

## **Pengaruh Intervensi *Ultrasound* dan *Latihan Codman's Pendulum* untuk Meningkatkan Lingkup Gerak Sendi Bahu pada *Tendinitis Supraspinatus***

Flowe Renza Yulyanti  
Abstrak

*Tendinitis supraspinatus* merupakan suatu inflamasi pada tendon yang terdapat di dalam lingkup otot-otot *rotator cuff* yang disebabkan karena trauma, cedera, dan faktor degeneratif. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui ultrasound dan Latihan Codman's Pendulum untuk meningkatkan lingkup gerak sendi terhadap penderita *tendinitis supraspinatus*. Design studi kasus dengan case study dengan jumlah sampe 1 orang dengan pemberian intervensi ultrasound diberikan 4 minggu dalam kurun waktu seminggu 3 kali dengan intensitas 1 watt/cm<sup>2</sup> dengan tipe pulsedselama 10 menit dan latihan codman's pendulum exercise diberikan dengan frekuensi 3 kali per minggu dengan intensitas latihan 65% dari 1 RM pengulangan 10 sebanyak 5 gerakan dengan rest 4 detik. Secara umum lingkup gerak sendi adalah suatu batasan untuk mengetahui kemampuan gerakan seseorang baik normal maupun adanya keterbatasan. Parameter lingkup gerak sendi menggunakan goneometer. Waktu pengambilan data dilakukan bulan mei sampai bulan juni 2016 di Rumah Sakit Umum Daerah Cengkareng. Hasil studi kasus ini didapatkan pasien dengan jenis kelamin perempuan dengan usia 56 tahun. Setelah diberikan intervensi selama 12 kali hasil yang di dapat peningkatan lingkup gerak sendi.

*Kata Kunci : Ultrasound, latihan codman pendulum, lingkup gerak sendi, tendinitis supraspinatus*

## **Effect Interventions of Ultrasound and Codman 's Pendulum Exercises to Increased Range of Motion on the supraspinatus tendinitis**

Flowe Renza Yulyanti

### **Abstract**

Supraspinatus tendinitis is an inflammation of the tendons that are within the scope of the muscles of the rotator cuff caused by trauma, injury, and degenerative factors. The purpose of this case study is to determine the ultrasound and Codman's Pendulum exercises to increased range of motion of the supraspinatus tendinitis conditions. Design a case study with a case study with a number until one person with a package of interventions for ultrasound given four weeks within a week 3 times with an intensity of 1 watt / cm<sup>2</sup> with type pulsed selama 10 minutes and exercise Codman's pendulum exercise is given with a frequency of three times per week with the intensity of the workout 65% of 10 RM 10 repetitions as much as five movements with 4 seconds rest. In general, the range of motion is a limit to determine the ability of a person's movements both normal as well as their limitations. Parameter range of motion using goniometry. Time data collection was done in May until the month of June 2016 at Cengkareng Regional General Hospital. The results of this case study found patients with female sex by age 56 years. After being granted the intervention for 12 times the results can increase the range of motion.

*Keywords: Ultrasound, Codman pendulum exercises, range of motion, tendinitis supraspinatus*