

**PEMBERIAN *SHORT WAVE DIATHERMY* (SWD) DAN METODE
CORE STABILITY EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN
RANGE OF MOTION (ROM) LUMBAL PADA PENDERITA *LOW
BACK PAIN MYOGENIC***

Selly Febrina

Abstrak

Dalam kehidupan sehari-hari seorang individu tidak lepas dari beragam aktivitas. Aktivitas yang begitu padat seringkali memicu berbagai masalah, seperti masalah pada otot punggung bawah atau yang biasa disebut *Low Back Pain* (LBP) *myogenic*. LBP *myogenic* dapat mengakibatkan nyeri, spasme otot dan *imbalance muscle*, sehingga stabilitas otot perut dan punggung bawah mengalami penurunan, keterbatasan ROM lumbal dan mengakibatkan penurunan aktivitas fungsional. Keterbatasan ROM didapatkan karena adanya kompensasi dari rasa nyeri atau spasme otot. Pemeriksaan ROM adalah dengan menggunakan goniometri. Karena adanya keterbatasan dalam berbagai hal, maka pembahasan penanganan LBP *myogenic* selanjutnya hanya dengan menggunakan *Short Wave Diathermy* (SWD) dan *Core Stability Exercise* untuk mengurangi nyeri dan spasme otot serta meningkatkan ROM lumbal. SWD adalah modalitas panas dalam pengobatan fisik, memiliki dampak terhadap nyeri dan peningkatan suhu dalam jaringan. *Core stability exercise* merupakan bentuk terapi latihan untuk menjaga kekuatan otot sehingga meningkatkan stabilitas fungsional. Untuk mengetahui bagaimana manfaat LBP *myogenic* setelah diberikan terapi SWD dan *Core Stability Exercise* serta apakah dapat meningkatkan ROM lumbal pada LBP *myogenic*, maka dilakukan terapi sebanyak 12 kali. Terapi yang dilakukan mendapat hasil yang signifikan. SWD dan *Core Stability Exercise* merupakan intervensi fisioterapi untuk mengurangi nyeri dan spasme otot sehingga meningkatkan ROM lumbal.

Kata Kunci : Core Stability Exercise, Low Back Pain Myogenic, ROM, Short Wave Diathermy

SHORT WAVE DIATHERMY (SWD) AND METOHOD OF CORE STABILITY EXERCISE TO INCRASE LIMITATIONS RANGE OF MOTION (ROM) LUMBAL FOR LOW BACK PAIN MYOGENIC

Selly Febrina

Abstrack

In the daily life of an individual can not be separated from a variety of activities. Activities that are so dense sometimes lead to various problems, such as problems in the lower back muscles or commonly called Low Back Pain (LBP) myogenic. Myogenic LBP can lead to pain, muscle spasms and muscle imbalance, so the stability of the abdominals and lower back to decrease, lumbar ROM limitations and lead to decreased functional activity. Limitations ROM obtained as a result of compensation of pain or muscle spasms. Examination ROM used goneometri. Due to limitations in various respects, the discussion of the handling of myogenic LBP hereinafter simply using the Short Wave Diathermy (SWD) and Core Stability Exercise to reduce pain and muscle spasm and improve lumbar ROM. SWD is a heat modality in the treatment of physical, have an impact on pain and the temperature increase in the tissue. Core stability training exercise is a form of therapy to maintain muscle strength thereby increasing the functional stability. To find out how to benefit myogenic LBP after given therapy SWD and Core Stability Exercise and whether it can increase lumbar ROM on myogenic LBP, then therapy 12 times. Therapies that do get significant results. SWD and Core Stability Exercise is a physiotherapy intervention to reduce pain and muscle spasms thereby increasing lumbar ROM.

Keyword : Core Stability Exercise, Low Back Pain Myogenic, ROM, Short Wave Diathermy