

METODE *WILLIAM FLEXION EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PENDERITA LOW BACK PAIN MIOGENIK

Runy Novfita

Abstrak

Perkembangan jaman yang semakin maju membuat persaingan di dalam segala bidang semakin ketat. Untuk mampu mengikuti persaingan yang semakin ketat dibutuhkan SDM (Sumber Daya Manusia) yang bermutu dan produktivitas kerja yang baik. Nyeri pinggang salah satu masalah yang bisa mempengaruhi menurunnya produktivitas kerja. Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan. Nyeri pinggang yang sering dialami nyeri pinggang spame atau kekakuan pada pinggang yang menyebabkan nyeri sehingga mengalami keterbatasan gerak dan mengganggu saat melakukan aktifitas sehari-hari. Karena adanya keterbatasan dalam berbagai hal, maka pembahasan penanganan nyeri punggung bawah miogenik selanjutnya hanya dengan menggunakan *William Flexion Exercise* untuk penguluran otot ekstensor daerah punggung dan penguatan otot-otot daerah abdomen sehingga ketegangan otot dapat menurun akibatnya nyeri dapat berkurang. Untuk mengetahui bagaimana manfaat Nyeri Pinggang Miogenik setelah di berikan terapi *William Flexion Exercise* dan bisa mengetahui bagaimana apakah ada peningkatan lingkup gerak sendi, fungsional, serta spasme saat melakukan terapi sebanyak 12 kali terapi. Setelah dilakukan intervensi 12 kali terapi hasil yang didapat mengalami peningkatan yang signifikan. *William Flexion Exercise* merupakan metode latihan untuk mengurangi nyeri punggung dengan memperkuat otot-otot yang memfleksikan lumbosacral spine terutama otot abdominal dan otot gluteus maksimum dan meregangkan kelompok otot ekstensor.

Kata Kunci : Nyeri, Nyeri Pinggang Miogenik, William Fleksion

METODE *WILLIAM FLEXION EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PENDERITA LOW BACK PAIN MIOGENIK

Runy Novfita

Abstract

The development of increasingly advanced age makes the competition in all areas of increasingly stringent. To be able to follow the increasingly fierce competition required the HR (Human Resources) the quality and productivity of the well. Low back pain one of the problems that could affect the decline in labor productivity. Pain is a sensory and emotional experience unpleasant due to tissue damage. Pelvic pain is often experienced back pain or stiffness in the waist spame that cause pain that has limited movement and interfere when performing daily activities. Due to limitations in various respects, the discussion of treatment of low back pain using only the next miogenik William Flexion Exercise for extensor muscle stretching back region and strengthening the muscles of the abdominal area so that muscle tension can be decreased as a result of pain can be reduced. To find out how to benefit Miogenik Waist Pain therapy given after William Flexion Exercise and get to know how if there is an increase in range of motion, functional, and spasm while doing as much as 12 times the therapeutic treatment. After 12 times the therapeutic intervention results are significantly increased. William flexion exercise is an exercise method to reduce back pain by strengthening the muscles that flex the lumbosacral spine, especially the abdominal muscles and the gluteus Maximus and stretch the extensor muscle groups.

Keyword : Pain, Low Back Pain Miogenik, William Flexion Exercise