

TERAPI LATIHAN *WILLIAM FLEXION EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI PINGGANG PADA PENDERITA SPONDYLOSIS LUMBALIS

ABSTRAK

Spondylosis lumbalis adalah kondisi klinik umum yang menyebabkan adanya nyeri pinggang akibat adanya defek dari interupsi yang terjadi dibagian interartikularis, namun dapat terjadi juga di bagian lateral dari vertebra. Terutama terjadi setelah prolaps yang berulang, mungkin terdapat pemipihan berangsur-angsur dari diskus dan pergeseran sendi- sendi permukaan posterior. Pergerakan yang terganggu pada saat fleksi dan ekstensi merupakan suatu jenis gerakan ketidakstabilan segmen, disertai perubahan fisiologis. Salah satu upaya mengurangi nyeri pinggang karena spondylosis adalah dengan terapi latihan, yaitu salah satunya dengan *William Flexion Exercise*. pada kasus ini problematiknya adalah nyeri tekan pada otot paravertebra dan nyeri gerak saat fleksi dan ekstensi dan pemeriksaan nyeri dengan menggunakan parameter VAS (Visual Analog Scale)). Selanjutnya pasien diberikan terapi latihan *William Flexion Exercise* sebanyak 6 kali dengan frekuensi 3 kali seminggu. Selain itu pasien diberikan home program untuk mendukung keberhasilan dari terapi yang diberikan. Dari hasil yang diperoleh didapatkan hasil berupa pengurangan nyeri tekan dan nyeri gerak pada saat fleksi dan ekstensi dengan menggunakan modalitas terapi latihan *William Flexion Exercise* dapat mengurangi nyeri permasalahan yang timbul akibat spondylosis lumbalis.

Kata kunci: *william flexion exercise*, VAS, spondylosis

WILLIAM FLEXION EXERCISE FOR REDUCING LOW BACK PAIN WITH LUMBAR SPONDYLOSIS

ABSTRACT

Lumbar spondylosis is a common clinical condition that causes the low back pain due to the effects of interruptions that occur interarthicularis section, but can also occur lateral section of vertebra. Especially occur after repeated prolaps, may occur gradually shifting from discs and joint of the posterior surface. Impaired movement during flexion and extension is a type of motion segment instability, accompanied by physiological change. An effort to reduce low back pain in patients with lumbar spondylosis is with William Flexion Exercise. problem in this case is the paravertebral muscle tenderness and pain on motion in flexion and extension and inspection of pain using the VAS (Visual Analog Scale) parameter. Subsequent patients received William Flexion Exercise 6 times with a frequency of 3 times a week. Other than the therapy results obtained in form of exercise using therapeutic modalities William Flexion Exercise can reduce pain caused by Lumbar Spondylosis.

Key word: *william flexion exercise*, VAS, spondylosis