



## Bagi orang tua yang ingin bisa menurunkan dan menaikkan celana dan celana dalam

Agar dapat menurunkan dan menaikkan pakaian, perlu bisa berdiri dengan melepas dua tangan atau satu tangan. Jika bisa berdiri sambil berpegangan stabil selama 30 detik, maka bisa menurunkan dan menaikkan celana dalam dengan bantuan. Lakukanlah latihan agar dapat melakukan gerakan seperti yang telah disebutkan diatas dengan aman.

### 1

#### Senam peluk dan putar badan (kiri dan kanan masing-masing 3 kali)

Untuk bisa merubah arah di dalam ruang toilet



kedua siku tidak boleh bergeser

Peluk tubuh sendiri dengan kedua lengan, (sejajarkan kedua siku)

▶ Angkat kedua siku hingga depan wajah

▶ Rileks dan kembali ke posisi semula

▶ Putar badan dan tahan 10 detik, lakukan juga untuk sisi sebaliknya

### 2

#### Senam meregangkan bahu dan dada (3 kali)

Untuk peregangan otot agar bisa menurunkan dan menaikkan celana



Rapatkan dan silangkan jari dan luruskan lengan ke depan

Tarik pelan-pelan kedua lengan ke atas kepala

Lalu tarik ke belakang kepala, buka siku, regangkan dada selama 15 detik.

3

### Senam peregangan paha (kiri dan kanan masing-masing 20 detik)

Agar dapat menekuk lutut dengan mudah



\*Jangan angkat tumit

Luruskan salah satu kaki semampunya, dengan tumit menempel ke lantai. Untuk kaki sebelahnya, telapak kaki menempel ke lantai, lalu bungkukkan badan ke depan.

- \*Bungkukkan badan semampunya.
- \*Bayangkan seperti mendorong pusing ke depan.

4

### Latihan berdiri stabil (30 detik/set)

Agar orang tua yang lumpuh setengah badan (hemiplegia) bisa berdiri stabil

\*Latihan khusus mereka yang lumpuh setengah badan



Pegang sandaran kursi sebagai penahan, dan tahan selama 30 detik.

- \*Jika lumpuh setengah, praktekkan di sisi yang tidak lumpuh.
- \*Rekomendasinya 30 detik, jika lebih singkat tidak masalah.
- \*Pastikan ditemani oleh perawat.



#### equinovarus foot

Clubfoot adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan keadaan kaki yang berubah dari posisi normal, dimana bentuk kaki seperti telah diputar di bagian pergelangan kaki. Bentuk kaki ini dialami oleh orang yang mengalami lumpuh setengah badan. Karena kaki tidak dapat menempel rapat ke lantai, sehingga tidak dapat berdiri dan stabil berjalan.