

MENGENAL STROKE

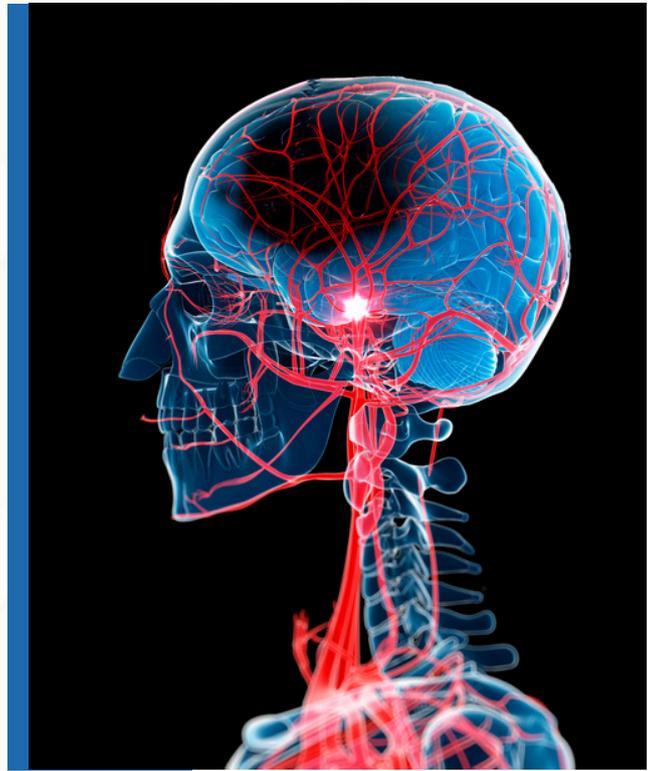
Stroke adalah gangguan fungsi otak akibat aliran darah otak mengalami gangguan (berkurang), akibatnya nutrisi dan oksigen yang dibutuhkan otak tidak terpenuhi dengan baik.

Penyebab

- Bekuan darah di dalam pembuluh darah otak
- Bekuan darah dan material lain yang dibawa ke otak dan bagian tubuh yang lain.
- Penurunan aliran darah ke area otak.
- Pecahnya pembuluh darah otak dengan perdarahan ke dalam jaringan otak atau ruang sekitar otak

Faktor Resiko

-  • Usia diatas 55 th
-  • Jenis kelamin pria lebih berisiko daripada wanita.
-  • Riwayat keluarga terkena stroke
-  • Ras, orang kulit berwarna lebih berisiko
-  • Tekanan darah merupakan faktor risiko utama
-  • Penyakit jantung



-  • Kolesterol tinggi
-  • Diabetes melitus
-  • Obesitas
-  • Merokok
-  • Konsumsi alkohol
-  • Penyalahgunaan obat
-  • Kontrasepsi oral (khususnya dengan disertai hipertensi, merokok dan kadar estrogen tinggi)

Tanda dan Gejala

-  • Pusing, sakit kepala tanpa sebab yang jelas.
-  • Kelemahan atau kelesuan pada wajah, lengan, kaki terutama pada satu sisi tubuh



- Kebingungan, gangguan berbicara atau gangguan pemahaman



- Gangguan berjalan, pusing atau hilangnya keseimbangan koordinasi pada gerak



- Gangguan penglihatan Kesulitan menelan



- Kesemutan
- Penurunan konsentrasi, kehilangan memori jangka panjang dan pendek

- Kehilangan kontrol diri, emosi labil, depresi

- Rasa takut, bermusuhan dan marah

Apa Akibat Stroke

- Gangguan gerak
- Gangguan Sensori (kepekaan penginderaan berkurang)
- Gangguan penggunaan dan Pemahaman bahasa
- Gangguan berpikir dari memori/ingatan.
- Gangguan Emosional

Bagaimana Cara Mencegah Stroke ?

- Tekanan darah tinggi dapat di atasi dengan obat anti hipertensi, diet rendah garam, kaya sayur dan buah, olah raga teratur dan cukup
- Pada pasien dengan gangguan irama jantung, penting untuk mendapatkan pengobatan bertujuan mencegah timbulnya bekuan darah
- Kadar kolesterol yang tinggi dapat diatur dengan obat kolesterol, diet yang baik dan benar
- Pada penderita diabetes mellitus (sakit gula) diharapkan dapat menjaga nutrisi dan diet dianjurkan agar membatasi asupan kalori dari lemak jenuh

- Karbohidrat yang digunakan sebaiknya dari jenis yang mengandung banyak serat makanan

- Kegemukan dapat diatasi dengan diet sehat dan olah raga

- Stop Merokok, merokok dapat meningkatkan risiko stroke hingga 50%, risiko bebas asap rokok akan sama dengan orang tidak merokok

- Hindari kebiasaan mengkonsumsi alkohol

- Penghentian pemakaian kontrasepsi oral pada wanita yang merokok

Perawatan yang Dilakukan di Rumah Pasca Stroke

- Konsumsi makanan yang seimbang dan bergizi
- Aktivitas/ olah raga dengan teratur
- Hindari stress
- Lakukan pergerakan untuk menghindari kekakuan otot ROM (Range of Motion)

Apa Itu Range of Motion (ROM) Pasca Stroke?

Latihan ringan dengan menggerakkan tiap sendi tubuh sesuai kemampuan dan tidak menyebabkan nyeri

Bagaimana Gerakan ROM ?

1. Leher

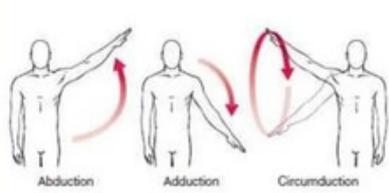
Tekuk kepala ke atas dan ke bawah lalu menoleh ke samping kanan dan kiri



2. Lengan/pundak

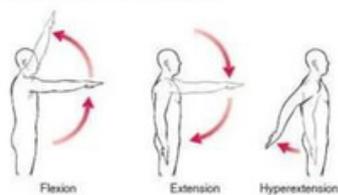
- Angkat tangan ke atas (samping tubuh), gerakan lengan keatas dan ke bawah

GERAK AKTIF SHOULDER



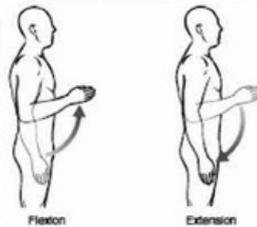
- Angkat tangan ke atas (depan tubuh), gerakan lengan keatas dan ke bawah sampai belakang tubuh

GERAK AKTIF SHOULDER



3. Siku

Posisi awal menekuk lengan, gerakan lengan ke atas dan ke bawah



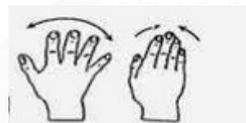
4. Pergelangan Tangan

Tekuk pergelangan tangan kedalam dan keluar lalu samping kiri dan kanan



5. Jari Tangan

- Renggangkan jari tangan lalu rapatkan kembali;
- Kepalkan seluruh jari lalu buka;



- Tekuk tiap jari satu per satu menyentuh ibu jari



6. Lutut

Angkat tungkai ke atas lalu lutut ditekuk kemudian diluruskan lagi



7. Pergelangan kaki Dorsal

Tekuk pergelangan kaki dan jari-jari ke atas dan ke bawah



8. Pinggang

Jika mampu berdiri lakukan gerakan badan membungkuk kemudian putar pinggang ke samping kanan dan kiri



Apa Guna ROM Bagi Pasien Post Stroke?

Mempertahankan sendi tetap berfungsi baik. Bagi yang sudah kaku sendi bisa membantu melemaskan sendi tersebut

INGAT!!!
Tidak dipaksakan dalam latihan, lakukan seringan mungkin.