

PELAKSANAAN FISIOTERAPI DENGAN MENGGUNAKAN *ULTRASOUND*, *STRETCHING*, *CALF RAISES*, DAN *MYOFASCIAL RELEASE* DALAM MENGURANGI NYERI PADA KONDISI *PLANTAR FACIITIS* BILATERAL

Raisha Muthia Azahra

Abstrak

Plantar fasciitis adalah kondisi peradangan pada fascia plantaris yang ditandai dengan adanya nyeri pada area tumit, terutama saat langkah pertama di pagi hari dan setelah beristirahat. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti kelainan anatomi pada kaki, aktivitas fisik, penggunaan alas kaki, dan berat badan berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas fisioterapi menggunakan kombinasi modalitas berupa *ultrasound*, *stretching*, *calf raises*, dan *myofascial release* dalam mengurangi nyeri pada kondisi *plantar faciitis*. Metode penelitian yang digunakan yakni dengan studi kasus. Studi dilakukan pada seorang pasien wanita berusia 49 tahun dengan keluhan nyeri pada kedua tumit. Pengumpulan data dilakukan dengan metode inspeksi, palpasi, perkusi, dan auskultasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri, peningkatan lingkup gerak sendi, peningkatan kekuatan otot, dan peningkatan kemampuan aktivitas fungsional setelah dilakukannya tiga kali pertemuan terapi.

Kata Kunci : *Plantar faciitis, Ultrasound, Stretching, Calf raises, Myofascial release.*

IMPLEMENTATION OF PHYSIOTHERAPY USING ULTRASOUND, STRETCHING, CALF RAISES, AND MYOFASCIAL RELEASE IN REDUCING PAIN IN BILATERAL PLANTAR FASCIITIS CONDITIONS

Raisha Muthia Azahra

Abstract

Plantar fasciitis is an inflammatory condition of the plantar fascia characterized by pain in the heel area, especially during the first step in the morning or after periods of rest. This condition can be caused by several factors, such as anatomical abnormalities of the foot, physical activity, inappropriate footwear, and excess body weight. This study aims to determine the effectiveness of physiotherapy using a combination of modalities including Ultrasound, Stretching, Calf Raises and Myofascial Release in reducing pain associated with plantar fasciitis. The research method used was a case study. The study was conducted on a 49 year old female patient who complained of pain in both heels. Data were collected through inspection, palpation, percussion, and auscultation. The results showed a reduction in pain scale, an increase in joint range of motion, improved muscle strength, and enhanced functional activity after three therapy sessions.

Key words : Plantar fasciitis, Ultrasound, Stretching, Calf raises, Myofascial release