

**TERAPI LATIHAN *HOLD RELAX STRECHING* PADA OTOT
HAMSTRING UNTUK MENINGKATKAN LINGKUP GERAK
SENDI LUTUT PADA KASUS *POST OPERASI ORIF FRAKTUR
FEMUR 1/3 DISTAL SINISTRA***

Bangkit Dwi Prakoso

Abstrak

Fraktur femur 1/3 distal adalah terputusnya kontinuitas tulang femur pada sepertiga distal dan ditentukan sesuai jenis dan luasnya. *Fraktur* terjadi jika tulang dikenai stres yang lebih besar dari yang dapat diabsorbsinya atau tulang rawan yang umumnya disebabkan oleh rudapaksa. Problematik fisioterapi pasca operasi *open fraktur femur 1/3 distal sinistra* meliputi *impairment, functional limitation* dan *disability*. Lingkup Gerak Sendi pada knee fleksi ekstensi pada kondisi *fraktur femur 1/3 distal sinistra* dengan latihan metode *Hold Relax*, mengurangi nyeri dan kemampuan berjalan tanpa alat bantu, pada penderita *fraktur femur 1/3 distal sinistra*. Setelah dilakukan terapi sebanyak 6 kali didapat hasil adanya peningkatan Lingkup Gerak Sendi pada knee, dan untuk nilai kekuatan otot (MMT), Antropometri, dan nilai skala nyeri (VAS) tidak ditemukan adanya peningkatan atau perubahan. Adanya peningkatan namun tidak begitu maksimal hal ini dikarenakan keterbatasan waktu penulis dalam memberikan terapi dan home program yang masih belum maksimal dijalani dalam menjaga aktifitas atau kebiasaan yang harus dihindari pada kasus *fraktur femur 1/3 distal sinistra*.

Kata kunci: *fraktur femur 1/3 distal sinistra, Hold Relax, LGS, terapi latihan.*

**EXERCISE THERAPY ON HOLD RELAX STRETCHING THE
HAMSTRING MUSCLES MOTION TO INCREASE THE
SCOPE OF KNEE JOINTS IN THE CASE OF OPERATIONS
POST ORIF OF FEMORAL FRACTURE OF THE DISTAL
THIRD OF THE LEFT**

Bangkit Dwi Prakoso

Abstract

Fractures of the distal third of the femur is a break of continuity in the distal third of the femur bone and determined according to the type and extent. Fracture occurs when the bones are subject to greater stress than can be in its absorption or cartilage which is generally caused by involuntary problematic postoperative physiotherapy open fracture of the left femur distal third include impairment, functional limitation and disability. The scope of joint motion in the knee flexion extension on the condition of the left distal femur fractures 1/3 with training methods Hold Relax, reduce pain and the ability to walk without aids, in patients with fractures of the distal third of the left femur. After treatment for 6 times the result to an increase in range of motion in the knee, and for the value of muscle strength (MMT), anthropometry, and the value of pain scale (VAS) did not find any improvement or change. An increase in the maximum, but not so this is due to time constraints and writer in providing home therapy program that still has not lived in maintaining maximal activity or habit that should be avoided in case of fracture of the distal third of the left femur.

Keywords : fracture of the distal third of the left femur, Hold Relax, LGS, exercise therapy.