

# PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *TENNIS ELBOW*

**Bima Alfian Andaryanto**

## **Abstrak**

**Latar belakang:** *Tennis elbow* merupakan suatu kondisi degenerasi pada tendon yang paling umum terjadi di siku. Ini menyebabkan rasa nyeri di sisi luar siku, terutama di daerah *epicondylus lateralis* dan otot ekstensor pergelangan tangan. Kondisi ini disebabkan oleh penggunaan berulang otot-otot ekstensor dan pronator tangan, yang menyebabkan peradangan dan nyeri. Hal ini mengakibatkan nyeri, keterbatasan gerakan sendi, spasme dan penurunan kekuatan otot. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi manfaat dari penggunaan *ultrasound*, *kinesiology taping*, dan *eccentric exercise* dalam mengurangi nyeri, meningkatkan gerakan sendi, meningkatkan kekuatan otot, dan meningkatkan fungsional pada kasus *tennis elbow*. **Desain:** Metode penelitian yang diterapkan adalah studi kasus yang melibatkan pasien yang didiagnosis dengan *tennis elbow* pada siku kanan, yang menjalani terapi menggunakan *ultrasound*, *kinesiology taping*, dan *eccentric exercise* dalam tiga sesi terapi. **Hasil:** Setelah dilakukan terapi selama 3 kali terapi didapatkan hasil penurunan nyeri, peningkatan lingkup gerak sendi, peningkatan kekuatan otot, dan peningkatan kemampuan fungsional. **Kesimpulan:** Dari pemberian intervensi *ultrasound*, *kinesiology taping*, dan *eccentric exercise* dapat menurunkan nyeri dan meningkatkan kemampuan fungsional pada pasien dengan diagnosa *tennis elbow*.

**Kata Kunci;** *Eccentric Exercise, Kinesiology Taping, Tennis Elbow, Ultrasound*

# PHYSIOTHERAPY MANAGEMENT IN CASE OF *TENNIS ELBOW*

**Bima Alfian Andaryanto**

## **Abstract**

**Background:** *Tennis elbow* is a common condition characterized by degeneration of the tendon in the elbow. It causes pain on the outer side of the elbow, particularly in the area of the lateral epicondyle and the extensor muscles of the wrist. This condition is typically caused by repetitive use of the extensor and pronator muscles of the forearm, leading to inflammation and pain. It results in pain, limited range of motion, spasms, and decreased muscle strength. This study aims to evaluate the benefits of using *ultrasound*, *kinesiology taping*, and *eccentric exercise* in reducing pain, improving joint movement, increasing muscle strength, and enhancing functionality in cases of tennis elbow. **Design:** The research method employed is a case study involving patients diagnosed with tennis elbow in the right elbow, undergoing therapy using *ultrasound*, *kinesiology taping*, and *eccentric exercise* over three therapy sessions. **Results:** After three therapy sessions, a decrease in pain, improvement in range of motion, increase in muscle strength, and enhancement in functional ability were observed. **Conclusion:** The application of ultrasound intervention, kinesiology taping, and eccentric exercises can reduce pain and improve functional ability in patients diagnosed with tennis elbow.

**Keywords;** *Eccentric Exercise, Kinesiology Taping, Tennis Elbow, Ultrasound*