

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KONDISI *SPRAIN ANKLE*

Nurmalita Nastiti

Abstrak

Latar Belakang: sprain ankle merupakan salah satu cedera yang sering dialami oleh orang yang aktif secara fisik, terutama pada atlet. Sprain ankle dapat terjadi ketika terjadi gerakan mendadak yang menyebabkan tumpuan kaki menjadi kurang tepat dan kaki menjadi tidak seimbang. Sprain ankle biasanya ditandai dengan adanya nyeri, bengkak, dan penurunan stabilitas sendi untuk menopang. **Tujuan:** tujuan pada studi kasus ini untuk menambah pemahaman tentang proses penatalaksanaan fisioterapi pada kondisi sprain ankle. **Metode:** metode yang digunakan merupakan studi kasus dengan pengumpulan data dari subjek yang merupakan seorang laki-laki dengan pekerjaan sebagai atlet sepak bola, yang diberikan intervensi berupa *ultrasound, rom exercise, strengthening exercise, dan balance exercise*. **Hasil:** hasil dari studi kasus didapatkan adanya penurunan nyeri, penurunan bengkak, peningkatan kekuatan otot, peningkatan lingkup gerak sendi, serta peningkatan kemampuan fungsional setelah dilakukan 3 kali fisioterapi. **Kesimpulan:** kesimpulan dari studi kasus ini adalah bahwa penatalaksanaan fisioterapi dengan menggunakan *ultrasound, rom exercise, strengthening exercise, dan balance exercise* memberikan dampak positif terhadap proses pemulihan *sprain ankle*.

Kata Kunci: *Sprain Ankle, Lingkup Gerak Sendi, Kekuatan Otot, Strengthening Exercise, Rom Exercise*

PHYSIOTHERAPY MANAGEMENT OF ANKLE SPRAINS

Nurmalita Nastiti

Abstract

Background: Ankle sprain is an injury that is often experienced by physically active people, especially athletes. Ankle sprains can occur when there is a sudden movement that causes the foot to be supported incorrectly and the foot becomes unbalanced. Ankle sprains are usually characterized by pain, swelling, and decreased stability of the joint for support. **Design:** The aim of this case study is to increase understanding of the physiotherapy management process for ankle sprains. **Method:** The method used is a case study by collecting data from a subject who is a man who works as a soccer athlete, who is given intervention in the form of ultrasound, ROM exercise, strengthening exercise, and balance exercise. **Results:** The results of the case study showed that there was a decrease in pain, a decrease in swelling, an increase in muscle strength, an increase in joint range of motion, and an increase in functional ability after 3 sessions of physiotherapy. **Conclusion:** The conclusion of this case study is that physiotherapy management using ultrasound, ROM exercise, strengthening exercise, and balance exercise has a positive impact on the ankle sprain recovery process

Keywords: Ankle Sprain, Joint Range Of Motion, Muscle Strength, Strengthening Exercise, ROM Exercise