

INTISARI

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
D III FISIOTERAPI
MUHAMMAD KHOTIBUL UMAM
NIM : 109120017
KARYA TULIS ILMIAH

“APLIKASI TEKNIK *PHONOPHORESIS*, *INFRARED* DAN *STRETCHING* *BACK MUSCLE* PADA KONDISI *NON SPECIFIC CHRONIC LOW BACK PAIN*”

Latar Belakang : *Low back pain myogenik* atau *non specific low back pain* merupakan nyeri atau gangguan pada area punggung bawah yang disebabkan oleh gangguan pada otot tanpa disertai gangguan *Neurologis* lainnya. Prevelensi *low back pain* di Dunia cukup tinggi dengan pravelensi 1 dari 10 orang mengalami kondisi *low back pain*. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh teknik *Phonophoresis*, *Infrared* dan *Stretching* untuk nyeri dan keterbatasan lingkup gerak sendi pada kondisi *non specific chronic low back pain*.

Metode : Penelitian menggunakan metode progresif test dengan menggunakan *tenderness scale* untuk nyeri dan *schoober test* untuk lingkup gerak sendi. Hasil diukur setiap setelah terapi, terapi dilakukan sebanyak 4 kali.

Pembahasan : Teknik *Phonophoresis* digunakan untuk menurunkan nyeri dengan gel *Ultrasound Therapy* menggunakan *Natrium Diclofenac 10mg* Sebagai media untuk analgesic. *Infrared* digunakan untuk mengurangi *spasme* pada *back muscle*. Dan untuk *Stretching* difokuskan untuk *M. Quadratus Lumborum* untuk meningkatkan lingkup gerak sendi pada punggung bawah. dengan hasil terapi *Tenderness* (T1: S :3 O : 2), (T2 : S : 2 O : 1), (T3 : S : 1 O : 1), (T4 : S : 0 O : 0) dan *Schoober* (T1 : 4cm), (T2 : 7cm), (T3 : 7cm), (T4 : 8cm).

Simpulan : Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan dengan evaluasi menggunakan *tenderness scale* dan *Schoober test* maka didapatkan kesimpulan bahwa teknik *phonophoresis*, *Infrared*, *Stretching M. Quadratus Lumborum* efektif terhadap penurunan nyeri dan penambahan lingkup gerak sendi pada kondisi *Non Specific Chronic Low Back Pain*.

Kata Kunci : *Phonophoresis*, *Infrared*, *Stretching*, *Low Back Pain*

ABSTRACT

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
D III FISIOTERAPI
MUHAMMAD KHOTIBUL UMAM
NIM : 109120017
SCIENTIFIC WRITING

“APLIKASI TEKNIK PHONOPHORESIS, INFRARED DAN STRETCHING BACK MUSCLE PADA KONDISI NON SPECIFIC CHRONIC LOW BACK PAIN”

Background: *low back pain myogenik or non-specific low back pain* is pain or disturbance in the lower back area caused by muscle disorders without other neurological disorders. The prevalence of *low back pain* in the world is quite high with a prevalence of 1 in 10 people experiencing *low back pain*. **Objective:** To determine the effect of *Phonophoresis, Infrared and Stretching* techniques for pain and limited range of motion in *non-specific chronic low back pain* conditions.

Methods: The study used a progressive test method using a tenderness scale for pain and a Schoober test for range of motion of the joints. The results were measured after each therapy, the therapy was carried out 4 times.

Discussion: *Phonophoresis* techniques are used to reduce pain with Ultrasound Therapy gel using *Diclofenac Sodium 10mg* as a medium for analgesics. *Infrared* is used to reduce *spasms* in the back muscles. And for *stretching* it is focused on *M. Quadratus Lumborum* to increase the range of motion of the joints in the lower back. With the result Tenderness (T1: S :3 O : 2), (T2 : S : 2 O : 1), (T3 : S : 1 O : 1), (T4 : S : 0 O : 0) and Schoober (T1 : 4cm), (T2 : 7cm), (T3 : 7cm), (T4 : 8cm).

Conclusion: Based on the results of the research conducted by evaluating using the tenderness scale and Schoober test, it can be concluded that the *phonophoresis, Infrared, Stretching M. Quadratus Lumborum* technique is effective in reducing pain and increasing range of motion in *Non Specific Chronic Low Back Pain* conditions.

Keywords : *Phonophoresis, Infrared, Stretching, Low Back Pain*