

BAB V PENUTUP

Tennis elbow adalah nyeri dan peradangan di daerah perlekatan otot pada tulang sisi luar siku (*epicondylus*) yang disebabkan oleh terlalu seringnya menggunakan otot-otot "ekstensor" di lengan. Otot-otot yang Anda gunakan untuk menggenggam, memutar tangan, dan membawa benda-benda dengan tangan Anda semua melekat pada "*epikondilus lateral*" di siku. Oleh karena itu gerakan dari pergelangan tangan atau lengan dapat menyebabkan nyeri pada *epikondilus lateralis*.

Tennis elbow dapat di sebabkan oleh beberapa faktor antara lain *overuse*, Ini disebabkan karna adanya kontraksi otot yang berulang-ulang dan berat pada otot-otot ekstensor karpi radialis. Contohnya pada ibu rumah tangga aktifitas memeras pakaian terjadi gerakan ekstensi pergelangan tangan di sertai pronasi lengan bawah yang berulang dan kuat.

Trauma yang Disebabkan karna kerja otot ekstensor pergelangan tangan yang secara tiba-tiba dan kuat. Contohnya pada pemain tennis, ketika melakukan *back hand* dengan siku menekuk. Dengan posisi lengan demikian, otot ekstensor tangan dan pergelangan tangan harus berkontraksi diluar kemampuannya untuk melakukan *back hand*, akibatnya timbul nyeri setelah melakukan *back hand*. Selain itu yang dapat menimbulkan trauma adalah lemahnya otot peregangan tangan atau pegangan raket yang terlalu besar sehingga menyebabkan pergelangan labil.

Pada fakor usia, terjadi proses degenerasi. Pada proses ini jumlah elastin menurun, jumlah matriks jaringan ikat menrun dan menjadi rapuh, sehingga mudah menjadi *micro rupture*. Akibat jumlah kapiler menurun usia lanjut, maka proses penyembuhan menjadi lama dan bila terjadi degenerasi pada tendon dan adanya pembebanan yang berlebihan akan menjadi rupture.

Tennis Elbow (lateral epicondylitis) adalah peradangan origo otot-otot ekstensor pergelangan tangan yang ditandai dengan inflamasi pada tendoperiosteal *ekstensor carpi radialis brevis*, ini terjadi akibat penggunaan yang terlalu sering atau berlebihan, pembebanan yang terlalu berat / melebihi

kemampuan otot yang bersangkutan, adanya benturan/trauma langsung di daerah lateral siku kondisi ini biasanya terjadi berulang, *tennis elbow* juga dapat disebabkan oleh karena permukaan sendi radio-humeral yang tidak rata yang menyebabkan bagian bawah *Ekstensor Carpi Radialis Brevis (ECRB)* bersentuhan langsung dengan capitellum dan bagian lateralnya senantiasa bergesekan dengan capitellum selama proses ekstensi dan fleksi elbow akibat proses degenerasi sehingga terjadi lesi atau kerobekan kecil pada tendoperiosteal *ektensor carpi radialis brevis (ECRB)*.

Tanda dan gejala *tenis elbow (lateral epicondylitis)* dapat berupa tanda radang, Nyeri di sekitar siku, kekakuan sendi, kelemahan otot –otot lengan, dari problematik yang timbul berupa nyeri pemberian terapi latihan metode *eccentric exercise* terbukti dapat mengurangi nyeri setelah diberikan latihan sebanyak 5x terapi.

