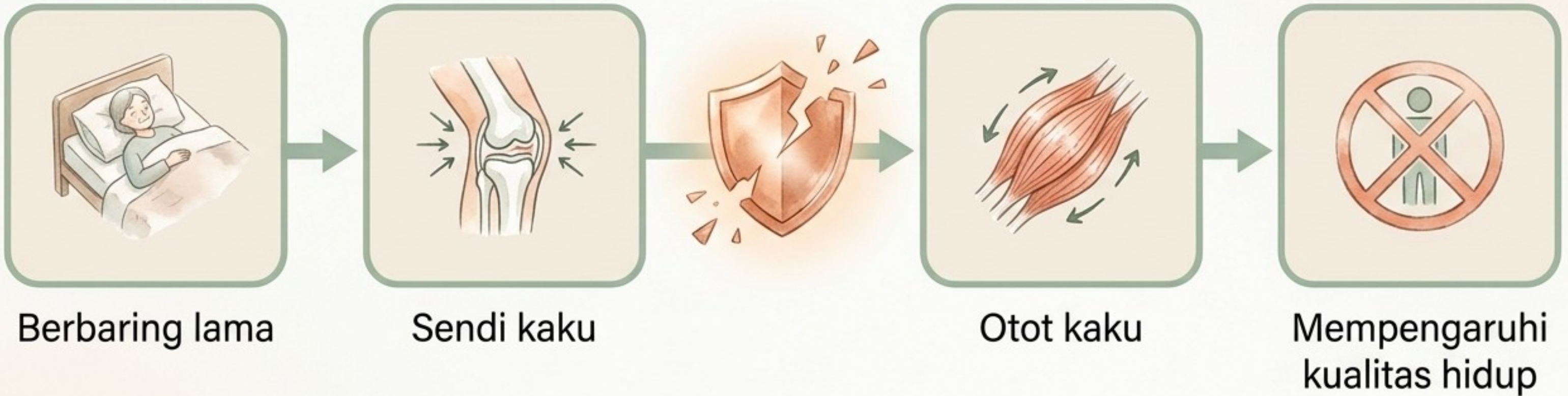


Ritual Harian Melindungi Sendi Lansia

Panduan Pencegahan Kontraktur (otot/sendi kaku) dan Penggunaan Bidai



Risiko Tersembunyi karena Terlalu Lama Berbaring



Dengan pemakaian alat bantu yang tepat dan latihan sendi setiap hari, kita dapat memutus siklus ini dan mempertahankan kemampuan bergerak lansia.

Dua Ritual Penting Sebelum Memulai



Langkah 1: Cuci Tangan dengan Benar

Melindungi diri sendiri dan lansia yang daya tahan tubuhnya lemah



Langkah 2: Atur Posisi yang Nyaman

Bantu lansia berbaring terlentang, pastikan keempat anggota gerak (kedua kaki dan tangan) rileks secara alami — ini adalah dasar perawatan dalam kondisi paling nyaman.

Empat Alat Bantu Utama dalam Perlindungan Statis



Tiga Langkah Pemakaian Bidai Pergelangan Tangan



Langkah 1: Pemasangan dan Penyesuaian Posisi

Masukkan ibu jari ke lubang bidai, tempatkan "sela antara jempol dan telunjuk" rapat ke ujung bawah bidai. Pertahankan pergelangan tangan dalam posisi sedikit lurus ke atas, jari-jari diletakkan dengan santai.



Langkah 2: Menopang Pergelangan Tangan

Prioritaskan menempelkan velcro di bagian pergelangan tangan terlebih dahulu, ini adalah kunci utama mencegah bidai bergeser.



Langkah 3: Lakukan Semua Langkah Secara Berurutan

Kemudian tempelkan dari bawah ke atas, secara berurutan tempelkan perekat (velcro) jari dan lengan atas.

Cara Pemakaian Papan Penyangga Kaki yang Stabil



Langkah 1: Tumit Merapat ke Dasar

Masukkan kaki lansia ke dalam alat pelindung, pastikan "tumit" sepenuhnya menempel di bagian dasar alat.



Langkah 2: Utamakan Mengunci Bagian Tengah

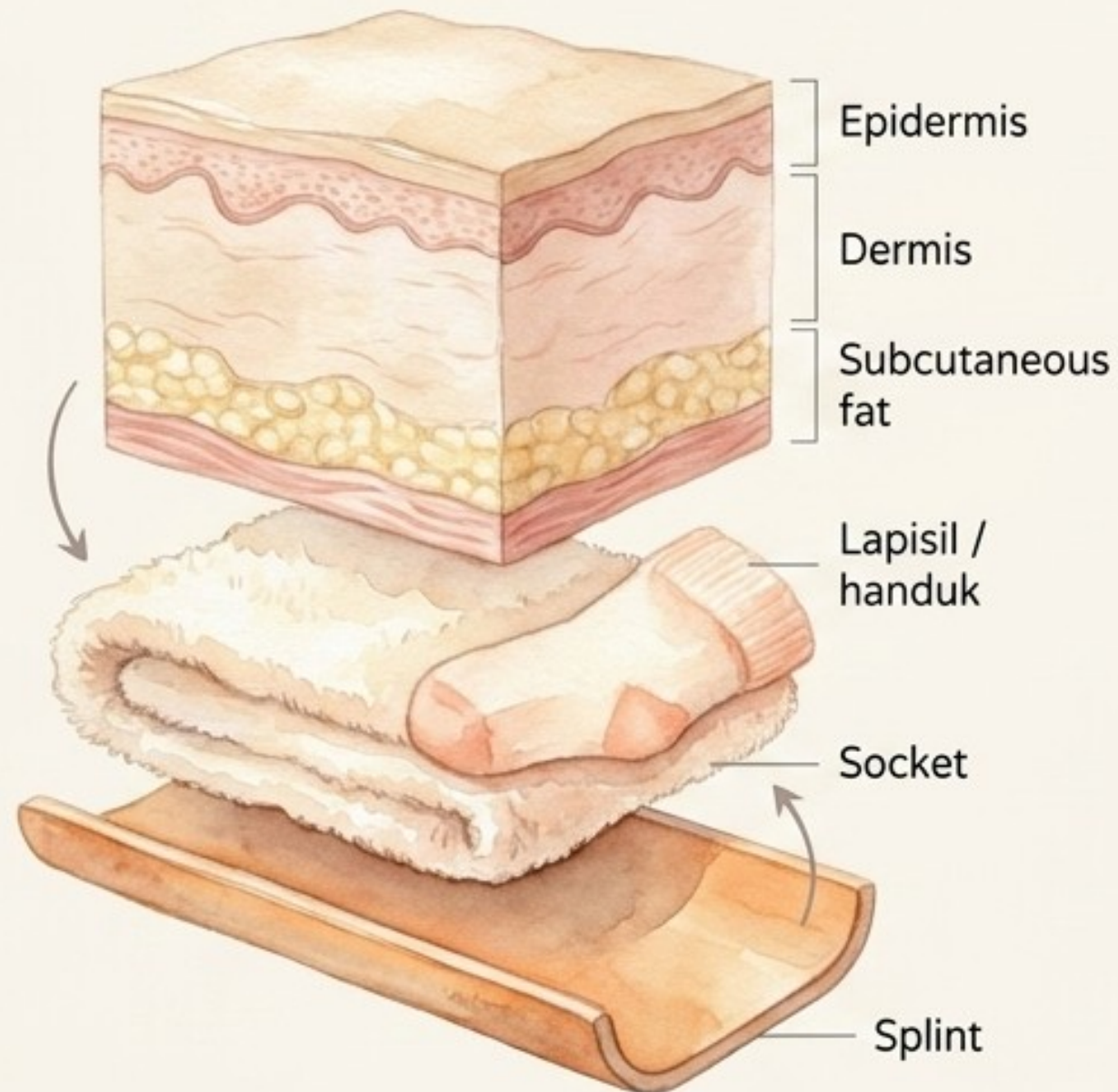
Sesuaikan kekencangan yang tepat sesuai ukuran kaki, kencangkan tali tengah terlebih dahulu untuk memastikan posisi tumit terkunci dengan kuat.



Langkah 3: Menopang Kedua Sisi Tubuh

Setelah memastikan tumit tidak bergeser, kencangkan kedua tali perekat lainnya.

Jaringan Perlindungan Lembut untuk Kulit Rapuh



Perlindungan Tambahan

Untuk lansia dengan kulit tipis dan mudah lecet, pakai kaus kaki atau lapisi handuk tipis sebelum pemakaian untuk menghindari tepi bidai menggosok dan melukai kulit.

Tindakan Penutup

Setelah menyelesaikan semua pemakaian alat bantu, perawat harus ingat untuk mencuci tangan kembali untuk menjaga kebersihan.



Tabel Perbandingan Aturan Emas Pemakaian Alat Bantu

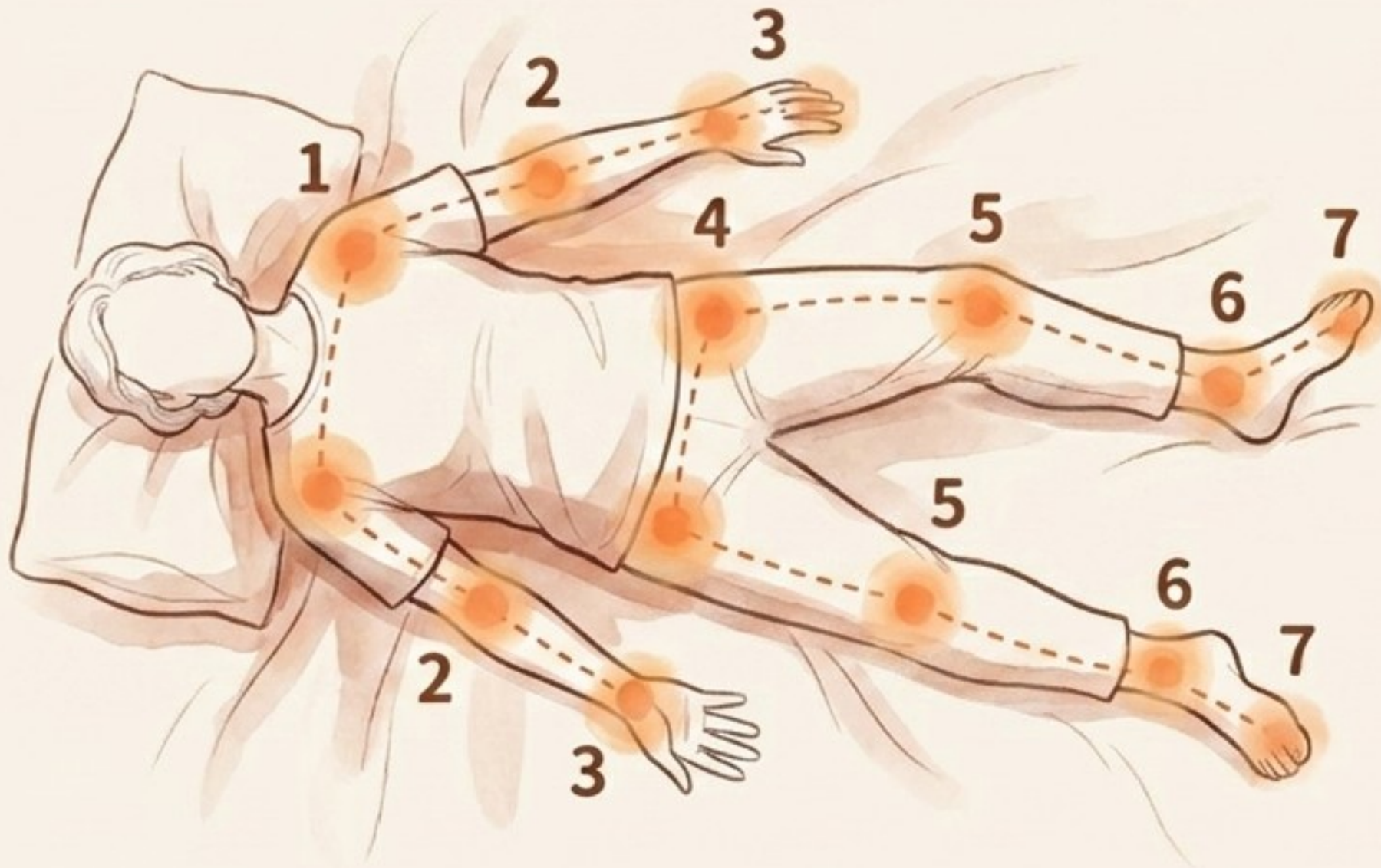
	Bidai Pergelangan Tangan 	Papan Penyangga Kaki 
Titik Posisi Utama	Sela antara jempol dan telunjuk merapat ke ujung bawah	Tumit menempel ke papan penyangga
Urutan Perekat	Pergelangan → Jari → Lengan atas	Tengah → Dua sisi lainnya



Aturan Waktu:

- 30 menit pertama (periode observasi emas): Periksa apakah ada kemerahan, bengkak, atau bekas tekanan pada tepi alat.
- Batas Waktu Pemakaian: Maksimal 2 jam

Mengaktifkan Perjalanan 7 Sendi Tubuh



Aktivasi dinamis dibagi menjadi ekstremitas atas dan bawah, kita akan mengikuti urutan 'dari atas ke bawah' untuk menggerakkan setiap sendi satu per satu:

Sendi ekstremitas atas :

1. Sendi bahu
2. Sendi siku
3. Sendi pergelangan tangan dan jari

Sendi ekstremitas bawah:

4. Sendi pinggul
5. Sendi lutut
6. Sendi pergelangan kaki
7. Sendi jari kaki

Sendi Bahu: Lengkungan Gerakan ke Atas



Fiksasi: Satu tangan memegang pergelangan tangan lansia, tangan lainnya menopang siku dengan stabil.

Lintasan Gerakan: Dengan sendi bahu sebagai poros, arahkan telapak tangan menghadap ke wajah, lalu secara perlahan angkat lengan lansia ke atas hingga lurus.

Titik Batas: Berhenti saat mencapai titik “sedikit terasa tegang”, kemudian turunkan kembali secara perlahan.

Lakukan dengan lembut sebanyak 10 kali

Sendi Siku: Menekuk Mendekati Bahu



Fiksasi: Lengan lansia diletakkan secara rileks di tempat tidur. Perawat memegang pergelangan tangan dengan satu tangan, dan menopang sendi siku dengan tangan lainnya.

Lintasan Gerakan: Telapak tangan menghadap ke atas. Perlahan tekuk siku hingga telapak tangan mendekati bahu pada sisi yang sama.

Titik Batas: Berhenti saat terasa sedikit tegang, kemudian kembalikan lengan secara perlahan ke posisi lurus.

Frekuensi: Lakukan dengan lembut sebanyak 10 kali

Sendi Pergelangan Tangan & Jari: Membuka dan mengepal telapak tangan



Membuka telapak tangan

Gerakan 1 (Ekstensi / Membuka): Dengan pergelangan tangan sebagai poros, luruskan jari ke arah punggung tangan, lalu buka telapak tangan hingga terasa sedikit tegang.

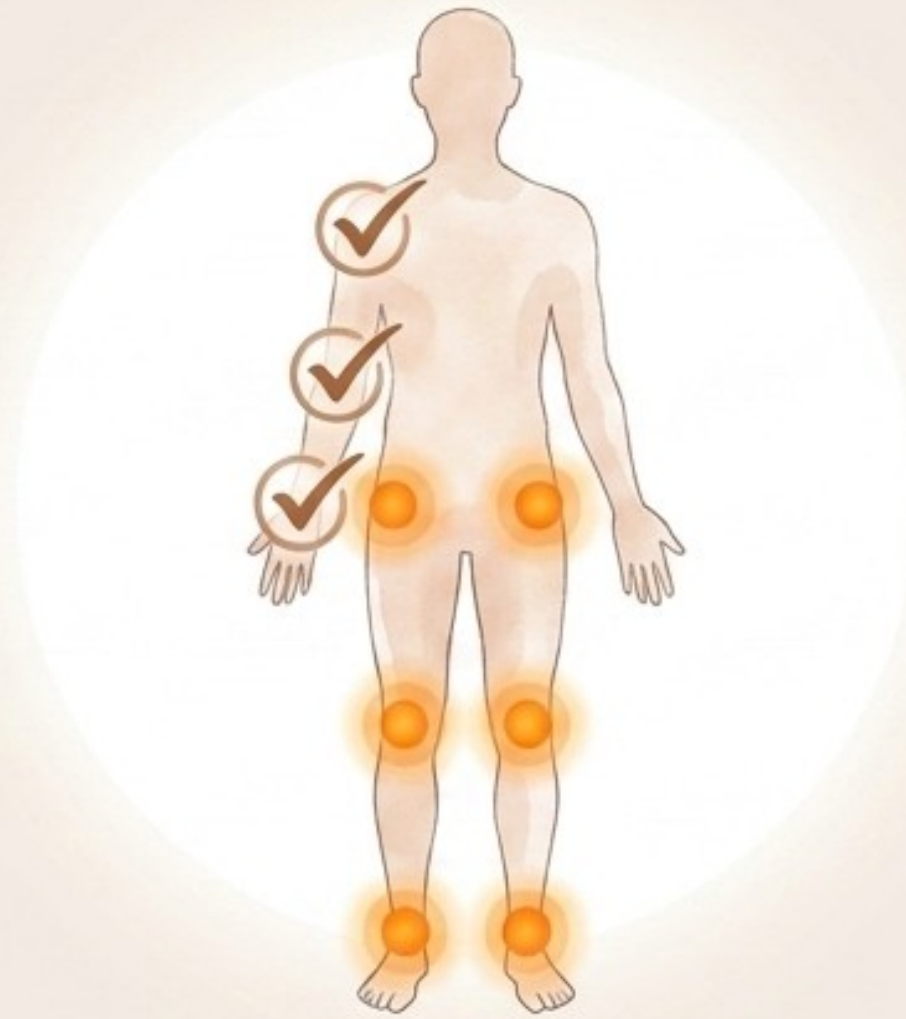


Mengepal telapak tangan

Gerakan 2 (Fleksi / Mengepal): Tekuk pergelangan tangan ke arah berlawanan, sambil menekuk ruas jari hingga membentuk gerakan mengepal.

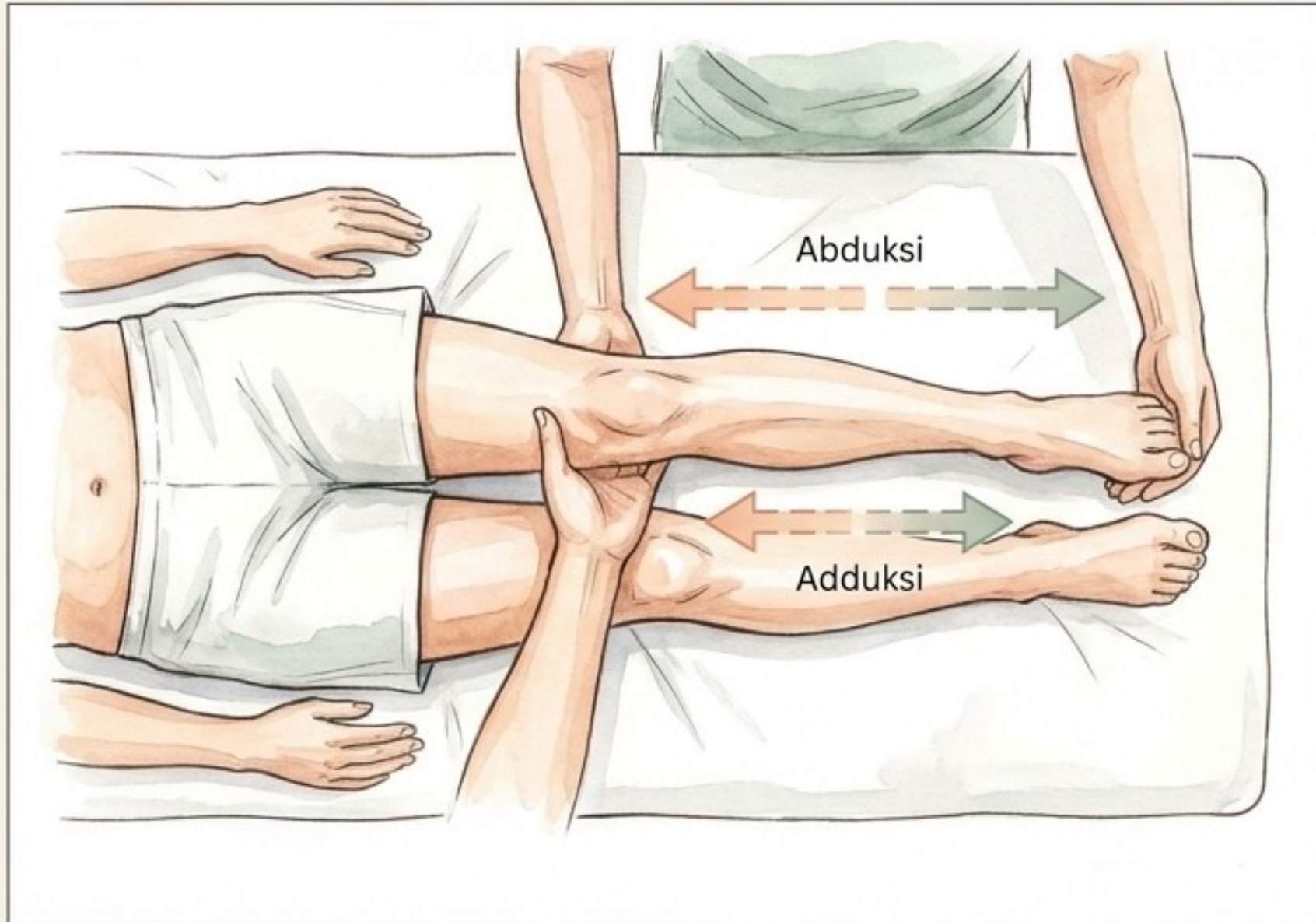
Frekuensi: Lakukan dengan lembut sebanyak 10 kali

Beralih ke Ekstremitas Bawah: Peregangan untuk Menjaga Stabilitas Tubuh



Aktivasi tubuh bagian atas telah selesai. Selanjutnya, fokus dialihkan ke ekstremitas bawah dengan menggerakkan sendi-sendi besar untuk membantu menjaga sirkulasi darah dan kelenturan otot pada tungkai.

Sendi Pinggul: Gerakan Membuka dan Menutup ke Samping



Fiksasi:

Satu tangan menopang dengan kuat di bawah lutut, tangan lain menopang tumit.

Lintasan:

Pertahankan tungkai tetap lurus di atas tempat tidur, lalu perlahan gerakkan kaki ke arah luar (abduksi), kemudian perlahan kembalikan ke arah dalam (adduksi).

Lakukan dengan lembut sebanyak 10 kali

Sendi Lutut: Menekuk Lutut hingga Telapak Kaki Menapak di Tempat Tidur



Fiksasi:

Satu tangan memegang di bawah pergelangan kaki, satu tangan menopang di bawah lutut.

Lintasan:

Perlahan tekuk lutut dengan mendekatkan tungkai bawah ke paha hingga telapak kaki menapak dengan stabil di atas tempat tidur.

Kembalikan:

Setelah itu, luruskan kembali kaki secara perlahan.

Lakukan dengan lembut sebanyak 10 kali

Sendi Pergelangan Kaki: Gerakan Naik-Turun seperti Jungkat-Jungkit

Fiksasi:

Satu tangan tetap menopang tungkai bawah di dekat pergelangan kaki untuk menjaga kestabilan.

Gerakan ke atas: Letakkan tangan lainnya pada telapak kaki, lalu dorong telapak kaki ke arah tubuh.

Gerakan ke bawah: Pindahkan tangan yang sama ke punggung kaki, lalu tekan telapak kaki ke arah bawah.



Lakukan dengan lembut sebanyak 10 kali

Sendi Jari Kaki: Mengaktifkan Saraf di Bagian Ujung Kaki



Fiksasi:

Satu tangan memegang dan menstabilkan pergelangan kaki lansia agar seluruh tungkai tidak ikut bergerak.

Lintasan:

Tangan lainnya fokus menggerakkan jari-jari kaki. Tekuk jari-jari kaki ke arah tubuh, lalu tekuk perlahan ke arah ujung tempat tidur.

Lakukan dengan lembut sebanyak 10 kali. Setelah selesai, perawat harus mencuci tangan kembali.

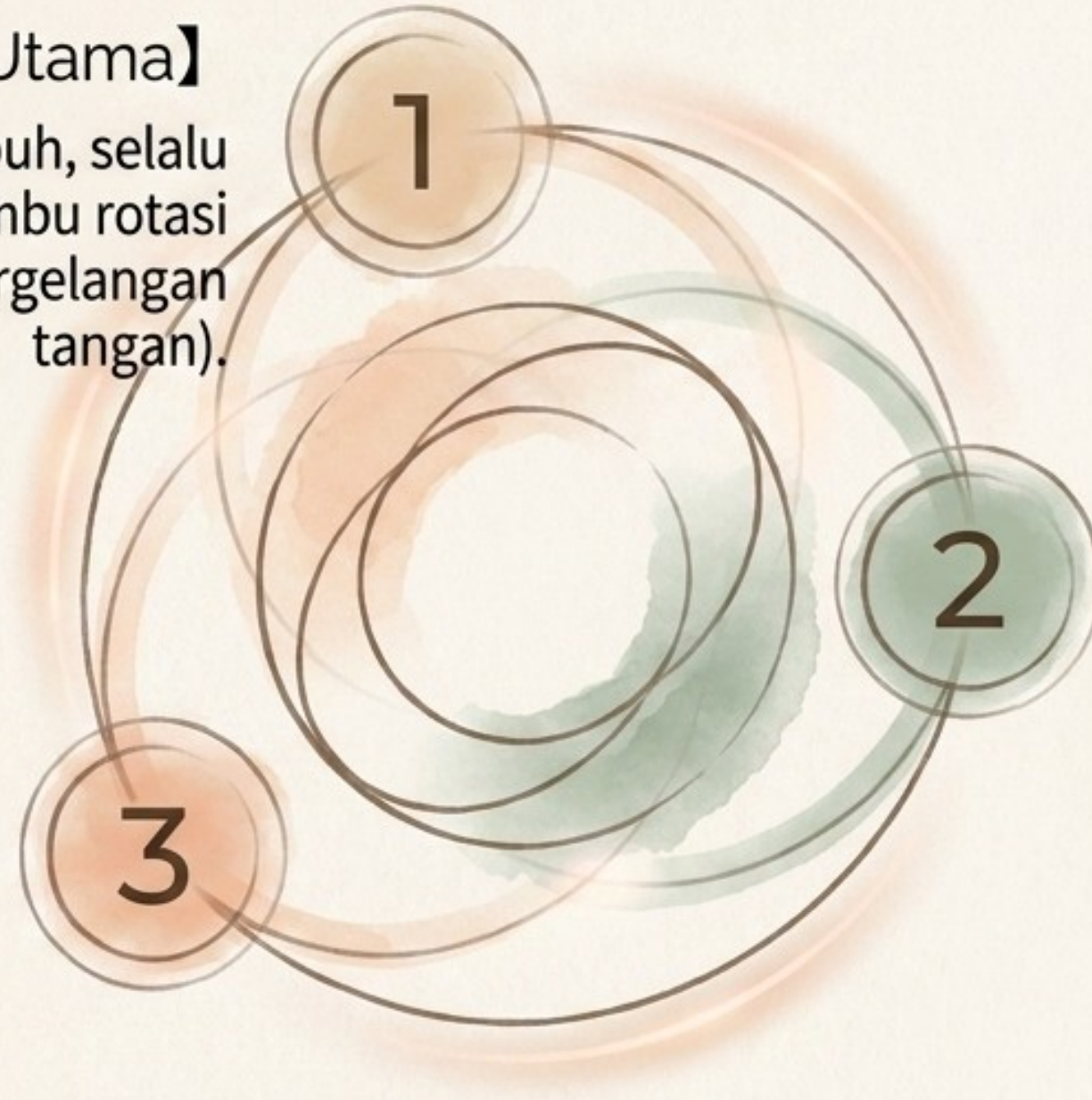
Prinsip Inti Latihan

【1 Poros Utama】

Untuk setiap bagian tubuh, selalu tentukan terlebih dahulu sumbu rotasi sendi (misalnya bahu atau pergelangan tangan).

【3 Kata Kunci Utama】

10 kali, lembut, dan perlahan. Jangan pernah melakukan tarikan paksa. Berhenti saat mencapai titik sedikit tegang — itu adalah batas gerakan yang ideal.



【2 Titik Pegangan】

Satu tangan berfungsi menstabilkan bagian pangkal, sementara tangan lainnya mengarahkan bagian yang digerakkan.

Panel Pemeriksaan Keamanan Sebelum Setiap Tindakan



● **Lampu Hijau (Rutin Harian)**

Setiap latihan sendi diulang 10 kali, dapat dilakukan 3 kali sehari.



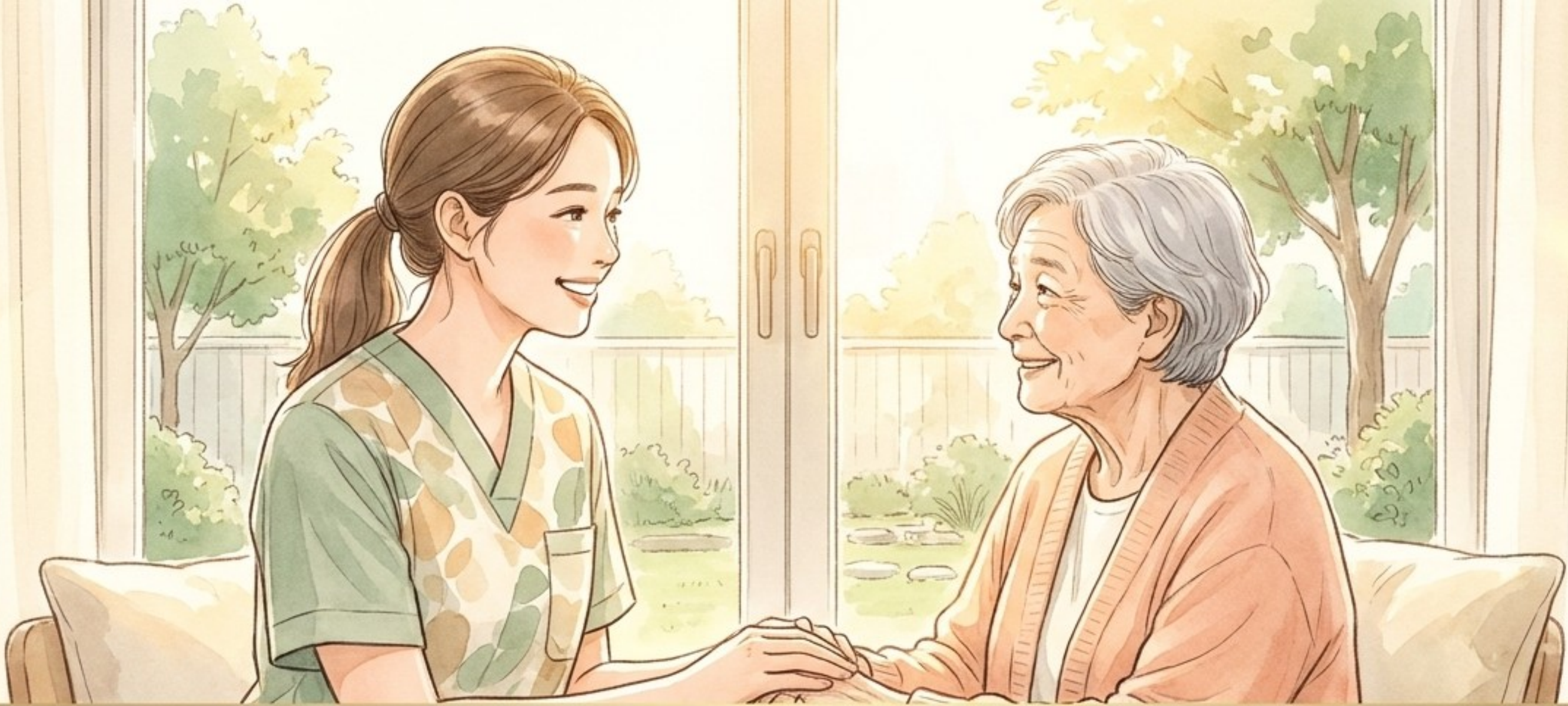
● **Lampu Kuning (Hindari Waktu Tertentu)**

Untuk menghindari gangguan pencernaan atau muntah, hindari melakukan latihan satu jam sebelum atau sesudah waktu makan lansia.



● **Lampu Merah (Hentikan Segera)**

- **Hentikan sebagian:** Jika di sekitar sendi terdapat selang, bengkak, kemerahan, panas, nyeri, atau luka, hindari area tersebut.
- **Hentikan seluruhnya:** Jika lansia menunjukkan rasa sakit yang jelas atau penolakan yang kuat, segera hentikan seluruh gerakan.



Pendampingan paling lembut dimulai dari perawatan yang tepat

Teknik pencegahan kontraktur yang benar serta penggunaan alat bantu tidak hanya secara nyata meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan dan kehidupan, tetapi juga menciptakan lingkungan perawatan yang sehat, ramah, dan penuh martabat bagi para lansia. Setiap gerakan fleksi dan ekstensi yang lembut menjadi kekuatan terbaik untuk menjaga keseharian mereka.