

# APA ITU STROKE ?

adalah kondisi ketika pasokan darah ke otak terganggu karena penyumbatan (stroke iskemik) atau pecahnya pembuluh darah (stroke hemoragik). Kondisi ini menyebabkan area tertentu pada otak tidak mendapat suplai oksigen dan nutrisi sehingga terjadi kematian sel-sel otak.

## Faktor resiko terjadinya stroke

1. Usia >65 tahun
2. Keturunan
3. Penyakit sebelumnya ( tensi tinggi ,jantung ,diabetes)



4. Perokok



5. Obesitas



6. Alkohol

7. Kolesterol tinggi



## Tanda dan gejala stroke

1. Nyeri kepala/ pusing, mual dan muntah
2. Salah satu sisi wajah turun akibat otot wajah lemah



3. Sulit mengangkat lengan atau tungkai akibat lemas atau mati rasa
4. Kesemutan mendadak pada salah satu sisi wajah, kepala, tangan dan kaki
5. Penurunan kesadaran



6. Sulit menelan (disfagia), sehingga tersedak
7. Gangguan pada keseimbangan dan kendali gerak tubuh
8. Gangguan penglihatan misal penglihatan menjadi ganda
9. Bicara pelo

Kapan harus segera datang ke dokter atau ke rumah sakit terdekat?

Segera lakukan pemeriksaan ke dokter apabila anda atau orang terdekat anda mengalami gejala seperti diatas.

# FISIOTERAPI PADA KASUS STROKE



POLI FISIOTERAPI  
RSU SARILA HUSADA  
SRAGEN  
JL Veteran No 41-43,  
Kroyo, kec Sragen, Kab  
sragen



## Pencegahan stroke

1. Menjaga pola makan
2. Berolahraga secara teratur
3. Berhenti merokok
4. Menghindari konsumsi minuman beralkohol
5. Beristirahat yang cukup
6. Mengelola stress
7. Menjalani perawatan medis untuk kondisi yang diderita (tensi tinggi, diabetes, jantung, kolesterol)
8. Menjaga berat badan tetap ideal.

### Penanganan pasien stroke pasca rawat inap yang bisa dilakukan oleh keluarga

1. Berobat secara teratur
2. Minum obat sesuai anjuran dokter
3. Bantu pasien melatih gerakan otot dan sendinya
4. Motivasi pasien agar semangat dalam latihan
5. Periksa tekanan darah, kolesterol, gula darah sewaktu dan jantung secara teratur.

### Peran fisioterapi dalam kasus stroke

- Pemberian modalitas berupa infra red dan electrical stimulation ( ES) yang berguna untuk melancarkan aliran darah serta memberikan stimulasi pada otot yang mengalami kelemahan.
- Latihan positioning saat tidur serta melatih ROM gerak setiap persendian dan otot agar tetap berfungsi lebih baik.
- Bagi persendian yang sudah kaku sendi bisa membantu melemaskan persendian tersebut.



## Bagaimana posisi tidur untuk pasien stroke?

- Berbaring terlentang



**\* yang diarsir merupakan sisi yang lemah**

- Miring ke sisi yang sehat.



- Miring ke sisi yang lumpuh



## Latihan ROM untuk gerak sendi atas

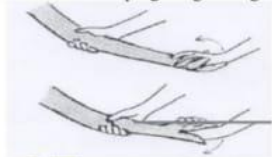
- Gerakan menekuk dan meluruskan jari-jari tangan.



- Gerakan memutar ibu jari.



- Gerakan memutar pergelangan tangan



- Gerakan menekuk dan meluruskan siku.

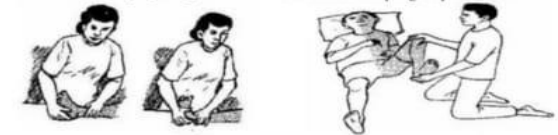


- Gerakan menekuk dan meluruskan sendi bahu.



## Latihan ROM untuk gerak sendi bawah

- Gerakan memutar pergelangan kaki
- Gerakan untuk pangkal paha.



- Gerakan menekuk dan meluruskan pangkal paha.



- Gerakan menekuk dan meluruskan lutut



**Ingat !!!  
tidak boleh dipaksakan dalam latihan,  
lakukan latihan sesering mungkin.**

