

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KONDISI *PLANTAR FASCITIS* DI PERSIJA JAKARTA

Ridho Davala

Abstrak

Latar belakang : Tingkat kejadian *plantar fasciitis* mencapai 22%-25% dari populasi pelari. *Plantar fasciitis* lebih sering terjadi pada usia kurang dari 40 tahun yang biasanya terjadi karena kelainan bentuk kaki atau karena faktor berat badan berlebih. Sebanyak 43% terjadi karena pekerjaan yang mengharuskan berdiri lebih dari 6 jam, 70% terjadi karena faktor kelebihan berat badan. Selain itu *plantar fasciitis* menimbulkan problematik fisioterapi seperti nyeri, keterbatasan ROM, penurunan kekuatan otot dan gangguan aktifitas fungsional. Fisioterapi berperan dalam mengatasi problematik pada FS seperti gangguan *impairment*, *disability*, dan *activity limitation* sehingga pasien dapat beraktivitas kembali tanpa nyeri dan hambatan. **Tujuan :** Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana proses penatalaksanaan fisioterapi dengan pemberian *stretching* dan *calf exercise* dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan kekuatan otot pada kondisi *plantar fasciitis*. **Metode :** Desain yang digunakan adalah laporan kasus (case report) pada pasien dengan diagnosis medis *Plantar fasciitis*. **Hasil :** Pada penelitian ini didapatkan penurunan nyeri pada ankle dextra dan peningkatan kekuatan otot *gastrocnemius* dan *tibialis anterior*. **Kesimpulan :** Dengan sebanyak 4 kali terapi ditemukan perubahan intensitas nyeri dan peningkatan kekuatan otot dari pemberian *stretching* dan *calf exercise*.

Kata kunci : *Plantar Fasciitis; Plantar Fascia; Stretching; Calf Exercise*

PHYSIOTHERAPY MANAGEMENT IN CONDITION PLANTAR FASCIITIS AT PERSIJA JAKARTA

Ridho Davala

Abstract

Background : Occurrence rate plantar fasciitis reaching 22%-25% of the runner population. plantar fasciitis occurs more often in people aged less than 40 years, usually due to foot deformities or being overweight. As many as 43% occur due to work that requires standing for more than 6 hours, 70% occur due to being overweight. Besides that plantar fasciitis causes physiotherapy problems such as pain, limited ROM, decreased muscle strength and impaired functional activities. Physiotherapy plays a role in overcoming problems with FS such as disorder impairment, disability, and activity limitation so that patients can return to their activities without pain and obstacles. **Objective :** The aim of this research is to find out how the process of administering physiotherapy is carried out stretching and calf exercise in reducing pain and increasing muscle strength in conditions plantar fasciitis. **Method :** The design used is a case report on a patient with a medical diagnosis Plantar fasciitis. **Results :** In this study, it was found that there was a decrease in pain in the right ankle and an increase in muscle strength gastrocnemius and tibialis anterior. **Conclusion :** With 4 treatments, changes in pain intensity and increased muscle strength were found from administration stretching and calf exercise.

Keywords : Plantar Fasciitis; Plantar Fascia; Stretching; Calf Exercise