

**PEMBERIAN INTERVENSI *ULTRASOUND AND SOFT TISSUE MASSAGE (DEEP FRICTION MASSAGE)* UNTUK MENINGKATKAN LINGKUP GERAK SENDI PADA PENDERITA *TENDINITIS SUPRASPINATUS***

**Rizki Hadi Wibowo**

**Abstrak**

Supraspinatus tendinitis adalah peradangan pada tendon otot supraspinatus yang disebabkan oleh tendon otot supraspinatus yang tumpang tindih dengan tendon otot caput longus. Adanya friksi dan penekanan berulang dalam jangka panjang oleh tendon biceps akan mengakibatkan kerusakan pada tendon otot supraspinatus. Penyebab tendinitis supraspinatus meliputi kelemahan otot-otot rotator cuff, muscle imbalance, disfungsi glenohumeral, aktivitas yang berlebihan (*overuse*) pada bahu, postur yang buruk, faktor pekerjaan, trauma, inflamasi dari tendon atau bursa dan degeneratif. Masalah ini dapat ditangani fisioterapi dengan intervensi *ultrasound* dan *pendulum codman*. *Ultrasound* adalah modalitas fisioterapi dengan menggunakan gelombang suara yang menghasilkan energi mekanik dengan frekuensi 1MHz dan 3MHz dan *deep friction massage* adalah Teknik dengan tekanan lebih dalam dengan menggunakan ibu jari / ujung jari dengan melakukan gerakan-gerakan kecil melingkar. Gerakan ini digunakan pada bagian tubuh seperti bahu, leher, betis, dan lain-lain. *Pendulum Codman* adalah teknik yang menggunakan efek gravitasi untuk meningkatkan ROM bahu dengan cara relaksasi otot. dari hasil penelitian yang telah dilakukan sebanyak 12x dalam periode selama 2 minggu dengan intensitas 0,8 w/m<sup>2</sup> untuk *Ultrasound*. Dengan tekanan sedang dan nyeri yang masih ditoleransi pasien didapat hasil adanya peningkatan yang cukup signifikan pada lingkup gerak sendi dengan pengukuran goniometer.

**Kata Kunci** :*Tendinitis supraspinatus, Ultrasound, deep friction massage, Goniometer, Lingkup gerak sendi.*

# **PROVIDING ULTRASOUND INTERVENTION AND SOFT TISSUE MASSAGE (DEEP FRICTION MASSAGE) TO INCREASE THE MOTIONAL SCOPE SCOPE ON SUPRASPINATUS SUFFERING PATIENTS**

**Rizki Hadi Wibowo**

## **Abstrack**

Supraspinatus tendinitis is an inflammation of the supraspinatus muscle tendon caused by supraspinatus muscle tendons that overlap with longus muscle tendons. The presence of repeated long-term friction and suppression by the biceps tendon will result in damage to the supraspinatus muscle tendon. The causes of supraspinatus tendinitis include weakness of the rotator cuff muscles, muscle imbalance, glenohumeral dysfunction, overuse of the shoulder, poor posture, occupational factors, trauma, inflammation of the tendon or bursa and degenerative. This problem can be treated physiotherapy with ultrasound and pendulum codman intervention. Ultrasound is a modality of physiotherapy by using sound waves that produce mechanical energy with frequencies of 1MHz and 3MHz and deep friction massage is a technique with deeper pressure by using the thumb / fingertips by doing small circular movements. This movement is used on body parts such as the shoulders, neck, calf, and others. Pendulum Codman is a technique that uses the effects of gravity to improve the shoulder ROM by means of muscle relaxation. From the results of research that has been done as much as 12x in the period for 2 weeks with an intensity of 0.8 w / m<sup>2</sup> for Ultrasound. With moderate pressure and pain tolerated by the patient, there was a significant improvement in the scope of joint motion with goniometer measurement.

**Keyword** : Supraspinatus tendinitis, Ultrasound, deep friction massage, Goniometer, Range Of Motion