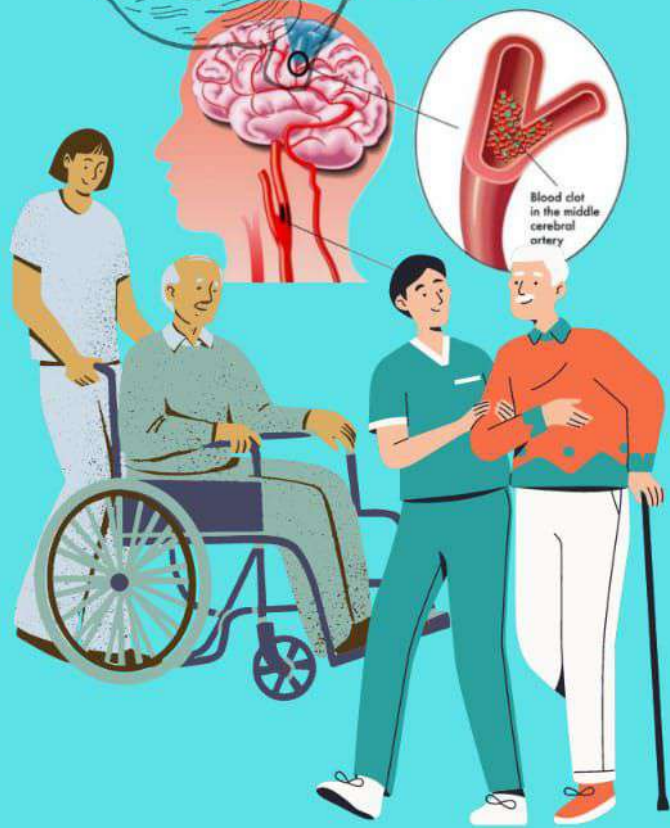
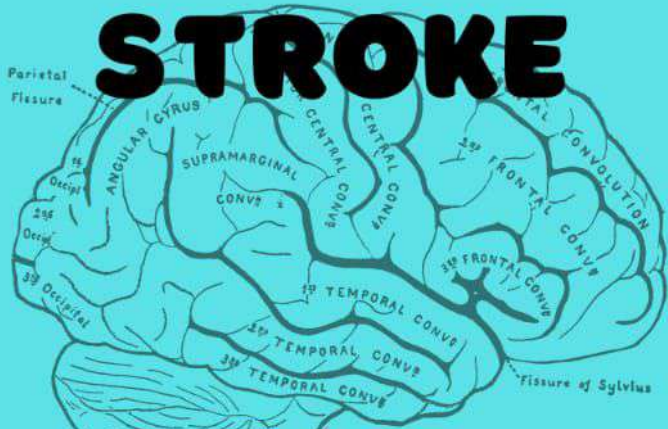




# STROKE



## PERAWATAN DIRUMAH PASCA STROKE

1. konsumsi makanan yang seimbang dan bergizi
2. Aktivitas dan olahraga dengan teratur
3. Hindari Stress
4. Lakukan pergerakan untuk menghindari kekakuan otot

## APA ITU ROM PASCA STROKE

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

## APA GUNA ROM BAGI ORANG POST STROKE ?

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

## BAGAIMANA GERAKAN ROM ?

### 1.. Leher

Tekuk kepala kebawah dan keatas lalu menoleh kesmping kanan dan kiri.

### 2. Lengan atau pundak

Angkat tangan keatas lalu kembali kebawah, setelah itu ke samping dan kebawah lagi

### 3. Siku

Dengan menekuk lengan, gerakan lengan keatas dan kebawah

### 4. Pergelangan tangan

Tekuk pergelangan tangan kedalam dan keluar lalu samping kiri dan kanan

### 5. Jari Tangan

Tekuk keempat jari tangan ke arah dalam lalu regangkan kembali. Kepalkan seluruh jari lalu buka, tekuk tiap jari satu persatu

### 6. Lutut

Angkat kaki ke atas lalu lutut di tekuk kemudian diluruskan lagi Gerakan kaki ke samping kanan dan kiri lalu putar ke arah dalam dan luar

### 7. Pergelangan Kaki

Tekuk pergelangan kaki keatas lalu luruskan. Tekuk jari kaki ke atas dan kebawah

8. Jika mampu berdiri lakukan gerakan badan membungkuk kemudian putar pinggang ke smping kanan dan kiri

## APA ITU 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 STROKE

Secara umum, ada dua penyebab utama stroke yaitu arteri yang tersumbat (stroke iskemik) atau kebocoran atau pecahnya pembuluh darah (stroke hemoragik). Selain itu, beberapa orang mungkin hanya mengalami gangguan sementara aliran darah ke otak, yang dikenal sebagai stroke ringan atau Transient ischaemic attack (TIA)

## SIAPA YANG BERESIKO TERKENA STROKE ?

1. Usia diatas 55 tahun
2. Jenis Kelamin, pria lebih berisiko daripada wanita
3. Riwayat Keluarga terkena stroke
4. Hipertensi
5. Penyakit Jantung
6. Kolesterol tinggi
7. Diabetes militus
8. Obesitas
9. Merokok

## MENGENAL DETEKSI DINI GEJALA STROKE

1. Senyum tidak simetris.
2. Gerak separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba.
3. Bicara pelo atau tiba-tiba tidak dapat bicara atau tidak mengerti kata-kata/bicara.
4. Kebas atau baal.
5. Rabun.
6. Sakit kepala hebat yang muncul tiba-tiba dan gangguan fungsi keseimbangan.

## AKIBAT DARI STROKE

1. Gangguan Gerak
2. Gangguan Sensori (Kepekaan penginderaan berkurang)
3. Gangguan penggunaan dan pemahaman bahasa
4. Gangguan berpikir atau ingatan

## TIPS MENCEGAH STROKE

1. Hindari asap rokok
2. Tingkatkan konsumsi sayur & buah
3. Cek kesehatan secara rutin
4. Berolahraga secara teratur seperti aerobik minimal 3 kali seminggu
5. Kurangi makanan asin dan bergaram

