



KAPAN HARUS MENGHUBUNGI TERAPIS / DOKTER?

- Nyeri hebat/tidak hebat atau tidak berkurang
- Bengkak, kemerahan, atau terasa panas pada area cedera
- Kesemutan, mati rasa, atau kelemahan anggota gerak
- Sendi kaku, pening, atau gerak tidak saat latihan
- Tidak ada kemajuan setelah melakukan latihan beberapa hari
- Kondisi umum memburuk



TIPS SUKSES REHABILITASI

- ✓ Ikuti program latihan sesuai anjuran terapis
- ✓ Lakukan latihan secara teratur dan konsisten
- ✓ Gunakan teknik yang benar dan aman
- ✓ Istirahat cukup dan konsumsi gizi seimbang
- ✓ Sabar, pemulihan perlu waktu bertahap



APA ITU REHABILITASI FISIK?

Rehabilitasi fisik adalah pelayanan kesehatan yang bertujuan mengembalikan fungsi gerak dan kemampuan fisik seseorang akibat penyakit, cedera, atau kondisi medis tertentu agar dapat beraktivitas secara optimal dan mandiri.



TUJUAN REHABILITASI FISIK

- ✓ Mengurangi nyeri dan peradangan
- ✓ Memperbaiki kekuatan, kelenturan, dan daya tahan tubuh
- ✓ Memperbaiki postur dan fungsi gerak
- ✓ Mencegah kecacatan dan kekambuhan
- ✓ Meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup



**RS BHAYANGKARA
LEMDIKLAT POLRI**



MATERI EDUKASI

TEKNIK REHABILITASI FISIK



PENDAFTARAN

0812 1255 4667

TIM PKRS



MANFAAT REHABILITASI FISIK

- ✓ Mengurangi nyeri dan kekakuan
- ✓ Mempercepat proses penyembuhan
- ✓ Mengembalikan fungsi gerak dan kemampuan
- ✓ Mencegah kecacatan dan komplikasi
- ✓ Meningkatkan kepercayaan diri dan kualitas hidup



TEKNIK REHABILITASI FISIK

1 TERAPI LATIHAN (EXERCISE THERAPY)

Latihan terstruktur untuk meningkatkan kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi.

Contoh:

Latihan penguatan otot, latihan kelenturan, latihan keseimbangan, latihan fungsional.



2 TERAPI MANUAL

Terapi menggunakan tangan untuk mobilisasi sendi, jaringan lunak, dan manipulasi guna mengurangi nyeri dan meningkatkan gerak.



3 MODALITAS FISIK

Penggunaan alat atau energi fisik untuk mengurangi nyeri, peradangan, dan mempromosikan penyembuhan.

Contoh: Ultrasound, TENS, Infrared, Terapi panas/dingin.



4 TERAPI FUNGSIONAL

Latihan yang menitikberatkan pada kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari (ADL) secara mandiri.

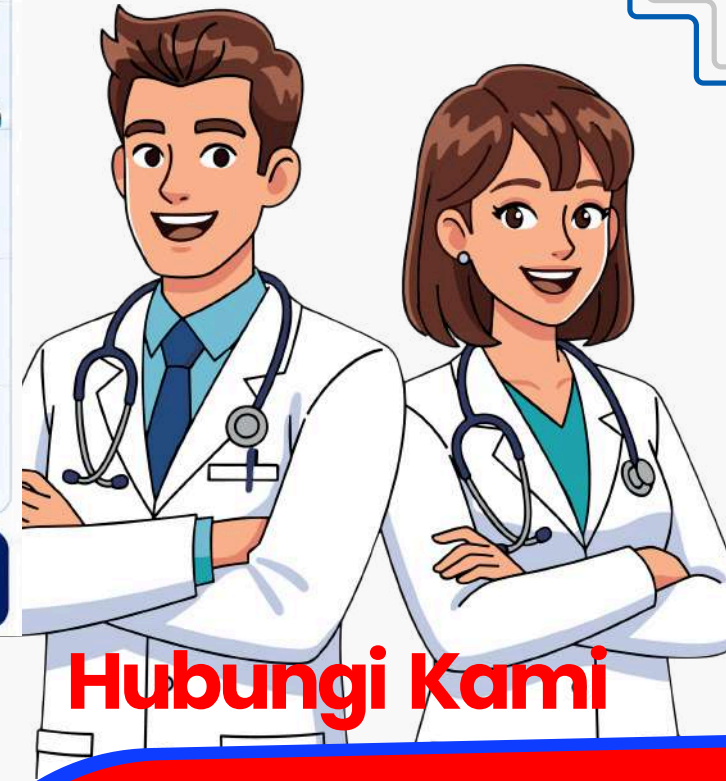


5 EDUKASI DAN MODIFIKASI AKTIVITAS

Memberikan edukasi tentang kondisi, perawatan, dan cara aktivitas yang aman untuk mencegah cedera ulang.



Keberhasilan rehabilitasi membutuhkan kerja sama antara terapis, pasien, dan keluarga. Disiplin latihan di rumah kunci pemulihan optimal.



Hubungi Kami



PENDAFTARAN
0812 1255 4667



E-Mail
rs@rsbhayangkaralemdiklatpolri.com



Website
edukasi.rsbhayangkaralemdiklatpolri.com

TIM PKRS