

METODE TERAPI LATIHA CODMAN PENDULLUM UNTUK MENINGKATKAN LINGKUP GERAK SENDI PADA PENDERITA *TENDINITIS BICIPITALIS*

THASIA ADININGTYAS

Abstrak

Tendinitis bicipitalis adalah peradangan yang terjadi di tendon *caput longum biceps brachii*. Kondisi *Tendinitis Bicipitalis* akan mengakibatkan gangguan keterbatasannya Lingkup Gerak Sendi pada region bahu utamanya pada gerakan *fleksi, abduksi* dan *endorotasi*. Salah satu pemulihan dari gangguan tersebut dibutuhkan peran fisioterapi. Salah satu tindakan Fisioterapi pada kondisi *Tendinitis Bicipitalis* untuk menambah lingkup gerak sendi adalah dengan latihan *Codman Pendullum*. *Codman pendullum* satu jenis terapi latihan yang menggunakan teknik mobilisasi sendiri dengan memanfaatkan efek gravitasi sehingga dapat menarik humerus dari fosa glenoidalis. *Codman* juga merupakan *distraksi* dan *occilasi* bertujuan : untuk mengurangi nyeri, meningkatkan nutrisi pada permukaan sendi; memperlancar mobilisasi sendi; meningkatkan ekstensibilitas kapsul sendi *glenohumeralis* pada penderita *Tendinitis Bicipitalis*. Dengan pelaksanaan sebanyak 12 kali terapi selama 6 hari didapatkan hasil yaitu bertambahnya lingkup gerak sendi region bahu dari hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa penanganan fisioterapi dengan menggunakan latihan *Codman Pendullum* dapat meningkatkan lingkup gerak sendi pada kondisi *Tendinitis Bicipitalis*.

Keywords: *Codman Pendullum Exercise, Tendinitis Bicipitalis, Lingkup Gerak Sendi.*

METHOD OF TREATMENT EXERCISE TO INCREASE THE SCOPE CODMAN PENDULLUM JOINT MOTION IN PATIENTS TENDINITIS BICIPITALIS

THASIA ADININGTYAS

Abstract

Bicipitalis Tendinitis is the inflammation that occurs in the caput longum biceps brachii tendon. Bicipitalis tendinitis condition will cause interference limits the range of motion in the shoulder region mainly in flexion, abduction and endorotasi. One of the recovery from the disorder takes the role physiotherapy. One of the actions of Physiotherapy on condition tendinitis Bicipitalis to increase range of motion is the Codman exercise Pendullum. Codman pendullum one type of exercise therapy that uses its own mobilization techniques utilizing gravitational effects so as to pull the humerus from the glenoid fossa. Codman is also a distraction and occilasi aims: to reduce pain, improve nutrition at the joint surface; facilitate the mobilization of the joints; improving extensibility glenohumeralis joint capsule in patients with tendinitis Bicipitalis. With the implementation of the 12 times of therapy for 6 days showed that increasing the range of motion of the shoulder region of the results obtained, it can be concluded that physiotherapy treatment using Pendullum Codman exercise can increase the range of motion on the condition tendinitis Bicipitalis.

Keywords: *Codman Pendullum Exercise, Tendinitis Bicipital, Range Of Mation*