

ULTRASOUND DAN *CONTRACT RELAX STRETCHING* UNTUK MENGURANGI SPASME M. UPPER TRAPEZIUS

Firda Nirmala

Abstrak

Penelitian dilakukan untuk mengetahui penurunan spasme. Spasme m. Upper trapezius yaitu, ketegangan yang berlebihan dari otot-otot tengkuk atau leher bagian belakang. Terjadi akibat trauma atau aktifitas yang monoton terlalu lama yang membuat tonus otot sehingga menimbulkan nyeri dan keterbatasan gerak. Pengambilan data dilakukan di Rumkit Marinir Cilandak, pasien berjenis kelamin perempuan. Pengambilan data dengan asisment secara autoanamesa. Pengambilan data dilakukan secara subjektif dengan memperhatikan peningkatan spasme, dan keterbatasan LGS pada leher. Pengukurang LGS dilakukan dengan menggunakan midline, penurunan nyeri menggunakan skala VAS, nyeri yang terdapat adalah nyeri tekan, nyeri gerak rotasi dan ekstensi leher.

Penulis melakukan test lipat kulit dan tehnik stretching pada upper trapezius untuk mengetahui ketegangan atau spasme. Intervensi dilakukan sebanyak 3x/minggu selama 2 minggu. Hasil dari intervensi yang didapat dari evaluasi, penurunan tonus otot dengan nilai 3 menjadi 1, peningkatan nilai LGS yang didapat bertambah dengan nyeri gerak rotasi dan nyeri tekan nilai: 0, dan nyeri gerak ekstensi nilai: 3. Dari hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa Ultrasound dan *Contract Relax Stretching* dapat mengurangi spasme dengan penurunan tonus otot.

Kata kunci : Spasme m. Upper trapezius, Ultrasound, Contract Relax Stretching

ULTRASOUND DAN CONTRACT RELAX STRETCHING UNTUK MENGURANGI SPASME M. UPPER TRAPEZIUS

Firda Nirmala

Abstrak

This study was conducted The study was conducted to determine the decrease in spasm. Spasms m. Upper trapezius ie, excessive tension of the muscles of the nape of the neck or the back. Caused by trauma or old lerlalu monotonous activity that makes the muscle tone, causing pain and limited motion. Data collection was performed of Rumkit Cilandak Marinir, patients are female. The file are autoanamesa asissement. Data collection was performed subjectively by observing the increase in spasms, and the limitations of LGS in the neck. LGS measurement is performed by using a midline, decrease in pain using the VAS scale, pain there is tenderness, pain rotational motion and extension of the neck. The author conducted a test and skin fold on the upper trapezius stretching techniques to determine the strain or spasm. Interventions performed 3x / week for 2 weeks. Results of interference obtained from the evaluation, decreased muscle tone with a value of 3 to 1, the increase in value acquired LGS increases the rotational motion of pain and tenderness values: 0, and motion pain extension grades: 3. From the results of these studies concluded that ultrasound and Contract Relax Stretching can reduce spasm with decreased muscle tone.

Keyword : Spasme m. Upper trapezius, Ultrasound, Contract Relax Stretching