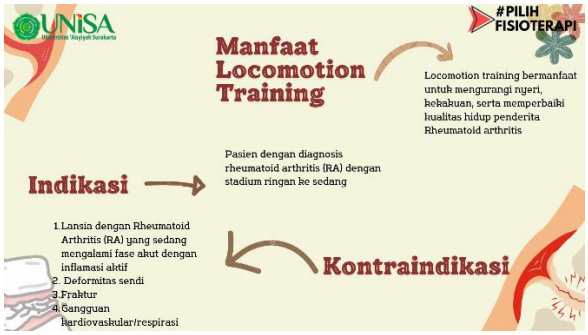

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
#PILIH FISIOTERAPI
Penerapan Locomotion Training Untuk Meningkatkan Fungi Fisik & Kualitas Hidup Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis


UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
#PILIH FISIOTERAPI
Pengertian Rheumatoid Arthritis
Rheumatoid arthritis (RA) adalah jenis penyakit reumatik autoimun yang paling umum terjadi. Penyakit ini mengebabkan peradangan yang terus-menerus dan berlangsung lama, serta bisa merusak sendi secara permanen.
Peradangan pada hondisi RA juga berkaitan dengan berbagai hondisi penyerta lain diluar sendi seperti penyakit kardiovaskular, sindrom metabolik, osteoporosis, interstisial lunges disease, infeksi, hanher, kelelahan, depresi dan gangguan kognitif.


UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
#PILIH FISIOTERAPI
Etiologi Rheumatoid Arthritis
1. Faktor Genetik
2. Faktor Imunologi → sistem kekebalan tubuh salah mengenali lapisan sendi
3. Faktor Lingkungan → konsumsi purin tinggi, merokok, paparan debu/bahan kimia(silica), infeksi
4. Faktor Hormonal
5. Usia → muncul pada usia 40-60 tahun
6. Faktor Mikrobiota Usus → ketidakseimbangan dalam usus dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh


UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
#PILIH FISIOTERAPI
Program latihan fisik dengan intensitas rendah yang terstruktur untuk meninghatkan fungsi gerak (lokomosi) seperti berdiri, berjalan, keseimbangan dan kekuatan tungkai tanpa memperburuk penyakit.
Pengertian Locomotion Training
Dosis Locomotion Training
Dilakukan setiap hari dengan waktu 10-20 menit per sesi. Dengan masing-masing gerakan 10-15 repitisi per set, 1-3 set sesuai toleransi pasien


UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
#PILIH FISIOTERAPI
Manfaat Locomotion Training
Locomotion training bermanfaat untuk mengurangi nyeri, kekakuan, serta memperbaiki kualitas hidup penderita Rheumatoid arthritis
Indikasi
Pasien dengan diagnosis rheumatoid arthritis (RA) dengan stadium ringan ke sedang
1. Lansia dengan Rheumatoid Arthritis (RA) yang sedang mengalami fase akut dengan inflamasi aktif
2. Deformitas sendi
3. Fraktur
4. Gangguan kardiovaskular/respirasi
Kontraindikasi


UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
#PILIH FISIOTERAPI
Mekanisme Locomotion Training
LOCOMOTION TRAINING
Penguatan Otot Ekstremitas Bawah
Stabilitas sendi
Beban sendi ↓
Mobilitas Sendi & Fleksibilitas
Nyeri berkurang
Kekakuan ↓
Keseimbangan & Proprioseps
Risiko jatuh ↓
Koordinasi ↑
FUNGSI FISIK MENINGKAT
• Berjalan lebih baik
• Berdiri dan berpindah lebih mudah
• Aktivitas sehari-hari lebih mandiri
KUALITAS HIDUP MENINGKAT
• Mobilitas lebih baik
• Kemandirian meningkat
• Partisipasi sosial meningkat
• Kepercayaan diri meningkat

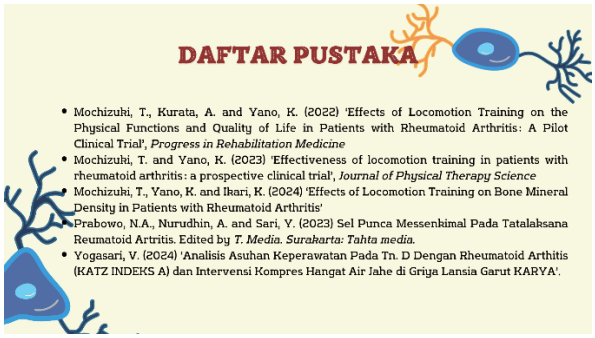

UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
#PILIH FISIOTERAPI
1. Berdiri tegak dengan kaki selebar pinggul, tangan di depan untuk keseimbangan dapat dibantu dengan kursi sebagai pegangan, dan pandangan lurus ke depan.
3. Lakukan selama 1 menit pada setiap kaki dengan 8-12 kali repetisi dan sebanyak 3 set per hari
1. Single Leg Standing
2. Angkat salah satu kaki secara perlahan ke depan sekitar 90 derajat


UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
#PILIH FISIOTERAPI
1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka selebar bahu atau pinggul, jari kaki sedikit mengarah keluar, tangan di lurus ke depan untuk keseimbangan atau bisa memegang kursi dengan sandaran.
3. Apabila pasien kesulitan untuk jongkok dari berdiri maka, duduklah di kursi dengan tangan di atas meja dan berulang kali berdiri dan duduk
2. Squats
2. tekuk lutut dan pinggul seperti akan duduk di kursi, turunkan bokong hingga paha sejajar lantai
4. Lakukan gerakan ini 5 kali dan sebanyak 3 set per harinya









Link Luaran KIE : https://drive.google.com/file/d/1dqdp_PIgvtCS4BKqtFZytOoYu3ftXadA/view?usp=sharing