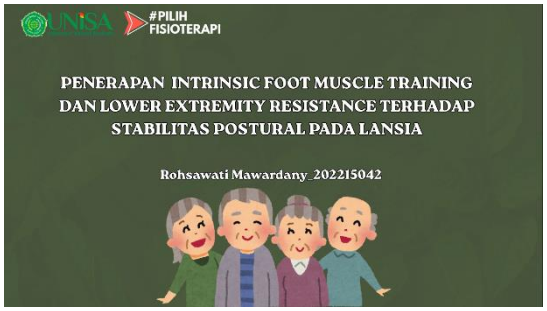
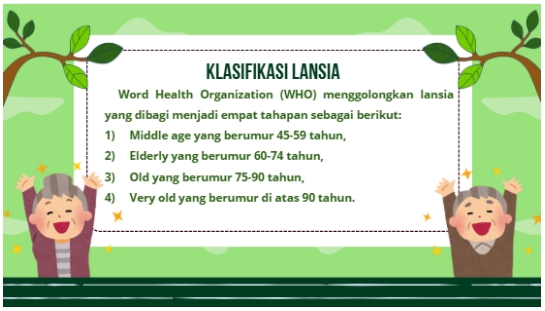
ROHSAWATI MAWARDANY_202215042_DIV FISIOTERAPI

Link video:
https://drive.google.com/drive/folders/1pHif1_TEXkcpm3KUVQKeoi2LX1DbMPa8?usp=drive_link









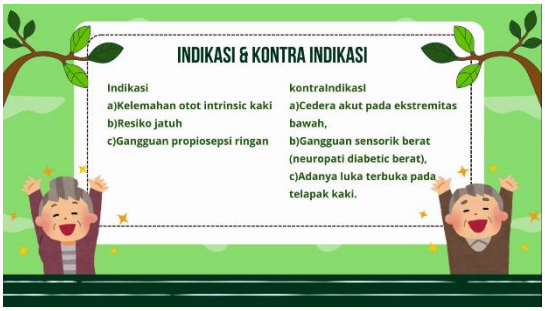

STABILITAS POSTURAL
Stabilitas postur atau postural stability, adalah kondisi yang membuat tubuh dapat tetap stabil dan tidak bergerak saat berdiri, berjalan, atau melakukan aktivitas lainnya. (Dewanti et al., 2021).


FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STABILITAS POSTURAL
• Usia
• Penurunan aktivitas fisik
• Indeks masa tubuh (IMT)
• Lingkungan


INTRINSIC FOOT MUSCLE TRAINING
Intrinsic Foot Muscle Training adalah latihan spesifik pada jari dan telapak kaki yang bertujuan mengaktifkan otot-otot kecil di telapak kaki yang berfungsi menstabilkan lengkung kaki, mengontrol posisi jari kaki, dan propioseptif untuk keseimbangan dan berjalan (Futrell et al., 2025).


DOSIS LATIHAN IFM TRAINING
Dosis 3 kali seminggu dengan waktu latihan selama 10 menit persesi, 12 kali repetisi 3 set dengan ditahan selama 5 detik setiap gerakan.


MANFAAT IFM TRAINING
Meningkatkan kekuatan otot plantar yang akan memaksimalkan kekuatan dan propioceptive pada bagian ankle kaki, dengan daya cengkram semakin kuat dapat meningkatkan stabilitas postural, mengurangi resiko jatuh dikarenakan penurunan keseimbangan (Lai et al., 2025).


INDIKASI & KONTRA INDIKASI
Indikasi
a)Kelemahan otot intrinsic kaki
b)Resiko jatuh
c)Gangguan propiosepsi ringan
kontraIndikasi
a)Cedera akut pada ekstremitas bawah,
b)Gangguan sensorik berat (neuropati diabetic berat),
c)Adanya luka terbuka pada telapak kaki.


LOWER EXTREMITY RESISTANCE
Lower extremity resistance merupakan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai bawah dan keseimbangan postural, yang bertujuan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia (Lai et al., 2021)


MANFAAT LATIHAN
LOWER EXTREMITY RESISTANCE
Meningkatkan kekuatan otot extremitas bawah dalam mendukung postur tubuh saat berdiri dan bergerak selain itu lower extremity resistance dapat membantu memperbaiki tumpuan sehingga pusat gravitasi lebih stabil dalam keadaan statis maupun dinamis (Lai et al., 2025).


DOSIS LATIHAN
LOWER EXTREMITY RESISTANCE
Dosis 3 kali seminggu dengan waktu latihan selama 50 menit persesi dengan 5 menit pemanasan kemudian 40 menit lower extremity resistance dllakukan 8-10 kali repetisi 3 set, istirahat 1 menit per set dan diakhiri dengan pendinginan selama 5 menit.


INDIKASI & KONTRA INDIKASI
Indikasi
a)Penurunan kekuatan otot ektremitas bawah
b)Gangguan stabilitas postural
c)Resiko jatuh
d)Fungsi kognitif normal
kontraIndikasi
a)Riwayat fraktur pada ekstremitas bawah > 6 minggu,
b)Hipotensi ortostatik (penurunan tekanan darah secara drastis)
c)Gangguan kardiovaskular (Hipertensi berat/Penyakit jantung).


Gerakan kepala dan leher
8x hitungan 2 set


Posisi Pertama
berdiri tanpa alas kaki dan kaki
menempel langsung ke lantai


Posisi Kedua
• Gerakan ujung jari kaki kearah tumit
• Tahan 5 detik diulang 12x selama 10 menit


Gerakan 1 Hip Fleksi
• Posisi berdiri dengan
theraband diatas lutut
• Gerakan kaki kearah
depan secara bergantian
kanan dan kiri
• Sebanyak 8-10 hitungan
3 set selama 5 menit
• istrahat 1 menit tiap set


Gerakan 2 hip ekstensi
• Posisi berdiri dengan
theraband diatas lutut
• Gerakan kaki kearah
kebelakang secara
bergantian kanan dan
kiri
• Sebanyak 8-10 hitungan
3 set selama 5 menit
• Istirahat 1 menit tiap set


Gerakan 3 Hip Abduksi
• Posisi berdiri dengan theraband diatas mata kaki dan kaki kursi
• Gerakan kaki kearah samping / menyilang secara bergantian kanan dan kiri
• Sebanyak 8-10 hitungan 3 set selama 5 menit
• Istirahat 1 menit tiap set


Gerakan 4 Hip Adduksi
• Posisi berdiri dengan theraband diatas lutut
• Gerakan kaki kearah samping secara bergantian kanan dan kiri
• Sebanyak 8-10 hitungan 3 set selama 5 menit
• Istirahat 1 menit tiap set


Gerakan 5 Knee Fleksi
• Posisi tengkurap dengan theraband diatas mata kaki
• Gerakan kaki ke arah paha secara bergantian kanan dan kiri
• Sebanyak 8-10 hitungan 3 set selama 5 menit
• Istirahat 1 menit tiap set


Gerakan 6 Knee Ekstensi
• Posisi duduk dengan theraband diatas mata kaki dan dibawah telapak kaki
• Gerakan kaki ke arah depan secara bergantian kanan dan kiri
• Sebanyak 8-10 hitungan 3 set selama 5 menit
• Istirahat 1 menit tiap set


Gerakan 7 Dorsifleksi
• Posisi duduk dengan theraband diatas punggung kaki gerakan kaki ke arah atas secara bergantian kanan dan kiri
• Sebanyak 8-10 hitungan 3 set selama 5 menit
• Istirahat 1 menit tiap set


Gerakan 8 Plantarfleksi
• Posisi duduk dengan theraband diatas punggung kaki gerakan kaki ke arah bawah secara bergantian kanan dan kiri
• Sebanyak 8-10 hitungan 3 set selama 5 menit
• Istirahat 1 menit tiap set


Tarik napas melalui hidung hembuskan lewat mulut sebanyak 3 x


UNiSA
#PILIH
FISIOTERAPI