

FISIOTERAPI *ULTRASOUND* DAN LATIHAN *ISOMETRIC QUADRICEPS* UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT *QUADRICEPS* PADA PENDERITA OSTEOARTHRITIS LUTUT BILATERAL

Deana Laniza

Abstrak

Osteoarthritis merupakan suatu penyakit degenerative pada persendian yang disebabkan oleh beberapa macam faktor. Penyakit ini mempunyai karakteristik berupa terjadinya kerusakan pada kartilago (tulang rawan sendi). Kartilago merupakan suatu jaringan keras bersifat licin yang melingkupi sekitar bagian akhir tulang di dalam persendian. Jaringan ini berfungsi sebagai penghalus gerakan antar tulang dan sebagai peredam (shock absorber) pada saat persendian melakukan aktivitas gerakan. Tanda dan gejala osteoarthritis lutut antara lain nyeri di sekitar lutut, kaku pada pagi hari, keterbatasan lingkup gerak sendi lutut, pembesaran sendi, krepitasi, perubahan gaya berjalan. Adapun tanda dan gejala tersebut dapat menyebabkan gangguan gerak dan fungsi dalam kegiatan aktivitas sehari-hari. Untuk mengatasi masalah tersebut salah satu intervensi fisioterapi yang dapat digunakan adalah terapi ultrasound dan latihan isometric quadriceps. Setelah dilakukan terapi sebanyak 21x di dapat hasil nyeri gerak berkurang, kekuatan otot meningkat, dan lingkup gerak sendi lutut bertambah. Maka dapat disimpulkan bahwa fisioterapi ultrasound dan isometric quadriceps dapat digunakan pada problematik osteoarthritis genu.

Kata kunci : Osteoarthritis Genu, kekuatan otot, fisioterapi ultrasound, latihan isometric quadriceps

ULTRASOUND AND PHYSIOTHERAPY EXERCISES, ISOMETRIC, QUADRCEPS TO IMPROVE MUSCLE STRENGTH IN PEOPLE WITH KNEE OSTEOARTHRITIS QUADRICEPS BILATERALLY

Deana Laniza

Abstract

Osteoarthritis is a degenerative disease of the joints caused by some sort of factors. This disease has a characteristic form of occurrence of damage to the cartilage (cartilage in the joints). Cartilage is a hard slippery nature network spanning approximately the end of bones in joints. This network serves as the final movement between the bones and as a shock (shock absorber) at the time the joint activities of the movement. Signs and symptoms of osteoarthritis of the knee include pain around the knee, stiff in the morning, the limitation of the scope of the motion of the knee joint, pebesaran enlargement of joints, krepitasi, change of gait. As for signs and symptoms that can lead to disorders of motion and function in activities of daily aktivitas. To resolve the issue one of physiotherapy interventions that can be used is the ultrasound therapy and isometric quadriceps exercises. Once done the therapy as much as 21 x motion pain can result in reduced muscle strength increases, and the scope of the motion of the knee joint. Then it can be inferred that the ultrasound physiotherapy and isometric quadriceps can be used on problmatik genu osteoarthritis.

Keywords: Osteoarthritis, Genu muscle strength ultrasound, physiotherapy, exercise isometric quadriceps