

# PELAKSANAAN FISIOTERAPI DENGAN MENGGUNAKAN *ULTRASOUND* DAN TERAPI LATIHAN *HOLD RELAX EXERCISE* DALAM MENINGKATKAN LINGKUP GERAK SENDI PADA KONDISI *TRIGGER FINGER*

Azmi Nur Barokah

## Abstrak

Trigger Finger merupakan kondisi stenosing tenosynovitis yang menyebabkan nyeri, kekakuan, dan hambatan pergerakan pada jari, terutama pada sendi metacarpophalangeal (MCP). Penelitian studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi fisioterapi menggunakan modalitas *Ultrasound* dan *Hold Relax Exercise* dalam meningkatkan lingkup gerak sendi, kekuatan otot, serta kemampuan fungsional pada pasien dengan Trigger Finger. Subjek merupakan seorang perempuan usia 59 tahun dengan keluhan keterbatasan gerak, nyeri tekan, serta kesulitan dalam aktivitas fungsional. Intervensi diberikan sebanyak 3 sesi di RSUD Kota Tangerang Selatan pada bulan April 2025. Evaluasi dilakukan menggunakan Visual Analogue Scale (VAS), goniometer, Manual Muscle Test (MMT), dan Wrist Hand Disability Index (WHDI). Hasil menunjukkan penurunan nyeri signifikan (nyeri diam 2→0, nyeri tekan 5→3, nyeri gerak 3→1), peningkatan kekuatan otot (fleksor dan ekstensor 3/5→5/5), dan peningkatan lingkup gerak sendi MCP (fleksi-ekstensi dari 75° menjadi 85° dan dari 30° menjadi 40°). Skor WHDI menurun dari 40% menjadi 10%, menunjukkan peningkatan fungsi tangan. Kesimpulannya, kombinasi *Ultrasound* dan *Hold Relax Exercise* efektif dalam menurunkan nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi, memperbaiki kekuatan otot, serta meningkatkan kemampuan fungsional pada pasien dengan Trigger Finger.

**Kata kunci:** *Trigger Finger, Ultrasound, Hold Relax Exercise, Lingkup Gerak Sendi, Fisioterapi.*

# THE IMPLEMENTATION OF PHYSIOTHERAPY USING ULTRASOUND AND HOLD-RELAX EXERCISE THERAPY TO IMPROVE RANGE OF MOTION IN PATIENTS WITH TRIGGER FINGER.

Azmi Nur Barokah

## Abstract

Trigger Finger is a form of stenosing tenosynovitis that causes pain, stiffness, and movement limitation of the fingers, particularly affecting the metacarpophalangeal (MCP) joint. This case study aims to determine the effectiveness of physiotherapy interventions using *Ultrasound* and *Hold Relax Exercise* in improving joint range of motion, muscle strength, and functional abilities in a patient diagnosed with Trigger Finger. The subject was a 59-year-old woman presenting with limited finger movement, tenderness, and difficulty performing daily activities. The intervention was conducted over three sessions at RSU Kota Tangerang Selatan in April 2025. Evaluation tools included the Visual Analogue Scale (VAS), goniometer, Manual Muscle Test (MMT), and Wrist Hand Disability Index (WHDI). The results showed significant pain reduction (rest pain 2→0, tenderness 5→3, movement pain 3→1), increased muscle strength (flexor and extensor from 3/5→5/5), and improved MCP joint range of motion (flexion–extension improved from 75° to 85° and 30° to 40°). WHDI scores decreased from 40% to 10%, indicating enhanced functional ability. In conclusion, the combination of *Ultrasound* therapy and *Hold Relax Exercise* is effective in reducing pain, restoring joint mobility, improving muscle strength, and enhancing hand function in patients with Trigger Finger

**Keywords:** *Trigger Finger, Ultrasound, Hold Relax Exercise, Range of Motion, Physiotherapy*