

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *SPRAIN ANKLE* GRADE I DI DEWA UNITED *ELITE PRO ACADEMY* U-20

Farhan Fashwa

Abstrak

Latar Belakang: *Sprain ankle* grade I merupakan cedera yang sering dialami oleh atlet sepak bola akibat gerakan inversi dan plantar fleksi secara mendadak yang menyebabkan peregangan ligamen tanpa robekan signifikan. Jika tidak ditangani dengan tepat, cedera ini dapat berkembang menjadi instabilitas kronis. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas penatalaksanaan fisioterapi dalam mengurangi nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi, kekuatan otot, dan fungsi aktivitas pada kasus *sprain ankle* grade I. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi kasus pada seorang atlet U-20 Dewa United dengan diagnosis *sprain ankle* grade I sinistra. Pemeriksaan fisioterapi meliputi Numeric Rating Scale (NRS) untuk nyeri, Manual Muscle Testing (MMT) untuk kekuatan otot, goniometer untuk ROM, dan Foot and Ankle Ability Measure (FAAM) untuk kemampuan fungsional. Intervensi fisioterapi berupa modalitas ultrasound dan latihan menggunakan resistance band diberikan selama tiga sesi terapi. **Hasil:** Setelah tiga sesi terapi, terjadi penurunan nyeri gerak dari 6 menjadi 3 (NRS), peningkatan kekuatan otot dari nilai 3 menjadi 5 (MMT), peningkatan ROM mendekati nilai normal, serta peningkatan skor FAAM dari 57,5 menjadi 87,5. **Kesimpulan:** Penatalaksanaan fisioterapi dengan kombinasi ultrasound dan resistance band exercise efektif dalam mempercepat pemulihan *sprain ankle* grade I melalui pengurangan nyeri, peningkatan kekuatan otot, lingkup gerak sendi, dan kemampuan fungsional.

Kata Kunci : *Sprain ankle*, fisioterapi, ultrasound, resistance band, nrs, mmt, rom, faam

PHYSIOTHERAPY MANAGEMENT IN GRADE I *ANKLE SPRAIN* CASES AT DEWA UNITED *ELITE PRO ACADEMY* U-20

Farhan Fashwa

Abstract

Background: Grade I *ankle sprain* is a common injury among football athletes caused by sudden inversion and plantar flexion, resulting in ligament overstretch without significant tearing. If improperly treated, it may lead to chronic *ankle instability*. **Objective:** To assess the effectiveness of physiotherapy in reducing pain, improving range of motion, muscle strength, and functional ability in a Grade I *ankle sprain* case. **Methods:** This is a case study involving a U-20 athlete from Dewa United diagnosed with left Grade I *ankle sprain*. Physiotherapy assessments included the Numeric Rating Scale (NRS) for pain, Manual Muscle Testing (MMT) for muscle strength, goniometry for range of motion (ROM), and the Foot and Ankle Ability Measure (FAAM) for functional capability. Interventions consisted of ultrasound modality and resistance band exercises administered over three therapy sessions. **Results:** After three therapy sessions, the patient's movement pain decreased from 6 to 3 (NRS), muscle strength improved from grade 3 to 5 (MMT), ROM approached normal values, and FAAM score increased from 57.5 to 87.5. **Conclusion:** Physiotherapy management using ultrasound and resistance band exercises is effective in promoting recovery from Grade I *ankle sprain* by reducing pain and improving muscle strength, joint mobility, and functional performance.

Keyword : *ankle sprain*, physiotherapy, ultrasound, resistance band, nrs, mmt, rom, faam