

**PEMBERIAN INTERVENSI *SHORT WAVE DIARTHERMY*
DAN *CORE STABILITY* UNTUK MENINGKATKAN
KECEPATAN BERJALAN PADA PENDERITA *MECHANICAL
LOW BACK PAIN CHRONIC***

Ganes Gustrianita

Abstrak

Low back pain (LBP) adalah ketidaknyamanan di daerah bagian tulang belakang, nyeri punggung. *mechanical low back pain chronic* intervensi menggunakan *Short Wave Diathermy* (SWD) bertujuan untuk menurunkan nyeri, meningkatkan elastisitas jaringan ikat hingga berkurangnya spasme otot dan *Core Stability Exercise* bertujuan untuk memelihara kekuatan otot-otot, fleksibilitas otot. pengaruh *mechanical low back pain chronic* setelah di berikan *Short Wave Diathermy* (SWD) 3 kali seminggu selama 5 minggu terapi dengan intensitas 20-50 Watt diberikan selama 15 menit tipe continuous dan *Core Stability Exercise* di berikan selama 3 kali seminggu selama 5 minggu terapi diberikan 30 menit. Agar mengetahui penurunan nyeri, peningkatan lingkup gerak sendi (LGS), kelemahan otot, kecepatan berjalan melakukan selama 10 kali terapi. Setelah dilakukan 10 kali terapi hasil yang didapat mengalami peningkatan yang signifikan. Menurunnya nyeri sehingga terjadinya elastisitas terjadi peningkatan LGS yang mempengaruhi kekuatan otot dan fleksibilitas yang mengoptimalkan stabilitas postur menyebabkan transfer energi pada tungkai meningkat dari pelatihan ini sangat baik dalam meningkatkan kecepatan berjalan.

Kata Kunci : *Mechanical Low Back Pain Chronic*, kecepatan berjalan, *Short Wave Diathermy*, *Core Stability Exercise*

THE INTERVENTION OF SHORT WAVE DIATHERMY AND CORE STABILITY TO INCREASE WALK SPEED IN MECHANICAL LOW BACK PAIN CROHNIC PATIENTS

Ganes Gustranita

Abstract

Low back pain (LBP) is a discomfort in the area of the spine, back pain. Mechanical low back pain chronic intervention using Short Wave Diathermy (SWD) aims to reduce pain, improve connective tissue elasticity to decrease muscle spasms and Core Stability Exercise aims to maintain muscle strength, muscle flexibility. The effect of mechanical low back pain chronic after giving Short Wave Diathermy (SWD) 3 times a week for 5 weeks therapy with intensity 20-50 Watt given for 15 minutes continuous type and Core Stability Exercise is given for 3 times a week for 5 weeks with 30 minute. In order to know the decrease of pain, increased scope of motion of joints (LGS), muscle weakness, walking speed perform for 10 times therapy. After 10 treatments the results obtained have a significant increase. The decrease in pain resulting in increased elasticity of LGS affecting muscle strength and flexibility that optimizes posture stability leads to increased energy transfer in the limbs from this excellent training in increasing the walking speed.

Keywords: Mechanical Low Back Chain Pain, Walking speed, Short Wave Diathermy, Core Stability Exercise