

PEMBERIAN *CORE STABILITY EXERCISE* DAN *KINESIOLOGY TAPING* UNTUK MENURUNKAN *DISABILITY* PADA PASIEN *CHRONIC LOW BACK PAIN*

Ismi Nur Fajrina

Abstrak

Laporan kasus ini dilakukan pada *Low Back Pain* (LBP) adalah Kondisi kesehatan adanya nyeri pada punggung bawah yang bermula dari keluhan muskuloskeletal sehingga dapat mengakibatkan kelainan pada otot dan juga kerangka tubuh. Hal ini dapat membatasi hingga mengganggu aktivitas sehari hari. Dalam kasus ini, *Core Stability Exercise* dan *Kinesiology taping* digunakan untuk mengatasi permasalahan dari *Low back pain*. Sehingga dapat dikaji hasil pemberian intervensi *core stability exercise* dan *kinesiology taping* dapat memberikan pengaruh untuk mengurangi *Disability* fungsional pada penderita *chronic Low Back Pain*. Metode yang digunakan dalam laporan kasus ini menggunakan *core stability exercise* dan *kinesiology taping*. Metode ini dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan selama 4 minggu. Penurunan tingkat derajat nyeri pada saat bergerak dari sebelum dilakukannya tindakan intervensi fisioterapi (T0) yaitu 6 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan tindakan intervensi fisioterapi sebanyak 8 kali (T8) menjadi 3 (sedikit nyeri). Adanya peningkatan lingkup gerak sendi pada gerakan fleksi lumbal dari T0 = 75° dengan peningkatan menjadi T8 = 83° dan pada gerakan ekstensi lumbal T0 = 20° dengan peningkatan menjadi T8 = 28°. Adanya peningkatan persentase fungsional dari T0 = 50% dengan peningkatan menjadi T8 = 83%. Dapat disimpulkan bahwa terdapat keberhasilan dalam penurunan nyeri, peningkatan lingkup gerak sendi, serta peningkatan persentase fungsional pada pasien *Chronic Low Back Pain*.

Kata Kunci : *Chronic Low Back Pain, Core Stability Exercise, Kinesiology Taping*

CORE STABILITY EXERCISE AND KINESIOLOGY TAPING TO REDUCE DISABILITY ON PATIENT WITH CHRONIC LOW BACK PAIN

Ismi Nur Fajrina

Abstract

The case report was conducted Low Back Pain (LBP) is health condition which from pain in lower back began with complaints of musculoskeletal and then allowed to continue and result in a condition settled on the muscles and body frame. This can limit the ability of the functional someone even to disrupt the activity day to day. In the case in need intervention from physiotherapy to overcome problems arising from Low back pain with the Core Stability Exercise and Kinesiology taping. To review the results of the intervention core stability exercise and kinesiology taping to give effect to reduce Disability functional in patients with chronic Low Back Pain. The drop in the degree of pain as it moves out before he was doing the intervention of physiotherapy (T0) six (pain) and after intervention physiotherapy as many as eight times (T8) to three (A little bit of pain). The presence of an increase in the range of motion on the lumbar flexion of T0 = 75° to increase to T8 = 83° and on the lumbar extension T0 = 20° to increase to T8 = 28°. The increase in the percentage of the functioning of T0 = 50 % to increase to T8 = 83 %. It can be concluded that there is a success in helping the pain, an increase in the range of motion, as well as the increased percentage of the functional in patients with the case of Low Back Pain Chronic.

Keywords : Core Stability Exercise, Kinesiology Taping, Low Back Pain Chronic