



## APA itu ROM

ROM adalah Melakukan Latihan / pergerakan pada Sistem Persendian

## Manfaat ROM

- ✚ Menentukan nilai kemampuan sendi tulang dan otot dalam melakukan pergerakan
- ✚ Mengkaji tulang, sendi, dan otot
- ✚ Mencegah terjadinya kekakuan sendi
- ✚ Memperlancar sirkulasi darah
- ✚ Memperbaiki tonus otot
- ✚ Meningkatkan mobilisasi sendi
- ✚ Memperbaiki toleransi otot untuk latihan

## Jenis ROM

1. ROM Aktif
2. ROM Pasif

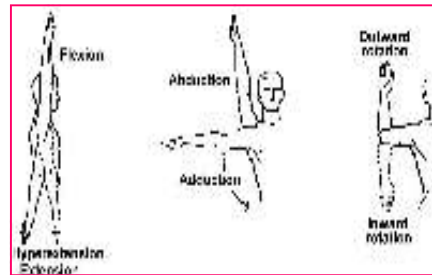
## Gerakan ROM

### 1. Gerakan Leher :

- Mengangkat Daggu ke arah atas
- Kembalikan posisi ke awal
- Tekuk Kepala belakang sejauh mungkin



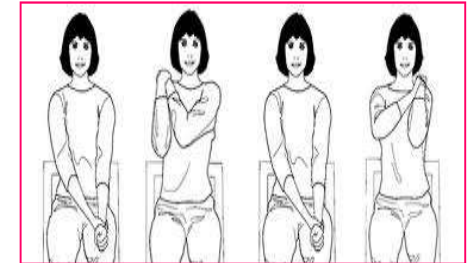
### 2. Gerakan Bahu :



- Angkat lengan ke atas ke arah kepala
- Kembalikan lengan ke posisi awal
- Gerakkan lengan ke belakang tubuh dengan posisi tetap lurus
- Angkat tangan ke samping dengan telapak tangan ke arah atas
- Kembalikan posisi lengan ke arah tubuh
- Tekuk siku dan gerakkan kedepan
- Tekuk siku dan gerakkan ke arah atas ke belakang
- Gerakkan bahu dengan lingkaran penuh

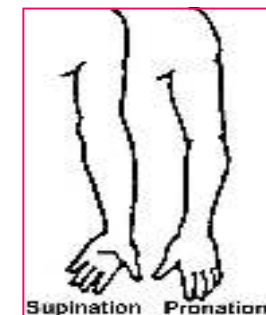
### 3. Gerakan Siku :

- Tekuk Siku sejajar dengan lengan atas
- Luruskan siku ke posisi awal
- Luruskan siku sejauh mungkin



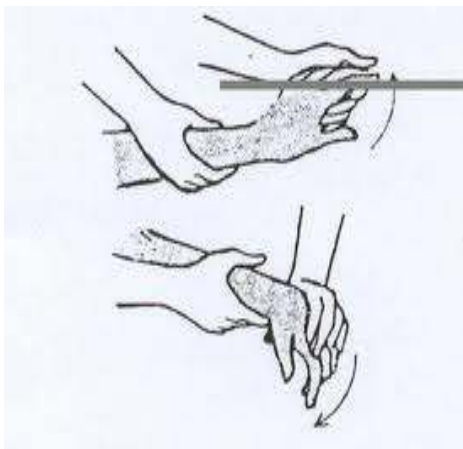
### 4. Gerakan Lengan Bawah :

- Putar lengan bawah dengan posisi tangan terbuka ke atas
- Putar lengan bawah dengan posisi tangan terbuka ke bawah



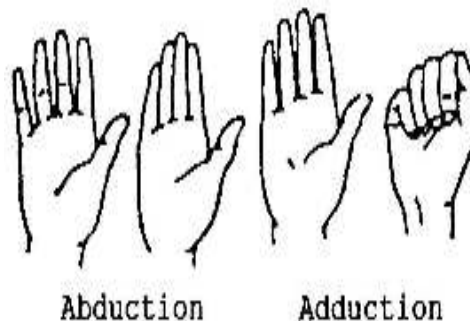
## 5. Gerakan Pergelangan Tangan

- Gerakkan telapak tangan ke bawah
- Gerakkan tangan sejajar dengan lengan bawah
- Gerakkan tangan ke atas ke arah bahu
- Tekuk pergelangan tangan ke arah dalam
- Tekuk pergelangan tangan ke arah luar



## 6. Gerakan Jari :

- Kepalkan tangan
- Luruskan jari/terbuka
- Tekuk jari ke belakang
- Jauhkan masing-masing jari
- Gabung jari secara bersama-sama



## 7. Gerakan Ibu Jari :

- Gerakkan ibu jari ke telapak tangan
- Gerakkan ibu jari kembali menjauh
- Gerakkan ibu jari kesamping
- Gerakkan ibu jari kedalam
- Sentuh jari-jari dengan ibu jari



## RANGE OF MOTION (ROM) LATIHAN AKTIF DAN PASIF



UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RUMAH SAKIT (PKRS)  
RSUD. PROF.DR.W.Z.JOHANNES  
KUPANG