

# **DEEP FRICTION MASSAGE DAN LATIHAN STRETCHING UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PENDERITA PIRIFORMIS SYNDROME**

**Nurul Jannah**

## **Abstrak**

Piriformis syndrome adalah sindrom nyeri di sekitar bokong yang muncul dari otot piriformis yang berupa kondisi myofascial pain. Etiologinya akibat over stretch otot Piriformis, spasme otot piriformis, dan kompresi pada otot piriformis. Lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan laki-laki. Tujuan terapi adalah untuk mengurangi nyeri, dan mengembalikan aktivitas fungsional pasien. Metode yang digunakan adalah deep friction massage sebanyak 3 x seminggu selama 20 menit dan latihan stretching dengan dosis 3 x seminggu 4 gerakan, setiap gerakan diulang 5 x selama 4 menit, dengan rest: 5 detik. Latihan stretching aktif dan edukasi posisi yang benar saat duduk, posisi bangun dari tidur, dan mengangkat barang pada posisi yang benar. Evaluasi fisioterapi sebanyak 2 x dalam 10 x terapi. Hasil studi kasus pasien Ny.T dengan metode deep friction massage dan latihan stretching dapat menurunkan nyeri selama 10 kali terapi dalam 2 x evaluasi, yaitu nyeri skala VAS pada nyeri gerak pasif dengan nilai 3,1 menjadi 1,7 nyeri gerak aktif dengan nilai 4,5 menjadi 1,2 nyeri tekan dengan nilai 4,3 menjadi 2,0 dan nyeri diam dengan nilai 2,1 menjadi 0.

**Kata kunci:** Deep friction masage, stretching, piriformis syndrome.

# **DEEP FRICTION MASSAGE AND STRETCHING EXERCISES TO REDUCE PAIN IN PATIENTS WITH PIRIFORMIS SYNDROME**

**Nurul Jannah**

## **Abstract**

Piriformis syndrome is a syndrome of pain around the buttocks that emerged from the piriformis muscle in the form of myofascial pain conditions. The etiology is due to over-stretch piriformis muscle, piriformis muscle spasm, and compression of the piriformis muscle. More common in women than in men. The goal of therapy is to reduce pain and restore the patient's functional activity. The method used is deep friction massage as much as three times a week for 20 minutes and stretching exercises three times a week with a dose of four movements, each movement is repeated 5 x for 4 minutes, with rest: 5 seconds. Active stretching exercises and education correct position when sitting, getting up from the bed position, and lifting at the correct position. Evaluation of physiotherapy in as much as 2 x 10 x therapy. Results of case studies Mrs.T patients with deep friction massage method and stretching exercises can reduce pain during treatment 10 times in 2 x evaluation, ie on the pain VAS pain scale passive motion with a value of 3.1 to 1.7 active motion pain with a value of 4 , 5 to 1.2 tenderness with a value of 4.3 to 2.0 and a painful silence with a value of 2.1 to 0.

**Key word:** Deep friction massage, stretching, piriformis syndrome.