

PELAKSANAAN LATIHAN *SINGLE LEG STAND* PADA KONDISI SPRAIN ANKLE DERAJAT SATU FASE KRONIS UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN

Ririn Nur'aini

Abstrak

Sprain ankle kronis merupakan cedera berulang akibat overstretch pada ligamentum lateral ankle, hal ini disebabkan oleh adanya gaya inversi dan plantar fleksi yang tiba-tiba saat kaki tidak menumpu sempurna pada lantai atau tanah, dimana umumnya terjadi pada permukaan lantai atau tanah yang tidak rata sehingga hal ini akan menyebabkan telapak kaki dalam posisi inversi. Pada kasus ini problematik yang timbul adalah nyeri, kadang disertai bengkak, keterbatasan lingkup gerak sendi, kelemahan otot, dan gangguan keseimbangan. Pada sprain ankle derajat I fase kronis penanganan yang tepat adalah dengan diberikan latihan keseimbangan. Latihan keseimbangan dengan metode single-leg stand diberikan pada kasus sprain ankle kronis. Latihan single-leg stand pada ankle ditujukan untuk memulihkan berbagai sendi gerak dan fleksibilitas otot, meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan serta meningkatkan stabilisasi pada ankle, sehingga ankle lebih stabil dan mencegah terjadinya cedera berulang. Latihan keseimbangan lebih efektif jika dilakukan selama 12 kali pertemuan. Didapatkan kesimpulan bahwa studi ini menunjukkan bahwa pelatihan keseimbangan adalah cara yang efektif untuk memperbaiki proprioception bersama dan berdiri satu kaki (single leg stand) kemampuan dalam mata pelajaran dengan pergelangan kaki yang tidak stabil.

Kata kunci : Sprain Ankle, Keseimbangan, Single-Leg Stand

PELAKSANAAN LATIHAN *SINGLE LEG STAND* PADA KONDISI SPRAIN ANKLE DERAJAT SATU FASE KRONIS UNTUK MENINGKATKAN KESEIMBANGAN

Ririn Nur'aini

Abstract

Chronic ankle sprain is an injury due to repetitive overstretch the lateral ankle ligaments, this is caused by the force of inversion and plantar flexion were suddenly when the foot is not perfect rested on the floor or ground, which generally occurs on the surface of the floor or uneven ground so it This will cause your feet in the inversion position. In this case arising problematic is pain, sometimes accompanied by swelling, limitation range of motion, muscle weakness, and impaired balance. In the first grade of ankle sprain chronic phase proper treatment is given balance training. Exercise balance with single-leg stand method given in the case of chronic ankle sprain. Single-leg exercises stand at the ankle aimed at restoring various joint motion and muscle flexibility, increase muscle strength and endurance and improve the stabilization of the ankle, so that the ankle is more stable and prevent the injury recurring. Balance exercises is more effective if done during 12 meetings. It was concluded that this study shows that balance training is an effective way to improve joint proprioception and single leg stand ability in subjects with unstable ankle.

Keyword : Ankle Sprain, Balance, Single-Leg Stand