

**“EFEK *STRENGTHENING* DAN *PROPRIOCEPTIVE TRAINING*
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI DAN
PENINGKATAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL
PASIEN *SPRAIN ANKLE*”
*LITERATURE REVIEW***

Indiana Radinda

Abstrak

Latar Belakang : *Sprain ankle* merupakan kondisi dimana ligamen pengikat *ankle* mengalami *overstretch* yang merupakan akibat dari trauma sehingga menimbulkan cedera ligamen kompleks lateral dan terkadang diikuti cedera tendon. Studi literatur ini ditujukan untuk mengkaji literatur mengenai manfaat intervensi fisioterapi berupa *Strengthening* dan *Proprioceptive Training* terhadap penurunan intensitas nyeri dan peningkatan kemampuan fungsional pada individu dengan cedera *sprain ankle* Grade I.

Metode : Desain studi literatur ini menggunakan metode *literature review* dimana studi literatur ditujukan untuk mengidentifikasi semua literatur yang tersedia mengenai suatu kasus untuk memastikan bahwa tidak ada satupun informasi yang tertinggal terkait nyeri dan kemampuan fungsional pada kasus *sprain ankle* dan intervensi berupa *Strengthening* dan *Proprioceptive Training* pada pasien dengan kriteria inklusi mengalami *sprain ankle* Grade I, terdapat nyeri pada daerah cedera, rentang usia 16-45 tahun, serta mengikuti seluruh program yang diberikan.

Hasil : Enam literatur memenuhi kriteria inklusi dengan nilai 6/10 – 9/10 menggunakan PEDro *Scale*.

Kesimpulan : Pemberian intervensi *Strengthening* dan *Proprioceptive Training* dapat mengurangi nyeri gerak dan meningkatkan kemampuan fungsional pada penderita *sprain ankle*.

Kata Kunci : *Sprain Ankle* Grade I, Nyeri, Kemampuan Fungsional, *Strengthening*, *Proprioceptive Training*

**“EFFECT OF STRENGTHENING AND PROPRIOCEPTIVE
TRAINING TO REDUCE PAIN AND INCREASE
FUNCTIONAL ABILITY IN SPRAIN ANKLE
PATIENT” LITERATURE REVIEW**

Indiana Radinda

Abstract

Background : Sprain ankle is a condition where ankle’s ligament overstretched because of the trauma that cause injury in lateral ankle’s ligament and sometimes with tendon’s injury. This literature study aims to reviewing some literatures about the intervension of Strengthening and Proprioceptive Training for decreasing pain intensity and increasing functional ability in people with Grade I sprain ankle.

Method : This study literatur design use systematic review method which aim to identify all available literature about a case to make sure that no information has missed about pain and functional ability in sprain ankle and intervention that contains Strengthening and Proprioceptive Training with inclusion criteria individual with Grade I sprain ankle, feel pain in injury area, age range 16-45 years old, and follow all the program that given.

Result : Six literatures fill all the inclusion criteria with score 6/10 – 9/10 based on PEDro Scale.

Conclusion : The intervention of Strengthening and Proprioceptive Training can reduce pain intensity and increase functional ability in patients with Grade I sprain ankle.

Keyword : Grade I Sprain Ankle, Pain, Functional Ability, Strengthening, Proprioceptive Training