

PEMBERIAN SHORT WAVE DIATHERMY DAN METODE *CORE STABILILITY EXERCISE* UNTUK MEMPERBAIKI STABILITAS SEGMENT LUMBAL PADA PENDERITA *LOW BACK PAIN* MYOGENIC

Yanuarrihan Akbari

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. 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 atau aktual. *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. Karena adanya penurunan stabilisasi pada otot abdomen dan pinggang digunakanlah latihan *corestability exercise* untuk meningkatkan stabilisasi, memperbaiki postur dan meningkatkan Activity Daily Living (ADL) serta meningkatkan kekuatan otot. 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. Untuk mengetahui manfaat *corestability dan SWD* terhadap *low back pain myogenic* dilakukanlah terapi sebanyak 12x. Hasilnya didapatkan adanya penurunan nyeri, spasme, peningkatan LGS, stabilitas, fleksibilitas, perbaikan postur, peningkatan kekuatan otot dan peningkatan ADL.

Kata Kunci : Nyeri, Nyeri Pinggang Miogenik, Instabilitas pada *Low Back Pain*, SWD, *Corestability exercise* untuk *Low back pain*.

PEMBERIAN SHORT WAVE DIATHERMY DAN METODE *CORE STABILITY EXERCISE* UNTUK MEMPERBAIKI STABILITAS SEGMENT LUMBAL PADA PENDERITA *LOW BACK PAIN* MYOGENIC

Yanuarrifan Akbari

Abstract

Pain in the lumbar area is generally referred to as low back pain or lower back pain. Pain in this area causes muscle spasms and then cause a decrease in the extent of motion. In this case, the so-called low back pain is low back pain myogenic only cause disturbances in the musculoskeletal elements without neurological disorders. Pain is an important function of the nervous system in providing the body with a Warning potential or actual injury. Low back pain can lead myogenic pain, muscle spasms and muscle imbalance, so the stability of the abdominal muscles and lumbar decreased. Instabilitas Lumbar segment is often cited as the cause of low back pain, but the clinical signs and symptoms are non-specific. Due to a decrease in the stabilization of the abdominal muscles and lumbar is used core stability training exercise to improve stabilisasi, improve posture and increase Activity Daily Living (ADL) and increase muscle strength. Reduction of pain, spasm, using modalities Short Wave Diathermy (SWD). SWD can continue bring vasodilation, improving repair connective tissue, increase range of motion due to the progressive increase in the flexibility of lumbar muscles. and decrease stiffness. To determine the benefits and SWD core stability against low back pain myogenic perform the therapy as much as 12x. The result shows a decrease in pain, spasm, increased LGS, stabilitas, flexibility, improved posture, increased muscle strength and improved ADL.

Keyword : Pain, Low back pain myogenic, Instability in Low Back Pain, SWD, Core stability exercise for Low back pain.