

TERAPI IRR DAN MANUAL STRETCHING UNTUK MENGURANGI SPASME PADA KASUS SPASME UPPER TRAPEZIUS

ABSTRAK

(Tubagus Pernama Chaer , 2014)

Spasme adalah ketegangan otot meningkat akibat adanya rasa nyeri. Hal ini terjadi sebagai bagian dari proteksi agar bagian tubuh yang nyeri tidak bergerak sehingga tidak menimbulkan kerusakan jaringan lebih parah. Nyeri adalah sensasi subjektif, rasa yang tidak nyaman biasanya berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial (Corwin J.E.). Adanya faktor faktor yang menyebabkan nyeri pada pundak antara lain: trauma, adanya penyakit, gangguan metabolisme dan sikap tubuh yang salah, maka timbul gangguan fungsi dan gerak pada area leher berupa keluhan dalam melakukan aktivitas seperti menunduk, menengok, mengangkat bahu, dan aktifitas lain, yang mengikut sertakan leher dalam gerakan. Salah satu cara untuk mengatasi problem tersebut yaitu intervensi fisioterapi . Untuk penanganan yang efektif dan efisien, maka dilakukan metode pemeriksaan yaitu pemeriksaan lingkup gerak sendi menggunakan goniometer, pemeriksaan nyeri dengan *Visual Analog Scale* (VAS), pemeriksaan kekuatan otot dengan *Manual Muscle Testing* (MMT). Untuk membantu mengatasi masalah-masalah tersebut, modalitas fisioterapi yang dapat digunakan adalah terapi *IRR* dan *Manual Stretching* . Setelah dilakukan sebanyak 6 kali, didapatkan hasil berupa peningkatan lingkup gerak sendi, nyeri berkurang dan kekuatan otot meningkat. Dari hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan modalitas fisioterapi berupa terapi *IRR* dan *Manual Stretching* dapat membantu mengurangi permasalahan yang timbul akibat spasme .

Kata kunci : Spasme , VAS, LGS, Terapi Latihan , Modalitas

IRR AND MANUAL STRETCHING THERAPY TO REDUCE THE CASES OF UPPER SPASME SPASME TRAPEZIUS

ABSTRAC

(Tubagus Pernama Chaer , 2014)

Spasme is increased muscle tension due to the pain. This happens as part of the protection so that the pain of the body does not move so as not to cause more severe tissue damage. Pain is a subjective sensation, an uncomfortable feeling usually associated with actual or potential tissue damage (Corwin J.E.). The existence of factors that cause pain in the shoulders include: trauma, the presence of diseases, disorders of metabolism and body attitude is wrong, then the motion function and impaired arises on the neck area of the complaint in doing such activities as looked down, turns, shrugs, and other activities, which follow include a neck in the movement. One way to overcome the problem of intervention with physiotherapy. For an effective and efficient handling, then carried out examination methods in the sphere of joint motion using goneometer, an examination of the Visual Analog Scale with pain (VAS), examination of muscle strength with Manual Muscle Testing (MMT). To help overcome these problems, physiotherapy modalities that can be used is the IRR and Manual Stretching therapy. After a total of 6 times, obtained results in the form of an increase in the scope of the motion of the joints, pain was reduced and muscle strength increase. From the results obtained, it can be concluded that the use of the modality of therapy physiotherapy IRR and Manual Stretching can help reduce the problems caused by spasme .

Key words: Spasme, VAS , LGS, Exercise Therapy, Modalities