

WALKER

Walker adalah alat bantu berjalan yang terbuat dari logam (biasanya alumunium) dengan memiliki 4 kaki

PERHATIAN !!!

Anda harus menggunakan sepatu rata dan tidak licin

FUNGSI

1. Menopang dan memberikan rasa aman
2. Membantu mempercepat pengembalian kebugaran
3. Menjaga anda pada saat melakukan latihan berjalan

CARA PEMAKAIAN WALKER**POSISI AKAN BERDIRI**

1. Letakkan walker di depan kursi
 2. Letakkan tangan di lengan kursi kemudian dorong tubuh untuk berdiri
 3. Letakkan tangan pada walker satu persatu
- *posisi pendamping ada di belakang anda

POSISI AKAN BERJALAN

1. Gunakan Walker, maju sekitar 5 cm
2. Letakkan beban tubuh di lengan dengan separuh di kaki (bila diperbolehkan)
3. Gerakan kaki yang tidak mengalami gangguan ke depan
4. Ulangi dengan pola yang sama

POSISI AKAN DUDUK KEMBALI

1. Berputar dan kembali ke kursi
2. Letakkan tangan ke lengan kursi satu persatu
3. Turunkan tubuh kearah kursi

RSUP Dr. SARDJITO - YOGYAKARTA

"Mitra Terpercaya Menuju Sehat"



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
DIREKTORAT JENDERAL BINA UPAYA KESEHATAN
RSUP Dr. SARDJITO



PEMAKAIAN TONGKAT



**UNIT PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT (UPKRS)
RSUP Dr. SARDJITO**

Jl. Kesehatan No. 1 Sekip, Bulaksumur, Yogyakarta 55284
Telp. (0274) 587832 / 587333 / 631190 ext. 359
Email : pkrs.sardjitohospital@gmail.com

TONGKAT

Tongkat banyak macamnya, ada yang berkaki tiga atau empat. Pemakaian yang berkaki 3 atau 4 memberikan efek lebih stabil kepada para pengguna.

Memilih tongkat yang baik sangat diperlukan agar kenyamanan pemakai bisa diutamakan. Panjang tongkat ideal adalah setinggi lipatan paha dan tangan sedikit ditebuk. Bila terlalu panjang atau pendek maka akan mengganggu penderita.

FUNGSI

1. Membantu keseimbangan
2. Memperlebar langkah
3. Menurunkan berat tubuh di kaki

CARA PEMAKAIAN TONGKAT POSISI AKAN BERDIRI

1. Pegang tongkat pada sisi kaki yang tidak mengalami kelemahan, jadi bila yang sakit lutut kiri, maka memegang tongkat dengan tangan kanan
2. Pegang pada lengan kursi
3. Dorong badan untuk berdiri
4. Temukan keseimbangan

POSISI AKAN BERJALAN

1. Pegang ujung tongkat
2. Bergerak ke depan, bersisihan dengan tongkat
3. Letakkan beban tubuh pada kaki yang kuat dari tongkat
4. Lakukan berulang

POSISI AKAN DUDUK

1. Berputar dan kembali ke kursi
2. Pegang lengan kursi dan turunkan posisi badan secara perlahan

