

# **Pengaruh Intervensi *Ultrasound* dan *Latihan Codman Pendulum* untuk Mengurangi Nyeri pada *Tendinitis Supraspinatus***

Putri Gilang Mangesti

## **Abstrak**

Anggota badan manusia yang sering mengalami masalah biasanya pada anggota tubuh atas dan mengakibatkan terhambatnya rutinitas sehari-hari. Anggota badan yang sering mengalami masalah adalah sendi bahu. Masalah sendi bahu sering menimbulkan nyeri dan keterbatasan lingkup gerak sendi. Gangguan yang ada pada sendi bahu biasanya disebut dengan nyeri bahu atau yang dikenal dengan *Tendinitis supraspinatus*. *Tendinitis supraspinatus* adalah peradangan (iritasi dan pembengkakan) tendon *supraspinatus* di bahu. Nyeri yang terjadi pada *supraspinatus tendinitis* biasanya dirasakan beberapa jam setelah beraktivitas, seperti strain tendon. Metode intervensi yang dilakukan adalah *ultrasound*. *Ultrasound* untuk mendapatkan efek termal pada pasien dengan gangguan *tendinitis supraspinatus* yang salah satunya untuk menurunkan rasa nyeri, meningkatkan aliran darah, penyembuhan jaringan, relaksasi otot dan kerusakan jaringan-jaringan parut. Intervensi yang diberikan 3 minggu dalam kurun waktu seminggu 3 kali dengan intensitas  $1 \text{ watt/cm}^2$  dengan tipe pulsed selama 10 menit dan latihan *Dan codman pendulum exercise*. Menambah lingkup gerak sendi, Memperlancar mobilisasi sendi. Intervensi ini frekuensi 3x/minggu intensitas sedang dengan beban 1,5 Kg. Time 10 menit latihan, 5 menit untuk pemanasan dan pendinginan, Type *Codman's pendulum*, Set 5 set, Repetisi 8x/gerakan. Parameter nyeri menggunakan VAS. Waktu pengambilan data dilakukan bulan Mei sampai bulan Juni 2016 di Rumah Sakit Umum Daerah Cengkareng. Hasil studi kasus ini didapatkan pasien dengan jenis kelamin perempuan dengan usia 60 tahun. Setelah diberikan intervensi selama 6 kali hasil yang didapat penurunan nyeri.

*Kata Kunci : Ultrasound, latihan codman pendulum, Penurunan Nyeri , tendinitis supraspinatus*

# **Effect interventions of Ultrasound and Codman Pendulum Exercise to Reduce Pain in the supraspinatus tendinitis**

Putri Gilang Mangesti

Abstract

Human limbs often have problems usually on the upper limbs and cause delays in their daily routines. The limbs are frequently encountered problems is the shoulder joint. Shoulder joint problems often cause pain and limited range of motion. Disorder that existed at the shoulder joint is usually referred to as shoulder pain or in the know with tendinitis suprapinatus. Supraspinatus tendinitis is peradangan (irritation and swelling) supraspinatus tendon in the shoulder. Pain that occurs in the supraspinatus tendinitis usually felt several hours after the move, such as tendon strain. Method of intervention is to get the ultrasound ultrasound thermal effects in patients with impaired supraspinatus tendinitis which one of them to reduce pain, increase blood flow, tissue healing, relaxation of muscles and tissue damage tissue parut.intervensi given four weeks within a week 3 times with an intensity of 1 watt / cm<sup>2</sup> with a type of pulsed for 10 minutes and Codman pendulum exercises to Increase range of motion, joint mobilization Streamlining this .intevensi Frequency 3x / week Medium intensity with a load of 1.5 Kg time 10 minutes of exercise, five minutes to warm and cooling, Type Codman's pendulum, set 5 sets, reps 8x / movement. Parameter pain using the VAS. Time data collection was done in May until the month of June 2016 at Cengkareng Regional General Hospital. The results of this case study found patients with female sex by age 60 years. After being granted the intervention for 6 times the results can decrease pain.

*Keywords: Ultrasound, Codman pendulum exercises, reduce pain , tendinitis supraspinatus.*