

# **PEMBERIAN *ECCENTRIC CONTROL EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS FUNGSIONAL PADA PENDERITA *TENNIS ELBOW***

**Vivi Bustari**

## **Abstrak**

*Tennis elbow (lateral epicondylitis)* adalah perasaan nyeri pada siku bagian luar terkait ekstensi pergelangan tangan yang berlebihan. *Tennis elbow* menyebabkan nyeri saat ekstensi pergelangan tangan, ekstensi jari, dan ketahanan eversi lengan serta mengurangi kekuatan pegangan dan ekstremitas memuat perlawanan, terutama selama ekstensi siku. Tujuan studi kasus: Untuk mengetahui pengaruh *Eccentric Control Exercise* terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada kasus *Tennis elbow*. Parameter yang digunakan untuk mengukur aktivitas fungsional adalah *Patient-Rated Tennis Elbow Evaluation Questionnaire (PRTEE)*. Desain studi kasus dengan sample 1 orang. Dengan intervensi *Eccentric Control Exercise* diberikan 3x seminggu, dengan intensitas 15x repetisi, dan 5 set selama 9 menit. Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan peningkatan aktivitas fungsional. Kesimpulan: pemberian *Eccentric Control Exercise* dapat meningkatkan aktivitas fungsional pada penderita *Tennis Elbow*.

**Kata Kunci:** *Tennis Elbow, Eccentric Control Exercise, Aktivitas Fungsional*

# **ECCENTRIC CONTROL EXERCISE TO INCREASE FUNCTIONAL ACTIVITY IN TENNIS ELBOW**

**Vivi Bustari**

## **Abstract**

Tennis elbow (lateral epicondylitis) is a feeling of pain in the outside elbow associated with excessive wrist extension. Tennis elbow causes pain when wrist extension, finger extension, and arm eversion resistance and reduces grip strength and limb loading resistance, especially during elbow extension. Purpose of the case study: To determine the effect of the Eccentric Control Exercise on increasing functional activity in Tennis elbow cases. The parameter used to measure functional activity is Patient-Rated Tennis Elbow Evaluation Questionnaire (PRTEE). Case study design with a sample of 1 person. With the Eccentric Control Exercise intervention given 3 times a week, with an intensity of 15x repetition, and 5 sets for 9 minutes. Based on the results of the evaluation obtained an increase in functional activity. Conclusion: Eccentric Control Exercise can increase functional activity in Tennis Elbow sufferers.

**Keywords:** Tennis Elbow, Eccentric Control Exercise, Functional Activity.