

Intervensi Cryotherapy Untuk Mengurangi Nyeri Pada Penderita Sprain Ankle

(Gogok 2014)

ABSTRAK

Sprain ankle merupakan tarikan, peregangan, atau robek jaringan lunak, seperti kapsul sendi, ligament, tendon, atau otot. Adapun penyebab terjadinya sprain ankle ligament lateral antara lain adalah gerakan plantar fleksi ankle dengan posisi ankle mengulur ke sisi inverse serta penguluran ligamentum kolateralis pada saat penumpukan berat badan ataupun pemberian gerakan secara mendadak. Sprain ankle memiliki tanda gejala yang khas dan dapat dinilai dengan derajat ringan, derajat moderat (sedang), dan derajat berat. Hal tersebut menyebabkan gangguan gerak dan fungsi dalam pemenuhan kebutuhan serta aktivitas sehari-hari. Untuk mengatasi masalah tersebut salah satu intervensi fisioterapi yang dapat digunakan adalah Cruotherapy, setelah diberikan 3x terapi. Didapat hasil lingkup gerak sendi bertambah, nyeri berkurang dan kekuatan otot meningkat. Maka dapat disimpulkan bahwa Cryotherapy dapat diberikan untuk mengurangi nyeri pada penderita sprain ankle. Cryotherapy adalah pemanfaatan dingin untuk mengobati nyeri dan mengurangi gejala peradangan lainnya.

Kata Kunci : Cryotherapy, Sprain ankle

Cryotherapy Intervention To Reduce Pain By Those With Ankle Sprain

(Gogok 2014)

ABSTRACT

Ankle sprain is the pull, stretching, or tear soft tissue, as the capsule of a joint ligament of tendons or sinews. The cause of the ankle ligament sprain lateral among others is the gesture of the plantar flexion ankle buying into the sidethe position of ankle ligament kolateralis the accumulation of weight or the granting of a sudden movement. Sparain ankle having a sign of syptoms can be assessed with that distinctive and degree of light, degrees are heavy and degrees. This is causing disorder motion and functions in meeting the needs and everyday activity. To overcome the problem is one of the psyotherapy cryotherapy that is usable after given three times therapy. Acquired the scope of the increased reduce pains and muscular strength increases. Then may conclude that cryotherapy be given to relieve pain sprain at the ankle. Cryotherapy is the use of cold symptoms to treat pain and reduce inflamantion.

Keywords : Cryotherapy, Sprain ankle