

# Pelaksanaan Fisioterapi

Setelah melakukan pemeriksaan, dokter akan menentukan bagaimana pelaksanaan fisioterapi yang paling tepat bagi pasien. Sesi pelaksanaan fisioterapi pada setiap pasien bisa saja berbeda, namun umumnya akan berlangsung selama 30-60 menit per sesi. Beberapa pendekatan utama yang dilakukan dalam fisioterapi adalah sebagai berikut:

## Terapi Manual

Pelaksanaan terapi manual dilakukan menggunakan tangan fisioterapis tanpa peralatan, seperti memijat, membantu menggerakkan, hingga manipulasi tubuh yang terganggu.

## Edukasi dan Saran

Upaya fisioterapi dengan edukasi dan saran diberikan berupa pengenalan gaya hidup sehat, meliputi rutin berolahraga dan menjaga berat badan ideal. Selain itu, fisioterapis juga akan memberikan saran dan penjelasan kepada pasien mengenai apa saja hal yang harus dilakukan dan tidak dilakukan untuk menghindari cedera berkelanjutan.

## Latihan Fisik dan Pergerakan

Metode pendekatan ini memerlukan bantuan peralatan dalam pelaksanaannya, tak jarang juga dilakukan di dalam air (hidroterapi). Pada sesi latihan pergerakan, pasien akan selalu didampingi oleh fisioterapis. Namun, terkadang pasien juga disarankan beberapa latihan yang dapat dilakukan di rumah.

Selain tiga pendekatan di atas, fisioterapi juga dapat menerapkan teknik lain untuk membantu pemulihan pasien, di antaranya yaitu:

**Terapi Ultrasound**, yaitu gelombang suara dengan frekuensi tinggi yang berfungsi memberikan stimulasi terhadap aktivitas sel untuk mengatasi cedera jaringan dalam.

## TENS (Transcutaneous Electrical Nerve

**Stimulation)**, teknik yang dilakukan dengan tujuan memberi sinyal ke bagian yang bermasalah untuk meringankan nyeri.



## Rumah Sakit Tk. III Ciremai

Jl. Kesambi No.237, Drajat, Kec. Kesambi,  
Kota Cirebon, Jawa Barat 45133

Promosi Kesehatan Rumah Sakit Ciremai  
Kemenkes RI

# Latihan Fisioterapi Pasca Stroke

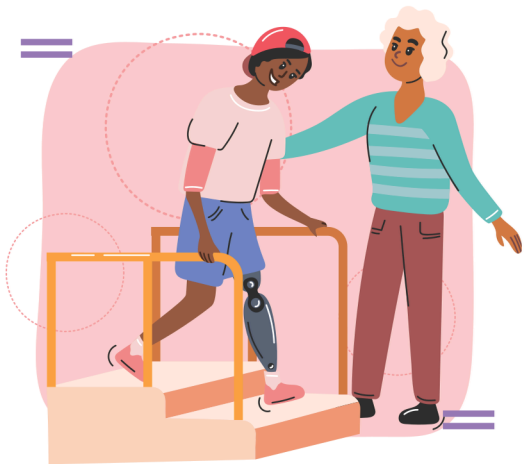
Nomer: R-38/PKRS/VII/2025



Sumber: Siloam Hospitals and  
Ciputra Hospital

## Apa itu Fisioterapi Pasca Stroke?

Stroke terjadi ketika pembuluh darah di otak pecah atau aliran darah ke otak tersumbat karena adanya gumpalan pada pembuluh darah di otak. Saat kondisi ini terjadi, kebanyakan orang akan mengalami penurunan pada beberapa fungsi otaknya. Misalnya, mengalami penurunan pada kemampuan berbicara, menggerakkan anggota tubuh, dan mengingat. Fisioterapi pasca stroke merupakan salah satu metode perawatan yang dapat dilakukan oleh penderita stroke agar bisa pulih. Sebab, latihan fisioterapi membantu penderita stroke mengembalikan fungsi otak yang mengalami penurunan. Latihan fisioterapi yang diberikan pada penderita stroke tergantung pada gejala dan tingkat keparahan stroke pasien.



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat sed diam.

## Apa yang akan dilakukan selama Fisioterapi?

Sesi pertama fisioterapi, fisioterapis akan memeriksa kondisi Anda secara menyeluruh. Fisioterapis juga meninjau hasil pemeriksaan medis yang sudah Anda lakukan di rumah sakit. Selain itu, fisioterapis juga melakukan wawancara pada anggota keluarga mengenai kondisi yang sudah terjadi.

Setelah semua informasi lengkap, seorang fisioterapis akan membuat program sesuai dengan kebutuhan yang dialami penderita stroke. Selain itu, fisioterapis juga akan menggunakan bantuan berupa alat fisioterapi selama latihan dilakukan. Beberapa alat fisioterapi yang biasanya digunakan antara lain seperti kursi roda, tongkat, atau alat bantu berjalan lainnya.



Fisioterapi berfungsi menjaga otot-otot yang sudah kembali pulih agar kekuatannya tetap terjaga dan terstimulasi. Jika fungsi tubuh mulai kembali normal, maka fisioterapis akan melanjutkan terapi untuk mempelajari kembali ketrampilan sehari-hari. Sebagai contoh, berjalan, mengangkat tangan, menggenggam, dan sebagainya.

## Program Latihan Fisioterapi

Program latihan fisioterapi pasca stroke memiliki banyak variasinya. Semua program akan disesuaikan dengan kebutuhan spesifik dari penderita stroke. Beberapa latihan fisioterapi pasca stroke yang umum dilakukan antara lain:

### 01

#### Latihan tugas dan aktivitas fungsional

Latihan jenis ini bertujuan untuk melatih penderita stroke agar mempraktikkan tugas dan aktivitas fungsional mereka. Beberapa kegiatan yang mencakup latihan ini misalnya saja bangun dari kursi, berjalan, dan menaiki tangga.

### 02

#### Latihan kekuatan

Latihan kekuatan akan berfokus untuk memperkuat otot-otot yang terkena dampak stroke sehingga mengalami kelumpuhan. Rangkaian latihan kekuatan yang dilakukan misalnya bangkit dari kursi beberapa kali.

### 03

#### Latihan keseimbangan

Latihan keseimbangan berfokus pada mengembalikan kemampuan penderita stroke untuk dapat berjalan dan menyeimbangkan tubuhnya. Latihan keseimbangan akan melibatkan aktivitas seperti menahan beban pada kaki yang terkena stroke.

### 04

#### Stimulasi listrik fungsional

Latihan menggunakan listrik fungsional dilakukan dengan mengirimkan stimulasi listrik ke saraf dan otot yang lumpuh. Perawatan jenis ini membantu meningkatkan kemampuan dalam menggerakkan tubuh dan meningkatkan kontrol pada anggota tubuh yang terkena stroke.

### 05

#### Penentuan Posisi

Latihan jenis ini akan menuntun penderita stroke untuk memiliki posisi yang tepat. Posisi yang tepat akan membantu mengurangi nyeri otot, kejang, kelambatan, atau kekakuan akibat stroke.