

PENERAPAN TASK-ORIENTED TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN TRANSFER DAN AMBULASI PADA PASIEN STROKE

Stroke adalah suatu kondisi yang terjadi akibat terhentinya aliran darah ke otak, baik karena pecahnya pembuluh darah maupun akibat sumbatan pada pembuluh darah otak, sehingga menyebabkan berkurangnya suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan otak

KLASIFIKASI STROKE

Stroke di bagi menjadi 2 tipe:

- Stroke Iskemik
- Stroke Hemoragik

Stroke Iskemik terjadi ketika pasokan darah mengalami penyumbatan

Stroke Hemoragik terjadi akibat pecahnya pembuluh darah disekitar otak

Tanda dan gejala

FAST

F= Face Dropping
A= Arm Weakness
S= Speech difficulty
T= Time

Be-Fast

B= Balance
E= Eyes

Faktor Resiko

1. Hipertensi
2. Kadar Kolestrol Yang Tinggi
3. Diabetes Mellitus
4. Merokok
5. Obesitas
6. Kurang Aktifitas Fisik
7. Penyakit Jantung

Pengertian Task-Oriented Training

Task-Oriented Training (TOT) adalah pendekatan rehabilitasi fungsional yang menekankan pada latihan berbasis tugas/aktivitas spesifik yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari pasien. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan motorik, keseimbangan, mobilitas, serta kemandirian fungsional melalui pengulangan tugas yang bermakna dan progresif sesuai kebutuhan pasien (TOT) setelah stroke.

Mekanisme Task-Oriented Training

Task-oriented training bekerja dengan melatih pasien stroke melakukan tugas berjalan dan transfer yang spesifik, bermakna, dan dilakukan secara berulang, seperti duduk ke berdiri, melangkah, dan berjalan. Latihan yang berorientasi pada tujuan ini merangsang terjadinya neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk membentuk dan mengorganisasi ulang jalur saraf baru guna menggantikan fungsi yang rusak akibat stroke.

Indikasi Task-Oriented Training

1. Penurunan kecepatan berjalan
2. Daya tahan berjalan yang rendah
3. Kesulitan mempertahankan keseimbangan pada saat berdiri maupun berjalan
4. Keterbatasan berjalan di lingkungan rumah

Kontraindikasi Task-Oriented Training

1. Belum memiliki kemampuan fisik dasar, seperti belum mampu berdiri dengan aman, berpindah dari duduk ke berdiri, atau berjalan minimal dengan atau tanpa alat bantu
2. Pasien yang mengalami kondisi muskuloskeletal akut, seperti nyeri hebat, cedera baru, fraktur yang belum stabil, atau peradangan sendi berat
3. Pasien yang mengalami kondisi Kardiovaskuler seperti gagal jantung berat, hipertensi tidak terkontrol,

17 Latihan Task-Oriented Training Yang Bisa Digunakan Untuk Meningkatkan Kemampuan Transfer Dan Ambulasi Pada Pasien Stroke

1. Menaiki Dan Menuruni Anak Tangga

Latihan dilakukan dengan cara pasien menaiki dan menuruni tanjakan serta anak tangga secara bergantian menggunakan kaki kanan dan kiri, dengan jumlah minimal tiga anak tangga, serta diperbolehkan berpegangan pada pegangan tangan di satu sisi untuk menjaga keseimbangan. Gerakan dilakukan secara perlahan dan terkontrol dengan memperhatikan posisi tubuh tetap tegak selama naik maupun turun tangga di lakukan 3 set bolak balik .



2. Berjalan 5 meter kecepatan Nyaman, kemudian Berjalan cepat

Pasien berjalan sejauh lima meter dengan kecepatan yang nyaman, kemudian dilanjutkan berjalan sejauh lima meter berikutnya dengan kecepatan yang lebih cepat, di mana jarak berjalan telah diberi penanda yang jelas di lantai. Latihan ini dilakukan berulang untuk melatih perubahan kecepatan berjalan dan kontrol gait di lakukan 3 set bolak balik.



3. Mengangkat tumit (jinjit)

Pasien berdiri dengan posisi tubuh tegak dan kaki selebar bahu, kemudian mengangkat kedua tumit hingga berdiri jinjit setinggi mungkin sambil mempertahankan keseimbangan tubuh, dengan atau tanpa pegangan sesuai kemampuan. Kemudian di turunkan kembali secara perlahan kurang lebih 2 detik Di lakukan 3 set 10x repetisi



4. Berdiri dari kursi jalan 3 meter Berbalik Dan Duduk kembali

Latihan dimulai dengan pasien duduk di kursi, kemudian berdiri tanpa menggunakan tangan bila memungkinkan, berjalan sejauh tiga meter ke depan, berbalik arah, berjalan kembali ke kursi, dan duduk kembali dengan gerakan yang terkontrol untuk melatih kemampuan transfer duduk-berdiri dan mobilitas fungsional di lakukan 3 set .



5. Melangkah maju, mundur ke samping melewati balok kayu atau rintangan dengan ketinggian berbeda

Pasien melangkah maju, mundur, dan ke samping di atas balok kayu yang memiliki berbagai ketinggian, dengan langkah dilakukan secara perlahan dan terkontrol untuk menjaga keseimbangan, serta memastikan posisi tubuh tetap stabil selama berpindah arah di lakukan 3 set bolak balik.



6. Berjalan Di Berbagai Permukaan

Pasien berjalan di atas berbagai jenis permukaan, seperti permukaan keras dan busa, serta melewati rintangan berupa kotak sepatu dan kerucut yang disusun dengan jarak tidak teratur, dengan tujuan melatih kemampuan adaptasi berjalan dan meningkatkan propriosepsi di lakukan 3 set bolak balik.



7.Berjalan 10 Meter Sambil membawa keranjang

Pasien berjalan sejauh sepuluh meter sambil membawa keranjang berukuran sedang yang menutupi pandangan bagian bawah tubuh, sehingga pasien dituntut untuk mempertahankan keseimbangan dan kontrol postur tanpa mengandalkan penglihatan terhadap posisi kaki di lakukan 3 set



8. Berjalan 10 Meter Sambil Menoleh Ke samping

Latihan dilakukan dengan cara pasien berjalan sejauh sepuluh meter sambil melakukan gerakan menoleh ke samping kanan dan kiri, di mana kepala bergerak mengikuti arah pandangan sementara tubuh tetap dijaga agar tidak kehilangan keseimbangan selama berjalan di lakukan 3 set



9. Berdiri dari bed dan duduk di kursi

Pasien melakukan latihan berdiri dari bed dan duduk pada kursi dengan ketinggian yang berbeda-beda, dengan tujuan melatih kekuatan otot tungkai dan kontrol gerakan fungsional, serta menyesuaikan postur tubuh terhadap variasi tinggi dudukan di lakukan 3 set 10x repetisi.



10. Berjalan 5 Meter dengan Menginjak Penanda yang semakin menyempit

Pasien berjalan sejauh lima meter dengan menginjak penanda lantai yang jaraknya semakin menyempit, sehingga pasien dilatih untuk melangkah secara lebih terarah, presisi, dan menjaga keseimbangan tubuh selama mengikuti jalur pijakan tersebut di lakukan 3 set



11. Bridging

Latihan dilakukan dengan posisi pasien tidur terlentang di atas matras dengan kedua lutut ditekuk dan telapak kaki menapak, kemudian pasien mengangkat panggul hingga posisi bahu, panggul, dan lutut membentuk satu garis lurus, mempertahankan posisi tersebut selama enam detik, lalu menurunkan panggul secara perlahan kembali ke posisi awal di lakukan 3 set 10x repetisi.



12.Hamstring curls

Pasien berdiri tegak dengan pegangan bila diperlukan, kemudian beban dipasang pada pergelangan kaki, selanjutnya pasien menekuk lutut ke arah belakang untuk mengaktifkan otot paha belakang, lalu menurunkan kaki kembali secara perlahan dengan gerakan terkontrol Dilakukan 3 set 10x repetisi.



13. Ekstensi Knee dalam posisi duduk

Latihan dilakukan dengan pasien duduk pada kursi rendah, beban dipasang pada pergelangan kaki, kemudian pasien meluruskan lutut hingga posisi kaki lurus ke depan, lalu menurunkan kembali kaki ke posisi awal secara perlahan di lakukan 3 set 10x repetisi.



14. Hip Abduction Berdiri

Pasien berdiri tegak dengan pegangan bila diperlukan, kemudian beban dipasang pada pergelangan kaki, selanjutnya pasien menggerakkan satu kaki ke arah samping menjauhi garis tengah tubuh (abduksi pinggul), lalu mengembalikan kaki ke posisi awal secara perlahan dengan menjaga tubuh tetap tegak Di lakukan 3 set 10x repetisi



15. Forward and Lateral Step Up

Pasien melangkah naik ke atas balok pijakan setinggi sekitar empat inci ke arah depan dan ke samping, kemudian turun kembali dengan kontrol yang baik, di mana latihan ini dilakukan secara berulang untuk melatih kekuatan tungkai dan keseimbangan dilakukan 3 set 10x repetisi



16. Lateral, Anterior, posterior Weight shitning within Parallel

Latihan dilakukan dengan pasien berdiri di antara palang sejajar, kemudian menggeser berat badan secara perlahan ke arah kanan dan kiri, ke depan dan ke belakang, dengan tetap menjaga posisi tubuh tegak dan keseimbangan selama pergeseran berat badan berlangsung di lakukan 3 set 10x repetisi



17. Berjalan maju, mundur menyamping di dalam parallel

Pasien berjalan maju, mundur, dan ke samping di dalam palang sejajar sambil melakukan gerakan berputar, di mana latihan dilakukan secara terkontrol dan diulang hingga mencapai lima putaran untuk melatih koordinasi gerak dan keseimbangan dinamis dilakukan 5 set bolak balik.



TERIMA KASIH