

INTERVENSI SHORT WAVE DIATHERMY DAN CORE STABILITY EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT ABDOMEN PADA PENDERITA LOW BACK PAIN MYOGENIC

Rachmad Projokusuma

Abstrak

Nyeri pada area vertebra lumbalis pada umumnya disebut dengan low back pain atau nyeri pinggang bawah. Nyeri pada area ini menyebabkan otot menjadi spasme dan kemudian menyebabkan penurunan luas gerak sendi dan penurunan kekuatan otot abdomen. Dalam hal ini, yang disebut dengan low back pain myogenic yaitu low back pain yang hanya menyebabkan gangguan pada unsur musculoskeletal tanpa disertai gangguan neurologist. Nyeri adalah fungsi penting dari sistem saraf dalam memberikan tubuh dengan Peringatan cedera potensial. Low back pain myogenic dapat mengakibatkan nyeri, spasme otot dan imbalance muscle, sehingga stabilitas otot perut dan pinggang mengalami penurunan. Instabilitas segmen Lumbar sering dikutip sebagai penyebab low back pain namun klinis gejala dan tanda yang non spesifik. Pengurangan nyeri, spasme, dengan menggunakan modalitas Short Wave Diathermy (SWD). SWD continue dapat memunculkan vasodilatasi, meningkatkan perbaikan jaringan ikat, meningkatkan lingkup gerak karena peningkatan fleksibilitas otot-otot lumbal dan menurunkan kekakuan.

Kata kunci : Nyeri, Nyeri Pinggang Miogenik, Penurunan kekuatan otot abdomen pada Low Back Pain, SWD, Core stability exercise untuk Low back pain