

TERAPI *R.I.C.E* UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PENDERITA *SPRAIN ANKLE* STADIUM AKUT

Oleh

Desy Puspita Sari

Abstrak

Sprain Ankle adalah suatu cedera pada kapsul ligamen yang terjadi karena adanya gerakan yang berlebihan pada sendi secara fisiologis sehingga menyebabkan ligamen yang berfungsi sebagai pengikat jaringan terulur. Penarikan ligamen atau tendon yang berlebihan secara tiba-tiba dapat mengakibatkan keseleo atau terkilir pada pergelangan kaki. Untuk penanganan yang efektif dan efisien, maka dilakukan metode pemeriksaan yaitu pemeriksaan oedem, pemeriksaan nyeri dengan Visual Analog Scale (VAS) dan pemeriksaan lingkup gerak sendi dengan menggunakan goniometer. Untuk membantu mengatasi masalah-masalah tersebut, salah satu modalitas Fisioterapi yang dapat digunakan dalam *Sprain Ankle* stadium akut adalah *Terapi R.I.C.E* yang berupa (Rest, Ice Compressi dan Elevation). Setelah dilakukan sebanyak 3 kali, didapatkan hasil berupa penurunan lingkaran oedem, nyeri berkurang dan peningkatan lingkup gerak sendi. Dari hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan modalitas Fisioterapi berupa *Terapi R.I.C.E* dapat mengurangi nyeri pada penderita *Sprain Ankle* stadium akut.

Kata kunci : *Sprain Ankle* stadium akut, VAS, *R.I.C.E*

**TERAPI *R.I.C.E* UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PENDERITA
SPRAIN ANKLE STADIUM AKUT**

By

Desy Puspita Sari

Abstract

Ankle sprain is an injury to the ligament capsule that occurs due to excessive movement in the joints, causing physiological ligament tissue which serves as a binder overstretched. Withdrawal ligaments or tendons excessive abruptly can lead to sprain or sprained ankle. For effective and efficient handling, the method of examination is the examination conducted edema, pain inspection with Visual Analogue Scale (VAS) and the examination of motion by using goniometer. To help overcome these problems, one of the Physiotherapy modalities that can be used in the acute stage Ankle sprain is R.I.C.E therapy in the form (Rest, Ice Compressi and Elevation). After performed 3 times, showed a decrease in circumference edema, decrease pain and increase range of motion. From the results obtained, it can be concluded that the use of physiotherapy modalities such as R.I.C.E therapy can reduce pain in patients with acute stage Ankle Sprains

Keywords: *Sprain Ankle* stadium akut, VAS, *R.I.C.E*