

BAB V

KESIMPULAN

Osteoarthritis (OA) merupakan suatu sindroma klinik yang ditandai dengan adanya kerusakan atau gangguan pada kartilagoartikuler, tulang subkondral, permukaan sendi, sinovium dan jaringan paraartikular, dengan karakteristik menipisnya kartilago secara progresif, disertai dengan pembentukan tulang baru pada tepi sendi (osteofit) dan trabekula subkondral.

Osteoarthritis dapat terjadi pada sendi manapun, namun yang paling sering terjadi yaitu osteoarthritis pada sendi lutut. Tanda dan gejala Osteoarthritis lutut antara lain, nyeri disekitar lutut, kelemahan otot, keterbatasan lingkup gerak sendi lutut, krepitasi pembengkakan sendi dan ketidakstabilan sendi lutut. Hal tersebut menyebabkan gangguan gerak dan fungsi dalam pemenuhan kebutuhan serta aktivitas sehari – hari.

Fisioterapi memiliki beberapa modalitas dan terapi latihan untuk menangani problematika tersebut. Salah satu metode yang digunakan adalah Open Kinetic Chain Exercises.

Open kinetic chain exercises merupakan suatu latihan yang progresif untuk melatih dan meningkatkan lingkup gerak sendi serta kekuatan otot, dalam kasus ini khususnya pada sendi lutut. *Open Kinetic Chain Exercises* adalah gerakan yang melibatkan segmen distal bergerak secara bebas tanpa harus menyebabkan gerakan yang tidak penting akibat gerakan stimultan pada sendi. *Open kinetic chain exercises* menggunakan prinsip non weight bearing.

Berdasarkan ketiga kasus yang penulis ambil terlihat bahwa pada rentang usia 58 – 62 tahun wanita lebih banyak mengalami osteoarthritis dibandingkan dengan pria, sesuai dengan prevalensi setelahb usia 55 tahun osteoarthritis lebih sering diderita oleh wanita.

Dari hasil setelah diberikan terapi sebanyak 5x dengan menggunakan open kinetic chain exercises didapat hasil penurunan nilai nyeri rata – rata turun 2 skala berdasarkan skala vas, pada kasus keterbatasan lingkup gerak sendi rata – rata terjadi peningkatan lingkup gerak sendi sebesar 3-5⁰, dan pada kasus penurunan kekuatan otot terdapat peningkatan kekuatan otot quadriceps femoris

dan hamstring dari 3 menjadi 4. Dengan meningkatnya kekuatan otot sebagai stabilitas aktif sendi lutut maka secara otomatis stabilisasi pasif sendi lutut / ligamen akan meningkat sesuai dengan mekanisme open kinetic chain exercises. Berdasarkan hasil tersebut maka open kinetic chain exercises dapat meningkatkan stabilitas sendi lutut.

