

ACTIVE RESSISTED EXERCISE TO IMPROVE MUSCLE STRENGTH ON CONDITION OF TENDINITIS BICIPITAL

(Evin Fatih Razanti, 2014, 64 pages)

ABSTRACT

Tendinitis Bicipitalis is inflammation that happened in tendon caput longum biceps brachii. Condition of Tendinitis Bicipitalis will resulting in interference decline in strength muscle of shoulder especially in flexion, adduction, and endorotation movement. One action of physiotherapy on Tendinitis Bicipitalis is back to increase the muscle power by active ressisted exercise. Active ressisted exercise in the rom of manual resistance which aims to induce contractions in the muscle that power has decreased, so that the muscle become accustomed to reuse. With the implementation of as many as times during the 6-day therapy obtained the result that an increase in muscle strength. From the result obtained, it can be concluded that physioterapy treatment using Active Ressisted Exercise can increase muscle strength on codition of Tendinitis Bicipital.

Keywords : Active Ressisted Exercise, Tendinitis Bicipital, Muscle power strength

LATIHAN ACTIVE RESSISTED UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT PADA KONDISI TENDINITIS BICIPITALIS

(Evin Fatih Razanti, 2014, 64 halaman)

ABSTRAK

Tendinitis Bicipitalis adalah peradangan yang terjadi di tendon caput longum biceps brachii. Kondisi Tendinitis Bicipitalis akan mengakibatkan gangguan penurunan kekuatan otot regio bahu utamanya pada gerakan fleksi, adduksi dan endorotasi. salah satu upaya pemulihan dari gangguan tersebut dibutuhkan peran fisioterapi. Salah satu tindakan Fisioterapi pada kondisi Tendinitis Bicipitalis untuk meningkatkan kembali kekuatan otot adalah dengan latihan Active Ressed. Active Ressed berupa tahanan manual maupun mekanik yang bertujuan untuk menimbulkan kontraksi pada otot yang mengalami penurunan kekuatan agar otot tersebut menjadi terbiasa untuk digunakan kembali. Dengan pelaksanaan sebanyak 12 kali terapi selama 6 hari didapatkan hasil yaitu adanya peningkatan kekuatan otot dari hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa penanganan fisioterapi dengan menggunakan Latihan Active Ressed dapat meningkatkan kekuatan otot pada kondisi Tendinitis Bicipitalis.

Keywords: Active Ressed Exercise, Tendinitis Bicipitalis, Kekuatan Otot