

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *PLANTAR FASCIITIS* PADA ATLET MUDA PROFESIONAL

Fakhirah Yasmin Mudisya

Abstrak

Latar Belakang: *Plantar fasciitis* merupakan peradangan pada *fascia plantaris* yang umumnya menimbulkan nyeri pada area tumit, terutama saat melakukan langkah pertama pada pagi hari dan setelah beristirahat dalam waktu lama. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti kelainan anatomi pada kaki, aktivitas fisik berlebihan, penggunaan alas kaki, dan obesitas. **Tujuan:** Penulisan karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memperoleh pemahaman lebih baik mengenai proses dan penatalaksanaan fisioterapi pada kasus *plantar fasciitis*. **Metode:** Penelitian yang digunakan merupakan studi kasus yang melibatkan seorang pasien atlet bola laki-laki dengan menggunakan intervensi berupa *ultrasound, stretching plantar dan calf, ball rolling exercise, heel raise* dalam mengurangi nyeri, meningkatkan lingkup gerak sendi, dan meningkatkan kekuatan otot, **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya perbaikan yang signifikan setelah intervensi fisioterapi, yaitu penurunan nyeri, peningkatan lingkup gerak sendi, dan kekuatan otot, serta peningkatan fungsi aktivitas sehari-hari. **Kesimpulan:** *in ultrasound, stretching plantar dan calf, ball rolling exercise, heel raise* dapat membantu mengurangi keluhan serta meningkatkan kemampuan fungsional pada pasien dengan *plantar fasciitis*.

Kata Kunci : *Plantar fasciitis, Ultrasound, Stretching, Nyeri*

PHYSIOTHERAPY MANAGEMENT FOR A CASE OF PLANTAR FASCIITIS IN YOUNG PROFESSIONAL ATHLETES

Fakhirah Yasmin Mudisya

Abstract

Background: Plantar fasciitis is an inflammation of the plantar fascia that commonly causes pain in the heel area, particularly during the first step in the morning and after prolonged periods of rest. This condition can be caused by several factors such as anatomical abnormalities in the foot, excessive physical activity, footwear use, and obesity. ***Purpose:*** The writing of this scientific paper is expected to enhance understanding of the physiotherapy process and management of patients with plantar fasciitis. ***Method:*** The research used is a case study involving a male soccer athlete patient using interventions in the form of ultrasound, plantar and calf stretching, ball rolling exercise, heel raise to reduce pain, increase range of motion, and muscle strength. ***Result:*** The result of the study showed significant improvements after physiotherapy intervention, namely reduced pain, increased range of motion and muscle strength, as well as increased function of daily activities. ***Conclusion:*** The conclusion of this study is that physiotherapy management in cases of plantar fasciitis with ultrasound, plantar and calf stretching, ball rolling exercise, heel raise can reduce symptoms and improve function in patient with plantar fasciitis.

Keywords: Plantar fasciitis, Ultrasound, Stretching, Pain.