

***THE*RABAND EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN
LINGKUP GERAK SENDI PADA KONDISI
SPRAIN ANKLE DERAJAT 1
FASE KRONIS**

Giovanni Febrina Hotmaida

Abstrak

Sprain ankle adalah kondisi terjadinya penguluran dan kerobekan pada ligamentum lateral kompleks. Sekitar 15% cedera olahraga berupa *sprain ankle* dan pergelangan kaki. Pada 85% *sprain ankle* pada sisi ligament lateral yaitu ligamentum talofibular anterior. Adapun Gangguan anatomi sesuai derajatnya: derajat I adanya nyeri pada *ankle* pergelangan kaki biasanya tidak terlalu membengkak, ligamentum terenggang tetapi tidak mengalami kerobekan, dapat meningkatkan terjadinya cedera berulang. Maka dilakukan gerakan resistensi untuk yang dilakukan pasien secara aktif dengan bantuan dari luar untuk mengeleminasi gravitasi secara berulang dan pasien mengkontarsikan ototnya dengan sadar serta gerakan dalam mekanismenya. Salah satu gerakan dengan bantuan *theraband exercise*. Tujuannya dapat membantu mengurangi nyeri, mengurangi oedem, meningkatkan kekuatan otot serta meningkatkan lingkup gerak sendi pada kasus *sprain ankle*. *Theraband exercise* ini akan lebih efektif dalam 2 minggu. Didapatkan kesimpulan bahwa studi ini menunjukkan bahwa *theraband exercise* adalah cara yang efektif untuk memperbaiki lingkup gerak sendi.

Kata kunci : *Sprain Ankle*, Lingkup Gerak Sendi, *Theraband Exercise*

***THE*RABAND EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN
LINGKUP GERAK SENDI PADA KONDISI
SPRAIN ANKLE DERAJAT 1
FASE KRONIS**

Giovanni Febrina Hotmaida

Abstract

Sprain ankle is a conditions where there are stretched and torn on the ligaments lateral complex. Around 15% sport injuries is on the sprain ankle and the ankle. On 85% sprain ankle on the ligaments lateral side which is ligament talofibular anterior. As for anatomy distractions based on the level: level 1 there is an ankle sore on the foot ankle, mostly not so puffy, the ligaments is sprawiling but not broken, it could increased subtainable injury. According to that, it is recommended to take recistency motion for the patients actively with the help from outside to help eliminated repetitive gravitation and the mechanism. One ot the motion is the help with theraband exercise. In order to help decrease painful, oedem, increasing muscle strength, and increase joint movement space on sprain ankle problem. Theraband exercises is more effective if done during 2 weeks. It was concluded that this study shows that theraband exercise is an effective way to range of motion.

Keyword: Ankle Sprain, Range of motion, Theraband Exercise

