target tiap pasien. Cara penggunaan:

1. Masukkan *mouth piece* ke dalam mulut, pastikan tidak ada yang bocor
2. Sedot/hisap udara dengan mulut secara perlahan dan dipertahankan hingga penanda berada di indikator yang diharapkan ("best" atau gambar *smile*)
3. Hembuskan udara di luar alat
4. Jangan menahan napas setelah menarik napas dari mulut
5. Ulangi langkah 2 dan 3 sebanyak 10x, lakukan 5x sehari



Cuci selang dan *mouth piece*, lalu keringkan, simpan di tempat yang bersih.

3. Peregangan leher dan bahu serta pengembangan dinding dada

Peregangan leher dan bahu

Retraksi leher Bawa kepala Anda ke belakang (dorong dagu dengan jari ke arah belakang kepala) dan tahan posisi ini selama sekitar 10 detik.



Head drop: Perlahan-lahan menggerakkan kepala ke atas dan ke belakang sejauh posisi yang nyaman.



Fleksi: Dengan bantuan tangan di belakang kepala, tekuk kepala ke arah dada.

Berhentilah saat Anda merasakan regangan dan setiap regangan coba tahan selama sekitar 10 detik lalu kembali ke posisi normal



Side Bend: Miringkan kepala Anda ke samping dengan perlahan dengan menarik kepala ke samping ke arah bahu Anda. Tahan regangan selama sekitar 10 detik, lalu ulangi untuk sisi satunya.

