

**INTERVENSI WILLIAM FLEXION EXERCISE UNTUK
MENGURANGI NYERI PADA PENDERITA NYERI
PUNGGUNG BAWAH MIOGENIK**

ABSTRAK

(Efriza Nurul Aini, 2014,75 Halaman)

Nyeri Punggung Bawah Miogenik adalah stress atau strain otot-otot punggung, tendon dan ligamen yang biasanya ada bila melakukan aktivitas sehari-hari secara berlebih, seperti duduk atau berdiri terlalu lama, juga mengangkat benda berat dengan cara yang salah. Nyeri bersifat tumpul, intensitas bervariasi seringkali menjadi kronik, dapat terlokalisir atau dapat meluas ke sekitar glutea. Bila batuk atau bersin nyeri tidak menjalar ke tungkai. Keluhan yang muncul antara lain adanya nyeri diam, nyeri tekan dan nyeri gerak, spasme otot paralumbal, kelemahan otot lumbal dan keterbatasan lingkup gerak sendi. Hal-hal tersebut menyebabkan gangguan gerak dan fungsi dan aktivitas sehari-hari pada penderita nyeri punggung bawah miogenik. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengobati keluhan tersebut adalah William flexion exercise. Setelah dilakukan terapi sebanyak 4 kali, didapatkan hasil berupa berkurangnya nyeri, meningkatnya kekuatan otot, dan bertambahnya lingkup gerak sendi.

Kata kunci : Nyeri Punggung Bawah Miogenik, *William flexion exercise*, Nyeri

WILLIAM FLEXION EXERCISE INTERVENTION TO REDUCE PAIN IN MYOGENIC LOW BACK PAIN PATIENTS

ABSTRAC

(Efriza Nurul Aini, 2014,75 Halaman)

Myogenic Low Back Pain is stress or strain the back muscles, tendons and ligaments that normally exist when doing daily activities in excess, such as sitting or standing for too long, also lifting heavy objects the wrong way. The pain is dull, the intensity varies often become chronic, can be localized or can spread to surrounding gluteal. When coughing or sneezing pain not spread to the foot. Complaints that arise include silent pain, tenderness and pain of motion, muscle spasms paralumbal, lumbar muscle weakness and limitation of motion. These things cause a movement disorder and functioning and activities of daily living in patients with low back pain myogenic. One of the ways that can be done to treat the complaint is William flexion exercises. After treatment for 4 times, indicating a decrease in pain, increase muscle strength and improve range of motion.

Key words : Myogenic Low Back Pain, William flexion exercise, Pain