

TERAPI LATIHAN CODMAN PENDULUM UNTUK MENAMBAH ROM PADA PENDERITA TENDINITIS SUPRASPINATUS

Galdia Fitri Puspitasari

Abstrak

Tendinitis Supraspinatus merupakan keluhan yang banyak terjadi di masyarakat, tendinitis supraspinatus terletak pada daerah bahu dan menjadi salah satu penggerak persendian pada bahu. Tendinitis supraspinatus terjadi karena peradangan yang terdapat di bagian tendon supraspinatus karena pemakaian yang secara berlebihan dan terus menerus. Akibat yang terjadi dari kasus ini adalah melemahnya kekuatan otot, terjadinya nyeri dan keterbatasan lingkup gerak sendi bahu bahkan jika di biarkan dalam jangka waktu yang lama akan terjadi kekakuan pada bahu. Hasil Studi kasus didapatkan jenis kelamin perempuan dengan problem adanya keterbatasan lingkup gerak sendi abduksi pada kasus Tendinitis Supraspinatus, berumur 40– 60 tahun. Pengambilan data untuk kasus ini di lakukan di Rs.Marinir Cilandak, pasien berjenis kelamin laki-laki. Pengambilan data assessment dilakukan dengan cara autoanamnesa, dan melakukan berbagai tes untuk memastikan diagnosa fisioterapi sama dengan kasus yang diambil penulis. Tes tersebut meliputi Apley stretch test, dorp arm test dan supraspinatus test. Hasil dari tes tersebut terdapat keterbatasan ROM dengan melakukan pengukuran dengan goniometer menggunakan skala ISOM. Terdapat nyeri yang di ukur dengan VAS (Visual Analog Scale) dan melemahnya kekuatan otot di region bahu. Intervensi Codman Pendulum Exercise pada tendinitis supraspinatus disimpulkan terjadinya penambahan ROM. Latihan ini di berikan sebanyak 12 kali terapi dan 3 kali evaluasi selama 2 minggu.

Kata kunci : Tendinitis supraspinatus, Codman Pendulum Exercise, ROM.

CODMAN PENDULUM EXERCISE FOR IMPROVE ROM IN PATIEN TENDINITIS SUPRASPINATUS

Galdia Fitri Puspitasari

Abstrak

Tendinitis supraspinatus is a complaint that frequently occur in the community, located supraspinatus tendinitis in the shoulder region and become one of the driving joints at the shoulder. Supraspinatus tendinitis occurs due to inflammation that is contained in the supraspinatus tendon due to excessive usage and continuously. Which occurs as a result of this case is the weakening of muscle strength, the occurrence of pain and limited range of motion in the shoulder even if it let in a long period of time will occur rigidity in the shoulder. Case study results obtained with the female gender problem of the limited range of motion in abduction in the case of the supraspinatus tendinitis, aged 40 to 60 years. Collecting data for this case done in Rs.Marinir Cilandak, patient sex male. Assasment data retrieval is done by autoanamnesa, and performs a variety of tests to confirm the diagnosis physiotherapy taken together with the case of the author. Tests include stretch Apley test, dorp arm test and supraspinatus test. Results of these tests are limited ROM by performing measurements with goneometer using ISOM scale. There is pain measured by VAS (Visual Analog Scale) and the weakening of muscle strength in the shoulder region. Codman Pendulum Exercise Intervention on the supraspinatus tendinitis concluded the accretion ROM. This exercise is given as much as 12 times and 3 times the evaluation of therapy for 2 weeks.

Keywords: Supraspinatus Tendinitis, Codman Pendulum Exercise, ROM