

# TERAPI *ULTRASOUND* DAN *PASSIVE STRETCHING* UNTUK MENGURANGI SPASME OTOT UPPER TRAPEZIUS

(Septi Tri Wijayanti, 2014, 61 Halaman)

## ABSTRAK

Seringkali kita menggunakan *notebook* dalam waktu yang relatif lama untuk menyelesaikan tugas-tugas, tanpa diselingi dengan istirahat. Pada kondisi ini disebut dengan aktifitas statis (monoton), yang menyebabkan kontraksi otot secara terus menerus sehingga dapat menimbulkan spasme pada otot. Spasme otot upper trapezius merupakan keadaan ketegangan dan kontraksi otot yang berlangsung terus menerus pada daerah otot tengkuk bagian atas, sehingga timbul rasa nyeri. Pada keadaan seperti ini dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Peningkatan emosional karena tugas-tugas yang harus segera diselesaikan juga dapat memicu terjadinya spasme pada otot tengkuk. Untuk mengatasi kondisi spasme pada otot upper trapezius, terapi *Ultrasound* dan *passive stretching* merupakan modalitas fisioterapi yang dapat diberikan untuk mengurangi spasme.

**Kata kunci:** aktifitas statis, spasme otot upper trapezius, peningkatan emosional, terapi *ultrasound* dan *passive stretching*.

# **ULTRASOUND THERAPY TO REDUCE AND PASSIVE STRETCHING UPPER TRAPEZIUS MUSCLE SPASM**

**(Septi Tri Wijayanti, 2014, 61 Pages)**

## **ABSTRACT**

Often we use the Notebook in a relatively long time to complete tasks, without having breaks. In a conditional called static activity (monotonous), which causes continuous muscle contraction that can cause spasms in the muscles. Upper trapezius muscle spasm is a state of tension and muscle contraction that takes place continuously at the top of neck muscles, causing pain. In these circumstances, it can interfere with daily activities. Increased emotional because of tasks that must be completed also can trigger a muscle spasm on the nape. To overcome spasm condition in the upper trapezius muscle, ultrasound therapy and passive stretching is Physiotherapy modalities that can be given to reduce spasm.

**Keywords:** static activity, spasm of the upper trapezius muscle, increase emotional, ultrasound therapy and passive stretching.