

PEMBERIAN KINESIOTAPPING DAN TENDON-GLIDING EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN CARPAL TUNEL SINDROME

Gigih Ichtiar

Abstrak

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) merupakan sindrome yang timbul akibat nervus medianus tertekan di dalam *Carpal Tunnel* (terowongan karpal) di pergelangan tangan, sewaktu nervus melewati terowongan tersebut dari lengan bawah ke tangan. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengkaji hasil Pemberian *Kinesiotapping* Dan *Tendon-Gliding Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien *Carpal Tunnel Syndrome*. Pengambilan data ini menggunakan metode pre dan post case study, di ambil di Klinik UPNVJ Ilmu Kesehatan, Limo. Pasien berusia sekitar 18-50 tahun dan merasakan nyeri lebih dari 3 bulan. Parameter yang digunakan untuk pengukuran nyeri yaitu VAS(*Visual Analog Scale*). Intervensi yang diberikan sebanyak 6 kali perlakuan. Berdasarkan hasil evaluasi bahwa terjadi penurunan disabilitas dari pertemuan pertama sebesar 40% dan pada saat pertemuan terakhir sebesar 34% dari 6 kali pertemuan telah didapatkan hasil penurunan nyeri sebanyak 6% menggunakan pengukuran VAS. Disimpulkan bahwa Pemberian *Kinesiotapping* Dan *Tendon-Gliding Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien *Carpal Tunnel Syndrome*.

Kata Kunci : Tendon-Gliding Exercise, Carpal Tunnel Syndrome, Vas, Kinesiotapping.

GIVING KINESIOTAPPING AND TENDON-GLIDING EXERCISE TO REDUCE PAIN IN SINDROME CARPAL TUNEL PATIENTS

Gigih Ichtiar

Abstrak

Carpal Tunnel Syndrome (CTS) is a syndrome arising from the median nerve depressed within the Carpal Tunnel (carpal tunnel) on the wrist, when the nerve passes through the tunnel from the forearm to the hand. The purpose of this paper is to examine the results of the administration of *Kinesiotapping* and *tendon-gliding exercise* to reduce pain in *Carpal Tunel Syndrome* patients. This data collection uses the pre and post case study method, taken at the UPNVJ Health Sciences Clinic, Limo. Patients are around 18-50 years old and feel pain for more than 3 months. The parameter used to measure pain is the VAS(*Visual Analog Scale*). The intervention given was 6 times the treatment. Based on the results of the evaluation that there was a decrease in disability from the first meeting by 40% and at the time of the last meeting of 34% from the 6 meetings, there was a 6% reduction in pain using VAS measurements. It was concluded that Giving *Kinesiotapping* and *Tendon-Gliding Exercise* To Reduce Pain in *Carpal Tunel Syndrome* Patients.

Keywords : Tendon-Gliding Exercise, Carpal Tunel Syndrome, Vas