

LATIHAN ROM (RANGE OF MOTION) PASIF



DISUSUN OLEH:

Ns. SULYANTINI, S.Kep.

NIP: 19930531 201903 2 015

RSUD M. NATSIR

2019

A. PENGERTIAN ROM (RANGE OF MOTION)

Range of Motion (ROM) adalah jumlah pergerakan maksimum yang dapat dilakukan pada sendi, di salah satu dari tiga bidang, yaitu: sagital, frontal dan tranfersal.

ROM pasif yaitu energi yang dikeluarkan untuk latihan berasal dari orang lain (perawat dan keluarga) atau alat mekanik.

B. TUJUAN ROM (RANGE OF MOTION)

1. Meningkatkan Kekuatan Otot
2. Mempertahankan Fleksibilitas Otot
3. Mencegah Kekakuan Sendi
4. Melancarkan Sirkulasi Darah
5. Mencegah Kelainan bentuk, Kontraktur dan Kelumpuhan

C. MANFAAT ROM (RANGE OF MOTION)

1. Menilai Kemampuan Otot dan Sendi
2. Mencegah Kekakuan Sendi

3. Memperlancar Sirkulasi Darah
4. Meningkatkan Kekuatan Otot
5. Meningkatkan Mobilitas Sendi

D. PRINSIP ROM (RANGE OF MOTION)

1. Latihan ROM dapat dilakukan sesering mungkin, minimal 2 kali dalam sehari
2. Setiap gerakan ROM diulangi sekitar 8 kali.
3. Latihan ROM dapat dilakukan bila pasien kelelahan
4. Latihan ROM dapat dilakukan pada bagian seluruh bagian tubuh atau hanya bagian yang sakit saja.
5. Latihan ROM tidak dapat dilakukan bila sendi nyeri dan bengkak

LATIHAN ROM (RANGE OF MOTION) PASIF PADA ANGGOTA GERAK PINGGUL

1. FLEKSI



2. EKSTENSI



4. ABDUKSI



3. HIPEREKSTENSI



5. ADDUKSI



LATIHAN ROM (RANGE OF MOTION) PASIF PADA ANGGOTA GERAK LUTUT

1. FLEKSI



6. ROTASI LUAR



7. ROTASI DALAM



2. EKSTENSI

