

PANDUAN CARA BERJALAN DENGAN MENGGUNAKAN ALAT (TONGKAT)



Kaohsiung Medical University Chung-Ho Memorial Hospital

Physical therapy of Rehabilitation Department

I. Penyesuaian Alat (Tongkat)

I. Jenis – Jenis Tongkat

- **Walker** adalah Tongkat berkaki 4 yang digerakkan oleh kedua tangan / tongkat 4 kaki yang mempunyai 2 roda di depannya
- **Cane** adalah Tongkat digerakkan oleh satu tangan, yang tidak mempunyai kaki di bawahnya
- **Quadricane** adalah Tongkat yang digerakkan oleh satu tangan, yang mempunyai 3 kaki atau 4 kaki di bawahnya
- **Axillary Crutch / Tongkat kruk atau tongkat ketiak** adalah Tongkat yang diapit oleh ketiak saat menggunakannya (dua tongkat)
- **Uni-Axillary Crutch** adalah tongkat kruk tapi yang digunakan hanya 1 saja

A. Walker, Quadricane dan Cane

1. Berdiri tegak dengan punggung lurus (jangan bungkuk)
2. Siku tangan harus lentur atau rileks saat memegang tongkat dan siku harus sedikit ditebuk sekitar 15 hingga 30 derajat

B. Axillary crutch (Tongkat ketiak) / kruk

1. Berdiri tegak dengan punggung lurus (jangan bungkuk) api tongkat kruk di bawah ketiak dengan lebar 2 Jari (sekitar 5 cm)
2. Ujung karet harus berada di samping kira-kira 5 cm ke samping dan 15 cm didepan kelima jari kaki
3. Sesuaikan pegangan tinggi tangan yang berada di tengah, sehingga siku tetap bisa lentur atau rileks saat tongkat digerakkan (sekitar 20 hingga 30 drajat)

II. POLA BERJALAN / CARA BERJALAN

Tiga Point Pola / cara berjalan (untuk pemula / pasien yang baru belajar berjalan)

1. Berdiri tegak kemudian gerakan tongkat **walker** atau tongkat **kruk** 20 atau 30 cm maju kedepan dengan kedua tangan pada saat akan berjalan dengan bersamaan/sinkron (**gambar 2**)

2. Cara melangkah atau berjalan (bagian kaki yang sakit atau lumpuh)

Untuk pengguna tongkat **Walker** kaki yang sakit tidak boleh melangkah / bergerak melebihi bagian depan **Walker** (**gambar 2**)

Untuk **tongkat kruk** melangkah sedikit ke belakang dari garis antara dasar karet di bawah tongkat, berarti langkah kaki tidak boleh melebihi kedua tongkat

Untuk **tongkat cane, quadricane, uni-axillary crutch** saat menggunakan jenis-jenis tongkat ini bagian kaki yang sakit (lumpuh) tidak boleh bergerak/melangkah melebihi tongkat atau kaki yang sakit harus sejajar dengan tongkat di samping (**gambar 5**)

3. Saat menggerakkan tongkat, badan harus berdiri tegak, tangan dan siku harus lurus agar dapat menopang berat badan yang sakit/lumpuh (berat badan dapat mempengaruhi bantalan samping harus berkonsultasi dengan dokter atau guru terapi ketika menggunakan jenis-jenis tongkat di atas)

Untuk pasien yang menggunakan tongkat ketiak Jangan pernah sandarkan semua berat badan pada tongkat ketiak saat melangkah karena dapat menyebabkan saraf bagian bawah ketiak atau punggung terluka.

Saat berjalan menggunakan tongkat Walker, tongkat cane, tongkat quadricane dan satu tongkat ketiak separuh berat badan harus ditopang oleh pasien, dan bagian yang sakit hanya dapat menopang sebagian berat badan. Contoh **gambar 3 dan gambar 6**

Demonstrasi/Praktek berjalan dengan menggunakan **tongkat walker**, kaki lumpuh/sakit sebelah kiri yang di perban



Gambar 1

Angkat tongkat walker kedepan satu langkah sekitar 25-30 cm

Gambar 2

Saat kaki yang sakit melangkah (kiri), harus melangkah tidak melebihi bagian sisi depan tongkat walker

Gambar 3

Ketika kaki yang sehat (kaki kanan) melangkah ke sisi kaki kiri yang sakit kaki yang sehat harus sedikit diangkat,dengan berat badan di topang oleh kedua tangan

Demonstrasi/Praktek berjalan dengan menggunakan **Tongkat Quadricane** (kaki sebelah kanan/kaki yang di perban adalah kaki yang sakit)

Gambar 1



Angkat tongkat kedepan dengan langkah sekitar 25 – 30 cm

Gambar 2

Saat kaki yang sakit akan melangkah, kaki tidak boleh melangkah melebihi tongkat, kaki yang sakit harus sejajar dengan tongkat

Gambar 3

Saat kaki yang normal/kaki kanan melangkah ke sisi kaki kiri yang sakit berat badan harus di topang oleh lengan kanan (tangan yang memegang tongkat)