

PELAKSANAAN FISIOTERAPI DENGAN MENGGUNAKAN *ULTRASOUND*, TERAPI LATIHAN DALAM MENGURANGI NYERI DAN MENINGKATKAN LINGKUP GERAK SENDI PADA KONDISI *TENNIS ELBOW*

Wiananda Aura Putri

Abstrak

Latar Belakang : *Epikondilitis lateral*, biasa disebut sebagai *Tennis Elbow* adalah kondisi patologis yang mengganggu fleksibilitas sendi, fungsi otot, dan ruang lingkup gerak yang disebabkan oleh peradangan common tendon ekstensor akibat tendinopati, yang melekat pada epikondilus lateral. Keluhan yang umum dialami bagi penderita kondisi tennis elbow merupakan rasa sakit yang tajam di bagian lateral epicondyle elbow, keadaan sakit yang berlangsung lama mengakibatkan penurunan lingkup gerak sendi dan penurunan kekuatan otot yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kemampuan fungsional. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses pelaksanaan fisioterapi dengan menggunakan ultrasound, terapi latihan dalam mengurangi nyeri dan meningkatkan lingkup gerak sendi pada kondisi *tennis elbow*. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode laporan kasus pada pasien perempuan ibu rumah tangga berusia 45 tahun dengan diagnosis *tennis elbow* sinistra di RSUD Koja yang mengalami nyeri saat menggerakkan siku, membawa barang, keterbatasan aktivitas sehari-hari. Pemeriksaan dilakukan menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) untuk nyeri, *Patient Rated Tennis Elbow Evaluation* (PRTEE) untuk kemampuan fungsional, lingkup gerak sendi dengan goniometer dan kekuatan otot menggunakan *Manual Muscle Testing* (MMT). Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi dan pengukuran selama terapi. **Hasil :** Setelah empat kali terapi, intervensi yang meliputi penggunaan *ultrasound*, *eccentric exercise* dan *stretching* hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam penurunan tingkat nyeri gerak sebesar 3,8 poin, nyeri tekan 3,3 poin dan nyeri diam 3,9 poin, peningkatan lingkup gerak sendi pada fleksi elbow dan supinasi masing-masing 15°, serta ekstensi dan fleksi wrist masing-masing 10°, peningkatan kekuatan otot menjadi 5 serta peningkatan kemampuan fungsional pasien menjadi 24,5/100 penurunan sebesar 31 poin. **Kesimpulan :** Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan modalitas *Ultrasound*, dan terapi latihan berupa *Eccentric exercise*, dan *Stretching Exercise* dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan lingkup gerak sendi pada pasien dengan *tennis Elbow*.

Kata Kunci : *Tennis elbow, Ultrasound, Eccentric exercise, Stretching, Patient Rated Tennis Elbow Evaluation.*

IMPLEMENTATION OF PHYSIOTHERAPY USING ULTRASOUND, EXERCISE THERAPY IN REDUCING PAIN AND INCREASING JOINT RANGE OF MOTION IN TENNIS ELBOW CONDITIONS

Wiananda Aura Putri

Abstract

Background: Lateral epicondylitis, commonly referred to as Tennis Elbow, is a pathological condition that disrupts joint flexibility, muscle function, and range of motion caused by inflammation of the common extensor tendon due to tendinopathy, which is attached to the lateral epicondyle. Common complaints experienced by tennis elbow sufferers are sharp pain in the lateral epicondyle of the elbow, long-lasting pain resulting in decreased range of motion of the joint and decreased muscle strength which ultimately impacts on decreased functional ability. **Objective:** This study aims to determine the process of implementing physiotherapy using ultrasound, exercise therapy in reducing pain and increasing range of motion of the joint in tennis elbow conditions. **Method:** This study uses a case report method on a 45-year-old female housewife with a diagnosis of left tennis elbow at Koja Regional Hospital who experienced pain when moving the elbow, carrying goods, limitations in daily activities. Examination was carried out using a Visual Analog Scale (VAS) for pain, Patient Rated Tennis Elbow Evaluation (PRTEE) for functional ability, range of motion with a goniometer and muscle strength using Manual Muscle Testing (MMT). Data were collected through interviews, observations and measurements during therapy. **Results:** After four therapies, interventions that include the use of ultrasound, eccentric exercise and stretching, the evaluation results showed a significant increase in the reduction of pain levels of motion by 3.8 points, tenderness 3.3 points and silent pain 3.9 points, an increase in the range of motion of the joint in elbow flexion and supination of 15° each, and extension and flexion of the wrist of 10° each, an increase in muscle strength to 5 and an increase in the patient's functional ability to 24.5/100 a decrease of 31 points. **Conclusion:** Overall, this study shows that the use of Ultrasound modalities, and exercise therapy in the form of Eccentric exercise, and Stretching Exercise can reduce pain and increase the range of motion of the joint in patients with tennis Elbow.

Keywords: Tennis Elbow, Ultrasound, Eccentric Exercise, Stretching Patient Rated Tennis Elbow Evaluation