

METODE PARTIAL SQUAT UNTUK PENGUATAN OTOT QUADRICEPS PADA KASUS OSTEOARTHRITIS LUTUT

Sigit Ramdhani

Abstrak

Osteoarthritis merupakan suatu gangguan cartilago articularis yang secara simultan ditemukan perubahan cartilago hyalin, tulang subchondral dan tulang di sekitar sendi yang menyebabkan nyeri pada daerah sekitar lutut di karenakan tumbuhnya tulang baru atau osteofit. Penyakit degenerative ini dapat menimbulkan permasalahan kapasitas fisik yaitu penurunan kekuatan otot dan permasalahan kemampuan fungsional seperti naik turun tangga, jongkok ke berdiri dan berjalan lama. Untuk mengatasi semua masalah itu diterapkan intervensi terapi latihan dengan metode partial squat pada osteoarthritis, metodologi yang dipakai untuk penelitian ini mengacu pada laporan status klinis dengan menggunakan beberapa instrumen penilaian antara lain pemeriksaan kekuatan otot dengan MMT, Dari hasil penelitian yang telah dilakukan selama 1 bulan maka terbukti dengan melakukan terapi latihan dengan metode partial squat selama 15 kali terapi dalam waktu seminggu 3 x terapi dan dosis latihan selalu meningkat di setiap minggunya dapat di simpulkan bahwa adanya peningkatan kekuatan otot quadriceps secara bertahap dan progresif di setiap minggunya

Kata kunci : Program pelatihan fisik, osteoarthritis lutut, Penguatan otot quadriceps

METHOD PARTIAL SQUAT FOR STRENGTHENING THE CASE QUADRICEPS OR KNEE OSTEOARTHRITIS

Sigit Ramdhani

Abstract

Osteoarthritis is a cartilage disorder articularis who simultaneously discovered changes hyalin cartilage, subchondral bone and bone around the joints that causes pain in the area around the knee in because of the growth of new bone or osteophytes. This degenerative disease can lead to problems of physical capacity is decreased muscle strength and functional capabilities such problems up and down stairs, squatting to standing and walking for long. To overcome all the problems that are applied exercise therapy intervention with partial squat method in osteoarthritis, the methodology used for this study refers to the clinical status reports by using several assessment instruments include the examination of muscle strength with MMT, From the research that has been done during the first month of the proved by doing exercise therapy with partial squats method of therapy for 15 times within a week 3 x therapy and dose of exercise is increasing in every week it can be concluded that an increase in quadriceps muscle strength gradually and progressively in each week

Keywords : Physical training program, osteoarthritis of the knee, quadriceps muscle strengthening