

Latihan sambil berdiri



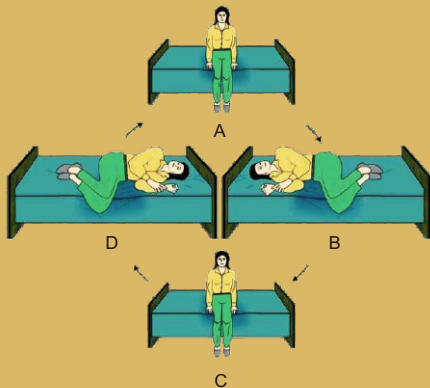
Sambil berjalan, lempar dan tangkap bola

Naik dan turun tangga

Jalan mengelilingi ruangan dengan mata terbuka dan tertutup

Melempar dan mengambil bola dengan membungkuk

1. Latihan Brandt Daroff



A. Duduk tegak di tepi tempat tidur, kemudian tolehkan kepala 45° ke samping kanan

- B. Berbaring ke samping kiri, dengan kepala tidak bergerak (tetap pada sudut 45°), pertahankan selama 30 detik atau sampai rasa pusing mereda
- C. Kembali ke posisi tegak, dan tunggu 30 detik, kemudian tolehkan kepala 45° ke samping kiri
- D. Berbaring ke samping kanan, dengan kepala tidak bergerak (tetap pada sudut 45°), pertahankan selama 30 detik atau sampai rasa pusing mereda

WAKTU	LATIHAN	DURASI
Pagi	5 kali pengulangan	10 menit
Siang	5 kali pengulangan	10 menit
Malam	5 kali pengulangan	10 menit

Daftar Pustaka

Kelompok Studi Vertigo Kepala Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI) 2012. Pedoman Tatalaksana Vertigo.

Brandt T, Dieterich M, Strupp M. Vertigo and Dizziness: Common Complaints. Publisher: Springer, 2015

Alpini, D. C., Cesarani, A., Brugnoni G. Vertigo Rehabilitation Protocols. Publisher: Springer, 2014

JL. M.T. HARYONO KAV. 11, CAWANG,
JAKARTA TIMUR 13630
Telp (021) 29373377 (Hunting),
Fax. (021) 29373445, 29373385
www.rspon.co.id



VERTIGO



Apa Itu Vertigo?

Vertigo menurut International Classification of Vestibular Disorders adalah adanya sensasi berputar dari kepala atau tubuh ketika diam atau adanya gangguan sensasi gerak saat pergerakan normal kepala.

Dalam bahasa awam, vertigo sering dikeluhkan dengan pusing berputar atau pusing tujuh keliling atau keliyengan.

Jenis Vertigo

Vertigo secara umum dibedakan menjadi dua yaitu

1. Vertigo Perifer

Vertigo paling sering terjadi. Penyebabnya antara lain BPPV (Benign Paroxysmal Positional Vertigo), meniere atau vestibular neuritis. Infeksi telinga tengah yang tidak diobati juga dapat menyebabkan vertigo perifer

2. Vertigo Sentral

Vertigo yang disebabkan karena gangguan di otak. Penyebabnya diantaranya stroke (perdarahan atau sumbatan), infeksi, tumor otak, dan multipel sklerosis. Vertigo sentral biasanya terjadi secara gradual, namun bisa juga secara tiba-tiba disertai dengan gejala lain misalnya pello, kelemahan separuh badan, pandangan ganda, gangguan menelan, nyeri kepala hebat, demam, gangguan pendengaran (berdenging atau tuli) bahkan penurunan kesadaran.

Cara Pencegahan Kekambuhan Vertigo

- Kenali pemicu vertigo
- Menghindari gerakan mendadak, biasakan bangun dari posisi tidur secara bertahap dengan duduk terlebih dahulu
- Hindari gerakan kepala mendongak, berjongkok, dan membungkuk
- Untuk penderita meniere, batasi konsumsi garam
- Melakukan lakukan rehabilitasi vestibuler secara benar dan teratur
- Istirahat yang cukup, hindari dehidrasi

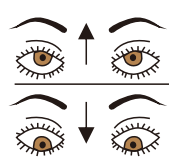
Apa yang harus dilakukan saat ada serangan vertigo?

1. Bila ada keluhan vertigo, sebaiknya segera duduk diam atau berbaring
2. Hindari cahaya terang, berbaring diam dengan mata tertutup di ruangan yang gelap untuk mencegah episode vertigo
3. Jika vertigo disebabkan oleh dehidrasi, segera beristirahat dan minum air yang cukup

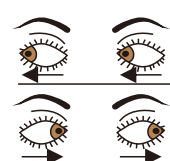
Latihan Adaptasi Vertigo

1. Latihan Cawthorne Cooksey

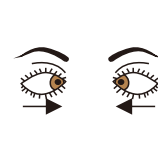
Latihan di tempat tidur



Lihat atas kemudian bawah



Lirik ke kanan kemudian ke kiri



Latihan pemusatan pandangan mata ke satu titik temu

Latihan pergerakan kepala



Gerakkan kepala ke depan dan belakang



Gerakkan kepala ke kanan dan ke kiri

Latihan dengan duduk



Mengangkat dan memutar bahu



Menekuk badan sambil mengambil bola



Gerakkan badan dan kepala kekanan dan kekiri

Latihan sambil berdiri



Duduk dan berdiri dengan mata terbuka dan tertutup



Lempar bola dari satu tangan ketangan yang lain, mata mengikuti gerakan bola



Lempar bola dibawah lutut dari satu tangan ketangan yang lain