

# **CORE STABILITY EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PENDERITA LOW BACK PAIN AKIBAT SPONDYLOSIS LUMBALIS**

**Rahmad Pamuji**

## **Abstrak**

Spondylosis lumbal merupakan gangguan degenerative yang terjadi pada corpus dan diskus intervertebralis, yang ditandai dengan pertumbuhan osteofit pada corpus vertebra tepatnya pada tepi inferior dan superior corpus. Osteofit pada lumbal dalam waktu yang lama dapat menyebabkan nyeri punggung bawah karena ukuran osteofit yang semakin tajam. Metode yang dilakukan dalam pembuatan laporan kasus ini adalah dengan intervensi Core Stability Exercise. Core stability exercise adalah sebuah latihan yang ditujukan untuk memfasilitasi “core muscle” yang berfungsi untuk meningkatkan stabilisasi dari columna vertebralis untuk menjaga spine dalam posisi yang netral, latihan ini difokuskan pada otot-otot lokal ( local muscles ) yang letaknya lebih dalam (deep muscles), dilakukan sebanyak mungkin selama memungkinkan. Pasien diberikan Core Stability Exercise selama 5 minggu sebanyak 10 kali terapi dengan frekuensi 2 kali seminggu. Selain itu pasien diberikan home program untuk mendukung keberhasilan terapi yang dilakukan. Evaluasi dilakukan setelah 10 kali terapi dan didapatkan penurunan pada semua hasil nyeri. Kesimpulannya bahwa Core Stability Exercise dapat mengurangi nyeri pada penderita Low Back Pain akibat Spondylosis Lumbalis.

**Kata Kunci** : Low Back Pain, Spondylosis Lumbal dan Core Stability Exercise.

# **CORE STABILITY TO REDUCE IN PATIENTS WITH LOW BACK PAIN LUMBAR SPONDYLOSIS**

**Rahmad Pamuji**

## **Abstract**

Degenerative lumbar spondylosis is a disorder that occurs in corpus and intervertebral discs, which is characterized by the growth of osteophytes on the vertebral body exactly on the edge of the inferior and superior corpus. Osteophytes in the lumbar for a long time can cause lower back pain because of the size of osteophytes increasingly sharp. The method used in the making of this case report is to intervene Core Stability Exercise. Core stability exercise is an exercise that is intended to facilitate "core muscle" which serves to increase the stabilization of the columna vertebral to keep the spine in a neutral position, this exercise focused on muscle-ototlokal (local muscles) that is located deeper (deep muscles), do as much as possible as long as possible. Patients given Core Stability Exercise during 5 weeks of therapy with 10 times the frequency of 2 times a week. In addition the patient is given a home program to support the success of established therapies. The evaluation is done after 10 times of therapy and found a decrease in all the pain results. The conclusion that the Core Stability Exercise can reduce pain in patients with Low Back Pain due to Lumbar Spondylosis.

**Keywords:** Low Back Pain, Lumbar Spondylosis and Core Stability Exercise.