

**TERAPI LATIHAN “ISOMETRIK KONTRAKSI” UNTUK
MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT PADA KONDISI
POST OPERASI ORIF FRAKTUR SHAFT FEMUR DEXTRA**

Rizcy Dwijayanto

Abstrak

Fraktur adalah terputusnya kontinuitas tulang dan ditentukan sesuai jenis dan luasnya atau setiap retak atau patah pada tulang yang utuh. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi fraktur adalah dengan cara melakukan operasi ORIF (*Open Reduction Internal Fixation*). Pasca operasi tindakan ORIF pada pasien juga menimbulkan berbagai problem yang menjadi tugas fisioterapi, problem yang sering muncul adalah kelemahan otot-otot quadriceps, oedem, dan keterbatasan lingkup gerak sendi dan nyeri gerak pada tungkai atas. Untuk mengatasi masalah ini diperlukan tindakan fisioterapi. Pada karya tulis ilmiah akhir ini, penulis mengambil satu permasalahan yaitu kelemahan otot pada kondisi post ORIF. Dan terapi latihan yang digunakan adalah terapi latihan *isometric kontraksi* yang diberikan selama 6 kali terapi. Dari hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan terapi *isometric kontraksi* dapat meningkatkan kekuatan otot.

Kata kunci : Kekuatan, Fraktur dan isometric kontraksi

**EXERCISE THERAPY “ISIOMETRIC KONTRAKSI” TO
INCREASES MUSCLE STRENGTH IN CONDITION
POST OPERASI ORIF FRAKTUR SHAFT FEMUR DEXTRA**

Rizcy Dwijayanto

Abstrac

Bone fracture is a break of continuity is determined according to the type and extent or any cracks or fractures in the bone intact. false one action that can be done to overcome the fracture is by way of surgery ORIF (Open Reduction Internal Fixation) .Post action ORIF surgery on patients as well cause a variety of problems which tasks physiotherapy , problems that often arises is quadriceps muscle weakness , edema , and limitation of motion and pain in the upper limbs motion . To overcome this problem required action physiotherapy . At the end of the scientific paper , the authors take the problems of the weakness of the muscles on the conditions of post ORIF . And exercise therapy used is the *isometric kontraksi* exercise therapy is given during therapy 6 times . From the results obtained , it can be concluded that by using the isometric kontraksi therapy can improve muscle strength.

Key Word : Strength, Fraktur and isometric kontraksi