

BAB VI

KESIMPULAN

VI.1 Kesimpulan

Sprain ankle adalah atau keseleo adalah kondisi yang sering terjadi karena *overstretch* pada saat melakukan olahraga, *hipermobile*, dan *muscle weakness* sehingga kerobekan padaligamen atau tendon.

Derajat *sprain* sangat mempengaruhi keluhan serta tingkat keparahan cedera yang menyebabkan terjadinya inflamasi sehingga menimbulkan rasa bengkak, nyeri serta gerak fungsi persendian terganggu.

Gerakan resistensi yang dilakukan pasien secara aktif dengan bantuan dari luar untuk mengeliminasi gravitasi secara berulang dan pasien mengkontarsikan ototnya dengan sadar serta gerakan dalam mekanismenya. Salah satu gerakan dengan bantuan *theraband exercise*.

Theraband Exercise dapat membantu mengurangi nyeri, mengurangi oedem, meningkatkan kekuatan otot serta meningkatkan lingkup gerak sendi pada kasus *sprain ankle*.