

BAB V

KESIMPULAN

Dari pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa Spasme otot upper trapezius lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki, Spasme otot upper trapezius atau nyeri otot dapat terjadi 10% sampai 20% pada usia di atas 18 tahun dengan insiden yang berulang. Hal ini dikarenakan aktifitas statis yang sering dilakukan pada usia ini, sehingga dapat memicu terjadinya spasme otot. Dengan keterbatasan pengetahuan tentang mekanisme spasme, juga sangat mempengaruhi terjadinya spasme otot upper trapezius. Sedangkan untuk range usia yang sering mengalami spasme otot upper trapezius yaitu pada usia 31 sampai 50 tahun. Hal ini disebabkan karena faktor degeneratif yang terjadi pada usia ini.

Pemberian terapi ultrasound dan pasif stretching sebanyak 6 kali untuk mengurangi spasme otot upper trapezius, merupakan tindakan yang cukup efektif. Tingkat keberhasilan sampai dengan target yang akan dicapai yaitu spasme hilang, dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu : kondisi awal spasme sebelum terapi dan pelaksanaan home program yang diberikan. Kondisi awal sangat mempengaruhi, karena semakin kronis Spasme otot upper trapezius maka reaksi terapi terhadap jaringan juga berbeda.

Spasme otot dapat diatasi dengan terapi seperti ultrasound dan pasif stretching, akan tetapi jika penyebab terjadinya spasme tidak diatasi, maka kondisi ini akan terjadi secara berulang. Edukasi tentang spasme juga penting untuk mencegah terjadinya insiden yang berulang, sehingga hal ini saling terkait. Spasme otot upper trapezius merupakan diagnosa penyerta yang timbul karena suatu kompensasi dari suatu trauma atau penyakit, sehingga penyebab ini juga harus diberikan penanganan untuk mencegah terjadinya spasme berulang.

Untuk mencegah terjadinya spasme pada usia 18 tahun ke atas dengan seringnya melakukan aktifitas statis, maka dianjurkan pada setiap aktifitas statis yang cukup lama harus diselingi dengan melakukan mobilisasi sendi. Hal ini dapat mencegah terjadinya proses mekanisme spasme, sehingga terjadinya spasme dapat diminimalkan.