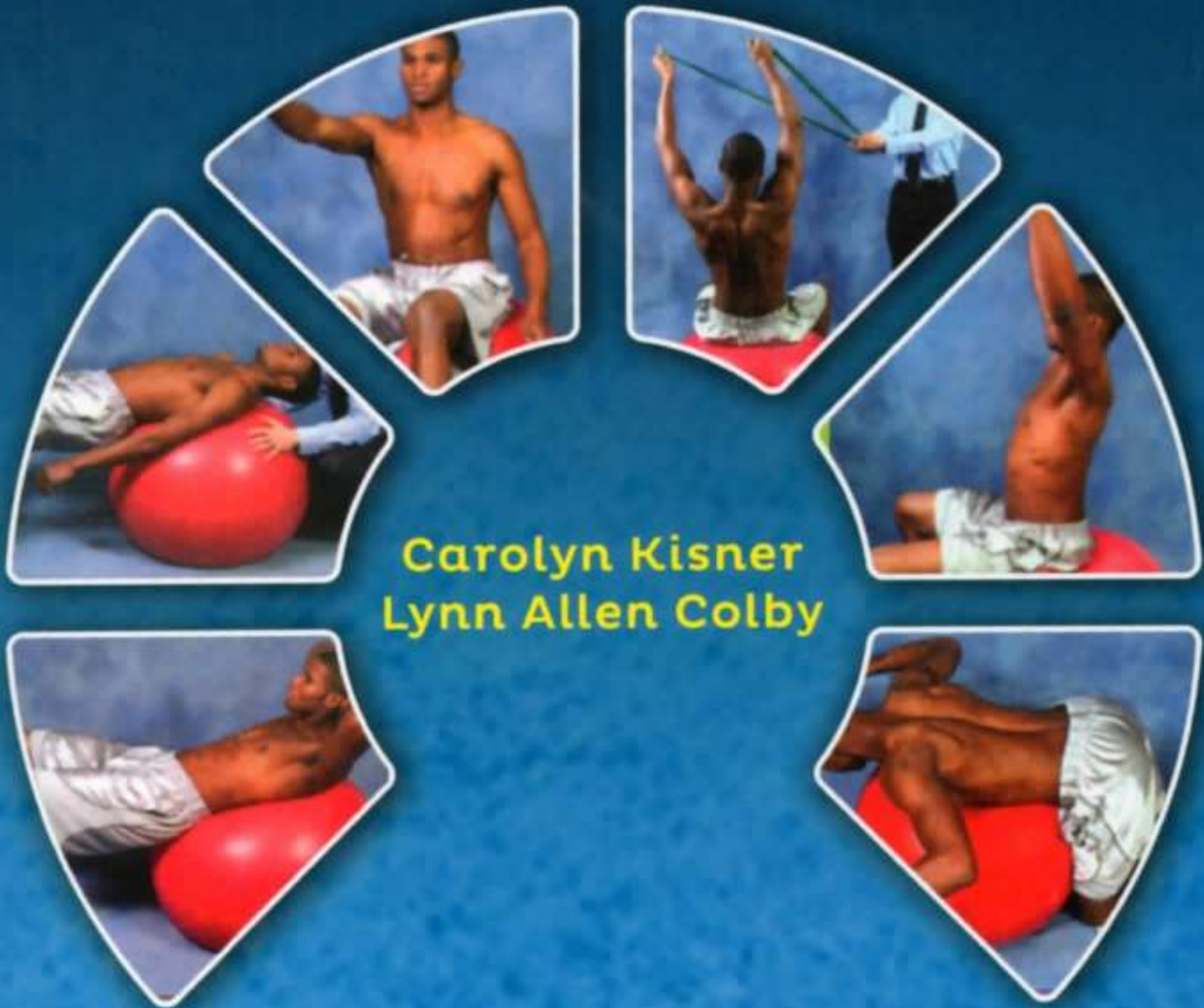




Intisari Terapi Latihan

Buku Praktik Klinik



Carolyn Kisner
Lynn Allen Colby

PENERBIT BUKU KEDOKTERAN



EGC



Memfotokopi/membajak buku ini melanggar UU No. 28 Th 2014

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta

Pasal 1

Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Ketentuan Pidana

Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/ atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

PENTING DIKETAHUI

Penerbit adalah rekanan pengarang untuk menerbitkan sebuah buku. Bersama pengarang, penerbit menciptakan buku untuk diterbitkan. Penerbit mempunyai hak atas penerbitan buku tersebut serta distribusinya, sedangkan pengarang memegang hak penuh atas karangannya dan berhak mendapatkan royalti atas penjualan bukunya dari penerbit.

Percetakan adalah perusahaan yang memiliki mesin cetak dan menjual jasa pencetakan. Percetakan tidak memiliki hak apa pun dari buku yang dicetaknya kecuali upah. Percetakan tidak bertanggung jawab atas isi buku yang dicetaknya.

Pengarang adalah pencipta buku yang menyerahkan naskahnya untuk diterbitkan di sebuah penerbit. Pengarang memiliki hak penuh atas karangannya, namun menyerahkan hak penerbitan dan distribusi bukunya kepada penerbit yang ditunjuknya sesuai batas-batas yang ditentukan dalam perjanjian. Pengarang berhak mendapatkan royalti atas karyanya dari penerbit, sesuai dengan ketentuan di dalam perjanjian Pengarang-Penerbit.

Pembajak adalah pihak yang mengambil keuntungan dari kepakaran pengarang dan kebutuhan belajar masyarakat. Pembajak tidak mempunyai hak mencetak, tidak memiliki hak menggandakan, mendistribusikan, dan menjual buku yang digandakannya karena tidak dilindungi *copyright* ataupun perjanjian pengarang-penerbit. Pembajak tidak peduli atas jerih payah pengarang. Buku pembajak dapat lebih murah karena mereka tidak perlu mempersiapkan naskah mulai dari pemilihan judul, editing sampai persiapan pracetak, tidak membayar royalti, dan tidak terikat perjanjian dengan pihak mana pun.

PEMBAJAKAN BUKU ADALAH KRIMINAL!

Anda jangan menggunakan buku bajakan, demi menghargai jerih payah para pengarang yang notabene adalah para guru.

Intisari Terapi Latihan

Buku Praktik Klinik

(The Ex Notes: Clinical Pocket Guide)

**Carolyn Kisner, PT, MS
Lynn Allen Colby, PT, MS**

Alih bahasa:

Novlinda S. A. Manurung, S.Ft.

Editor edisi bahasa Indonesia:

H. Herdin Rusli, S.Ft., Physio, M.Kes

PENERBIT BUKU KEDOKTERAN



EGC

EGC 2368

THER EX NOTES: CLINICAL POCKET GUIDE

by **Carolyn Kisner, PT, MS & Lynn Allen Colby, PT, MS**

The original English language work has been published by The F. A. Davis Company
Philadelphia, Pennsylvania

Copyright © 2011. All rights reserved.

INTISARI TERAPI LATIHAN: BUKU PRAKTIK KLINIK

Alih bahasa: Novlinda S. A. Manurung, S.Ft.

Editor edisi bahasa Indonesia: H. Herdin Rusli, S.Ft., Physio, M.Kes

Editor penyelaras: Wuri Praptiani

Hak cipta terjemahan Indonesia

© 2014 Penerbit Buku Kedokteran EGC

P.O. Box 4276/Jakarta 10042

Telp: 6530 6283

Anggota IKAPI

Desain kulit muka: M. Imron

Penata letak: Hidayat Enggar Tiasto

Indekser: Surya Satyanegara, SS

Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Cetakan 2018

Perpustakaan Nasional RI. Data Katalog dalam Terbitan (KDT)

Kisner, Carolyn

Intisari terapi latihan : buku praktik klinik / Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby ; alih bahasa, Novlinda S. A. Manurung ; editor edisi bahasa Indonesia, H. Herdin Rusli ; editor penyelaras, Wuri Praptiani. — Jakarta : EGC, 2017.

x, 285 hlm. ; 14 x 21 cm.

Judul asli: *Ther ex notes : clinical pocket guide.*

ISBN 978-979-044-800-1

I. Terapi fisik. I. Judul. II. Colby, Lynn Allen. III. Manurung, Novlinda S. A.
IV. Herdin Rusli, H. V. Wuri Praptiani

615.82



Isi di luar tanggung jawab percetakan

Prakata

Fisioterapi merupakan salah satu cabang ilmu kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan kepada individu ataupun kelompok dalam rangka memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh. Fisioterapi memiliki beberapa modalitas salah satunya adalah terapi latihan. Terapi latihan dalam pelaksanaannya menggunakan latihan gerak tubuh baik secara aktif maupun pasif. Di Indonesia sudah mulai banyak institusi yang mengkhususkan jurusan fisioterapi, baik institusi negeri maupun swasta. Akan tetapi, banyaknya institusi pendidikan tersebut tidak diiringi dengan ketersediaan buku pegangan untuk proses belajar mengajar. Langkah awal yang dilakukan penerbit dalam usaha untuk mengisi kekurangan tersebut adalah menyediakan berbagai buku baik asing maupun lokal, tetapi saat ini masih terbatas pada penyediaan buku asing yang sudah diterjemahkan oleh tim. Salah satu buku yang dikerjakan adalah buku *Buku Praktik Klinik Intisari Terapi Latihan*. Buku ini berisi penjelasan umum terkait terapi latihan, panduan umum, tindakan yang dilakukan sebelum dan setelah latihan, indikasi dan kontraindikasi latihan, dan intensitas, pengulangan, dan durasi latihan (jika diperlukan). Meskipun dijabarkan secara singkat, tetapi terkait langkah-langkah terapi latihan cukup dijelaskan secara detail dalam bentuk poin-poin disertai gambar. Bagian tubuh yang dijelaskan dalam buku ini meliputi tulang belakang, bahu, siku/pergelangan tangan/tangan, pinggul, lutut, tungkai/pergelangan kaki/kaki, keseimbangan dan pliometrik.

Kritik dan saran dapat disampaikan melalui email contact@egc-arc.com.

1. <i>Praktik Fisioterapi</i> oleh Titi Nurhidayah Penerbit: EGC	25
2. <i>Praktik Manajemen Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	27
3. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	29
4. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	31
5. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	33
6. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	35
7. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	37
8. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	39
9. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	41
10. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	43
11. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	45
12. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	47
13. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	49
14. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	51
15. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	53
16. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	55
17. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	57
18. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	59
19. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	61
20. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	63
21. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	65
22. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	67
23. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	69
24. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	71
25. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	73
26. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	75
27. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	77
28. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	79
29. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	81
30. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	83
31. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	85
32. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	87
33. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	89
34. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	91
35. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	93
36. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	95
37. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	97
38. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	99
39. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	101
40. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	103
41. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	105
42. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	107
43. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	109
44. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	111
45. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	113
46. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	115
47. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	117
48. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	119
49. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	121
50. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	123
51. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	125
52. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	127
53. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	129
54. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	131
55. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	133
56. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	135
57. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	137
58. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	139
59. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	141
60. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	143
61. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	145
62. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	147
63. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	149
64. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	151
65. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	153
66. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	155
67. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	157
68. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	159
69. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	161
70. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	163
71. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	165
72. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	167
73. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	169
74. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	171
75. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	173
76. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	175
77. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	177
78. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	179
79. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	181
80. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	183
81. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	185
82. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	187
83. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	189
84. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	191
85. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	193
86. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	195
87. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	197
88. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	199
89. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	201
90. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	203
91. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	205
92. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	207
93. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	209
94. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	211
95. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	213
96. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	215
97. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	217
98. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	219
99. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	221
100. <i>Praktik Keperawatan</i> oleh Penerbit: EGC	223

Daftar Isi

Pendahuluan	1
Singkatan	2
Intervensi Terapi Latihan	6
Rangkaian Anjuran untuk Meningkatkan & Mempertahankan	
Lingkup Gerak Sendi & Mobilitas Fungsional	7
Peregangan	8
Mobilisasi/Manipulasi Sendi	10
Mobilisasi Jaringan Saraf	12
Latihan Tahanan	14
Latihan Aerobik	18
Perbandingan Penyembuhan Jaringan Ikat & Terminologi Rehabilitasi	22
Cedera Jaringan Ikat & Sendi: Panduan Manajemen Umum	23
Inflamasi Kronis/Sindrom Trauma Kumulatif: Panduan Manajemen Umum	26
Artritis Rheumatoid: Panduan Manajemen Umum	27
Osteoarthritis: Panduan Manajemen Umum	29
Panduan Perlindungan Sendi	30
Fibromialgia & Sindrom Nyeri Miofasial	30
Spinal	33
Panduan Rehabilitasi Spinal	34
Latihan untuk Meningkatkan LGS	34
Latihan untuk Meningkatkan Kinerja Otot	39
Panduan Manajemen	54
Panduan Manajemen Umum: Masalah Servikal atau	
Spinal Lumbal Berdasarkan pada Tahap Penyembuhan	55
Panduan Manajemen: Kategori Diagnosis Khusus	57
Bahu	67
Panduan Rehabilitasi Bahu	68
Latihan untuk Meningkatkan LGS	68
Latihan untuk Meningkatkan Performa Otot	74
Artritis Sendi GH & Bahu Beku	84
Artritis Sendi GH: Manajemen Nonoperasi	85
Artroplasti Bahu Total: Manajemen Pascaoperasi	
(Tanpa Defisiensi Manset Rotator Praoperasi yang Signifikan)	87
Posisi Setelah Artroplasti Bahu Awal/Fase Perlindungan Maksimum	89
Tindakan Pencegahan Setelah Artroplasti Bahu Awal/	
Fase Perlindungan Maksimum	89
Sindrom Nyeri Bahu: Impitan Jaringan Lunak,	
Penyakit Manset Rotator, Ketidakstabilan Sendi GH	90

viii Daftar Isi

Sindrom Nyeri Bahu: Manajemen Nonoperasi	91
Dekompresi Subakromial Artroskopik: Manajemen Pascaoperasi (Impitan Primer & Manset Rotator Utuh)	93
Perbaikan Robekan Manset Rotator Ketebalan Penuh: Manajemen Pascaoperasi & Tindakan Pencegahan	96
Faktor yang Memengaruhi Peningkatan Rehabilitasi Setelah Pembedahan Stabilisasi GH	100
Rekonstruksi Kapsulolabrum Anterior untuk Ketidakstabilan/Dislokasi GH Berulang: Manajemen Pascaoperasi & Tindakan Pencegahan	101
Tindakan Pencegahan Setelah Prosedur Stabilisasi GH Terpilih	105
Sindrom Gerbang Toraks	107
Siku/Pergelangan Tangan/Tangan	111
Panduan Rehabilitasi Siku, Lengan Bawah, Pergelangan Tangan, & Tangan	112
Latihan untuk Meningkatkan LGS	112
Latihan untuk Meningkatkan Performa Otot	122
Artritis Siku: Manajemen Nonoperasi	129
Manajemen Siku "Mendorong"	131
Manajemen Siku "Menarik"	131
Artroplasti Total Siku: Manajemen Pascaoperasi	132
Artroplasti Siku: Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	134
Epikondilitis Lateral (<i>Tennis Elbow</i>): Manajemen Nonoperasi	135
Epikondilitis Medial (<i>Golfer's Elbow</i>): Manajemen Nonoperasi	138
Panduan untuk Perlindungan Sendi: Artritis Pergelangan Tangan & Tangan	140
Artroplasti Pergelangan Tangan: Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	142
Pembedahan Tendon Ekstensor untuk RA Tangan: Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	142
Koreksi Deformitas Boutonnière: Latihan & Pencegahan Pascaoperasi	142
Koreksi Deformitas Leher Angsa: Latihan & Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	143
Artroplasti Karpometakarpal Ibu Jari: Pencegahan Pascaoperasi	143
Sindrom Trauma Berulang pada Pergelangan Tangan & Tangan	144
Sindrom Lorong Karpal: Manajemen Nonoperasi	145
Pelepasan Lorong Karpal: Manajemen Pascaoperasi	147
Sindrom Nyeri Regional Kompleks (CRPS)	149
Pinggul	153
Panduan Rehabilitasi Pinggul	154
Latihan untuk Meningkatkan LGS	154
Latihan untuk Meningkatkan Performa Otot	160
Artritis Sendi Pinggul	166
Artritis Sendi Pinggul: Manajemen Nonoperasi	166

Artroplasti Total Pinggul: Manajemen Pascaoperasi (Primer, Standar/THA Konvensional)	168
Latihan Awal Pascaoperasi & Tindakan Pencegahan ADL: Artroplasti Total Pinggul	170
Tindakan Pencegahan Menumpu Beban pada Awal Pascaoperasi: Artroplasti Pinggul Total	172
Artroskopi Pinggul–Pertimbangan Pascaoperasi	172
Reduksi Terbuka/Fiksasi Internal Fraktur Pinggul: Pertimbangan Latihan & Gaya Berjalan Pascaoperasi	175
Tanda & Gejala Kemungkinan Kegagalan Fiksasi Internal pada Pengurangan Fraktur Pinggul	176
Reduksi Terbuka-Fiksasi Internal pada Fraktur Pinggul (Intertrokanterika & Subtrokanterika): Manajemen Pascaoperasi	176
Sindrom Nyeri Pinggul: Ketidakseimbangan & Gangguan Otot yang Mendasari	178
Sindrom Nyeri Pinggul: Manajemen Nonoperasi	179
Lutut	181
Panduan Rehabilitasi Lutut	182
Latihan untuk Meningkatkan LGS	182
Latihan untuk Meningkatkan Penampilan Otot	187
Artritis Sendi Lutut	191
Artritis Sendi Lutut: Manajemen Nonoperasi	192
Perbaikan Kartilago Sendi Lutut: Pertimbangan & Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	194
Artroplasti Total Lutut: Penanganan Pascaoperasi (Pendekatan TKA Primer, Standar/Konvensional)	195
Tindakan Pencegahan Setelah Artroplasti Total Lutut: Masa Awal Pascaoperasi	197
Rekomendasi untuk Berpartisipasi dalam Aktivitas Fisik Setelah TKA	198
Disfungsi Patelofemoral	199
Disfungsi PF: Manajemen Nonoperasi	200
Pelepasan Retinakular Lateral Artroskopik untuk Disfungsi PF: Manajemen Pascaoperasi	201
Penyejajaran Kembali Mekanisme Ekstensor (Proksimal atau Distal): Panduan & Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	203
Perbaikan Meniskus: Pertimbangan & Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	205
Cedera Ligamen Lutut	207
Cedera Ligamen: Manajemen Nonoperasi	208
Rekonstruksi Artroskopi ACL (Autograf Tulang-Tendon Patela-Tulang): Manajemen Pascaoperasi	209
Rekonstruksi ACL: Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	213
Kriteria untuk Kembali ke Aktivitas Berkebutuhan Tinggi Setelah Rekonstruksi ACL	214
Rekonstruksi PCL: Panduan Latihan & Pencegahan Sesudah Operasi	214

Daftar Isi

Pendahuluan	1
Singkatan	2
Intervensi Terapi Latihan	6
Rangkaian Anjuran untuk Meningkatkan & Mempertahankan	
Lingkup Gerak Sendi & Mobilitas Fungsional	7
Peregangan	8
Mobilisasi/Manipulasi Sendi	10
Mobilisasi Jaringan Saraf	12
Latihan Tahanan	14
Latihan Aerobik	18
Perbandingan Penyembuhan Jaringan Ikatan & Terminologi Rehabilitasi	22
Cedera Jaringan Ikatan & Sendi: Panduan Manajemen Umum	23
Infeksi Kronis/Sindrom Trauma Kumulatif: Panduan Manajemen Umum	26
Arthritis Rheumatoid: Panduan Manajemen Umum	27
Osteoarthritis: Panduan Manajemen Umum	29
Panduan Perlindungan Sendi	30
Fibromialgia & Sindrom Nyeri Miofasial	30
Spinal	33
Panduan Rehabilitasi Spinal	34
Latihan untuk Meningkatkan LGS	34
Latihan untuk Meningkatkan Kinerja Otot	39
Panduan Manajemen	54
Panduan Manajemen Umum: Masalah Servikal atau	
Spinal Lumbal Berdasarkan pada Tahap Penyembuhan	55
Panduan Manajemen: Kategori Diagnosis Khusus	57
Bahu	67
Panduan Rehabilitasi Bahu	68
Latihan untuk Meningkatkan LGS	68
Latihan untuk Meningkatkan Performa Otot	74
Arthritis Sendi GH & Bahu Beku	84
Arthritis Sendi GH: Manajemen Nonoperasi	85
Artroplasti Bahu Total: Manajemen Pascaoperasi	
(Tanpa Defisiensi Manset Rotator Praoperasi yang Signifikan)	87
Posisi Setelah Artroplasti Bahu Awal/Fase Perlindungan Maksimum	89
Tindakan Pencegahan Setelah Artroplasti Bahu Awal/	
Fase Perlindungan Maksimum	89
Sindrom Nyeri Bahu: Impitan Jaringan Lunak,	
Penyakit Manset Rotator, Ketidakstabilan Sendi GH	90

viii Daftar Isi

Sindrom Nyeri Bahu: Manajemen Nonoperasi	91
Dekompresi Subakromial Artroskopik: Manajemen Pascaoperasi (Impitan Primer & Manset Rotator Utuh)	93
Perbaikan Robekan Manset Rotator Ketebalan Penuh: Manajemen Pascaoperasi & Tindakan Pencegahan	96
Faktor yang Memengaruhi Peningkatan Rehabilitasi Setelah Pembedahan Stabilisasi GH	100
Rekonstruksi Kapsulolabrum Anterior untuk Ketidakstabilan/Dislokasi GH Berulang: Manajemen Pascaoperasi & Tindakan Pencegahan	101
Tindakan Pencegahan Setelah Prosedur Stabilisasi GH Terpilih	105
Sindrom Gerbang Toraks	107
Siku/Pergelangan Tangan/Tangan	111
Panduan Rehabilitasi Siku, Lengan Bawah, Pergelangan Tangan, & Tangan	112
Latihan untuk Meningkatkan LGS	112
Latihan untuk Meningkatkan Performa Otot	122
Artritis Siku: Manajemen Nonoperasi	129
Manajemen Siku "Mendorong"	131
Manajemen Siku "Menarik"	131
Artroplasti Total Siku: Manajemen Pascaoperasi	132
Artroplasti Siku: Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	134
Epikondilitis Lateral (<i>Tennis Elbow</i>): Manajemen Nonoperasi	135
Epikondilitis Medial (<i>Golfer's Elbow</i>): Manajemen Nonoperasi	138
Panduan untuk Perlindungan Sendi: Artritis Pergelangan Tangan & Tangan	140
Artroplasti Pergelangan Tangan: Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	142
Pembedahan Tendon Ekstensor untuk RA Tangan: Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	142
Koreksi Deformitas Boutonnière: Latihan & Pencegahan Pascaoperasi	142
Koreksi Deformitas Leher Angsa: Latihan & Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	143
Artroplasti Karpometakarpal Ibu Jari: Pencegahan Pascaoperasi	143
Sindrom Trauma Berulang pada Pergelangan Tangan & Tangan	144
Sindrom Lorong Karpal: Manajemen Nonoperasi	145
Pelepasan Lorong Karpal: Manajemen Pascaoperasi	147
Sindrom Nyeri Regional Kompleks (CRPS)	149
Pinggul	153
Panduan Rehabilitasi Pinggul	154
Latihan untuk Meningkatkan LGS	154
Latihan untuk Meningkatkan Performa Otot	160
Artritis Sendi Pinggul	166
Artritis Sendi Pinggul: Manajemen Nonoperasi	166

Artroplasti Total Pinggul: Manajemen Pascaoperasi (Primer, Standar/THA Konvensional)	168
Latihan Awal Pascaoperasi & Tindakan Pencegahan ADL:	
Artroplasti Total Pinggul	170
Tindakan Pencegahan Menumpu Beban pada Awal Pascaoperasi:	
Artroplasti Pinggul Total	172
Artroskopi Pinggul–Pertimbangan Pascaoperasi	172
Reduksi Terbuka/Fiksasi Internal Fraktur Pinggul:	
Pertimbangan Latihan & Gaya Berjalan Pascaoperasi	175
Tanda & Gejala Kemungkinan Kegagalan Fiksasi Internal pada Pengurangan Fraktur Pinggul	176
Reduksi Terbuka-Fiksasi Internal pada Fraktur Pinggul (Intertrokantrika & Subtrokantrika): Manajemen Pascaoperasi	176
Sindrom Nyeri Pinggul: Ketidakseimbangan & Gangguan Otot yang Mendasari	178
Sindrom Nyeri Pinggul: Manajemen Nonoperasi	179

Lutut 181

Panduan Rehabilitasi Lutut	182
Latihan untuk Meningkatkan LGS	182
Latihan untuk Meningkatkan Penampilan Otot	187
Artritis Sendi Lutut	191
Artritis Sendi Lutut: Manajemen Nonoperasi	192
Perbaikan Kartilago Sendi Lutut: Pertimbangan & Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	194
Artroplasti Total Lutut: Penanganan Pascaoperasi (Pendekatan TKA Primer, Standar/Konvensional)	195
Tindakan Pencegahan Setelah Artroplasti Total Lutut:	
Masa Awal Pascaoperasi	197
Rekomendasi untuk Berpartisipasi dalam Aktivitas Fisik Setelah TKA	198
Disfungsi Patelofemoral	199
Disfungsi PF: Manajemen Nonoperasi	200
Pelepasan Retinakular Lateral Artroskopik untuk Disfungsi PF: Manajemen Pascaoperasi	201
Penyejajaran Kembali Mekanisme Ekstensor (Proksimal atau Distal): Panduan & Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	203
Perbaikan Meniskus: Pertimbangan & Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	205
Cedera Ligamen Lutut	207
Cedera Ligamen: Manajemen Nonoperasi	208
Rekonstruksi Artroskopi ACL (Autograf Tulang-Tendon Patela-Tulang): Manajemen Pascaoperasi	209
Rekonstruksi ACL: Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	213
Kriteria untuk Kembali ke Aktivitas Berkebutuhan Tinggi Setelah Rekonstruksi ACL	214
Rekonstruksi PCL: Panduan Latihan & Pencegahan Sesudah Operasi	214

x Daftar Isi

Tungkai/Pergelangan Kaki/Kaki	217
Panduan Rehabilitasi Tungkai, Pergelangan Kaki & Kaki	218
Latihan untuk Meningkatkan LGS	218
Latihan untuk Meningkatkan Performa Otot	223
Artritis Pergelangan Kaki & Kaki	228
Artritis Pergelangan Kaki & Kaki: Manajemen Nonoperasi	230
Sindrom Trauma Berulang pada Tungkai & Kaki	232
Cedera Ligamen	234
Cedera Ligamen: Manajemen Nonoperasi	234
Perbaikan atau Rekonstruksi Ligamen Pergelangan Kaki Lateral: Manajemen Pascaoperasi	236
Perbaikan Ligamen Lateral Pergelangan Kaki: Aktivitas Pascaoperasi—Tindakan Pencegahan Terkait	239
Ruptur Tendon Achilles Akut—Perbaikan Terbuka: Manajemen Umum Pascaoperasi	240
Ruptur Tendon Achilles Akut—Perbaikan Terbuka: Manajemen Pascaoperasi— Pendekatan WB/LGS Awal	242
Ruptur Tendon Achilles—Perbaikan Terbuka: Tindakan Pencegahan Pascaoperasi	245
Keseimbangan, Pliometrik, & Referensi	247
Latihan Keseimbangan	248
Latihan Pliometrik (Latihan Meregang-Memendekkan)	260
Referensi	270

Table of Contents

1	Introduction	1
2	Background	2
3	Objectives	3
4	Methodology	4
5	Results and Discussion	5
6	Conclusion	6
7	References	7
8	Appendix	8
9	Bibliography	9
10	Index	10
11	Glossary	11
12	Acronyms	12
13	Abbreviations	13
14	Footnote	14
15	Endnote	15
16	Disclaimer	16
17	Copyright	17
18	Publication Information	18
19	Printed and Bound in Indonesia	19
20	Printed and Bound in Indonesia	20

Pendahuluan

21	1.1 Latar Belakang	21
22	1.2 Maksud dan Tujuan	22
23	1.3 Ruang Lingkup	23
24	1.4 Metodologi Penelitian	24
25	1.5 Sistematika Penulisan	25
26	2.1 Pengertian	26
27	2.2 Sejarah	27
28	2.3 Fungsi	28
29	2.4 Manfaat	29
30	2.5 Tantangan	30
31	2.6 Peluang	31
32	2.7 Kesimpulan	32
33	2.8 Saran	33
34	3.1 Kesimpulan	34
35	3.2 Saran	35
36	4.1 Kesimpulan	36
37	4.2 Saran	37
38	5.1 Kesimpulan	38
39	5.2 Saran	39
40	6.1 Kesimpulan	40
41	6.2 Saran	41
42	7.1 Kesimpulan	42
43	7.2 Saran	43
44	8.1 Kesimpulan	44
45	8.2 Saran	45
46	9.1 Kesimpulan	46
47	9.2 Saran	47
48	10.1 Kesimpulan	48
49	10.2 Saran	49
50	11.1 Kesimpulan	50
51	11.2 Saran	51
52	12.1 Kesimpulan	52
53	12.2 Saran	53
54	13.1 Kesimpulan	54
55	13.2 Saran	55
56	14.1 Kesimpulan	56
57	14.2 Saran	57
58	15.1 Kesimpulan	58
59	15.2 Saran	59
60	16.1 Kesimpulan	60
61	16.2 Saran	61
62	17.1 Kesimpulan	62
63	17.2 Saran	63
64	18.1 Kesimpulan	64
65	18.2 Saran	65
66	19.1 Kesimpulan	66
67	19.2 Saran	67
68	20.1 Kesimpulan	68
69	20.2 Saran	69
70	21.1 Kesimpulan	70
71	21.2 Saran	71
72	22.1 Kesimpulan	72
73	22.2 Saran	73
74	23.1 Kesimpulan	74
75	23.2 Saran	75
76	24.1 Kesimpulan	76
77	24.2 Saran	77
78	25.1 Kesimpulan	78
79	25.2 Saran	79
80	26.1 Kesimpulan	80
81	26.2 Saran	81
82	27.1 Kesimpulan	82
83	27.2 Saran	83
84	28.1 Kesimpulan	84
85	28.2 Saran	85
86	29.1 Kesimpulan	86
87	29.2 Saran	87
88	30.1 Kesimpulan	88
89	30.2 Saran	89
90	31.1 Kesimpulan	90
91	31.2 Saran	91
92	32.1 Kesimpulan	92
93	32.2 Saran	93
94	33.1 Kesimpulan	94
95	33.2 Saran	95
96	34.1 Kesimpulan	96
97	34.2 Saran	97
98	35.1 Kesimpulan	98
99	35.2 Saran	99
100	36.1 Kesimpulan	100
101	36.2 Saran	101
102	37.1 Kesimpulan	102
103	37.2 Saran	103
104	38.1 Kesimpulan	104
105	38.2 Saran	105
106	39.1 Kesimpulan	106
107	39.2 Saran	107
108	40.1 Kesimpulan	108
109	40.2 Saran	109
110	41.1 Kesimpulan	110
111	41.2 Saran	111
112	42.1 Kesimpulan	112
113	42.2 Saran	113
114	43.1 Kesimpulan	114
115	43.2 Saran	115
116	44.1 Kesimpulan	116
117	44.2 Saran	117
118	45.1 Kesimpulan	118
119	45.2 Saran	119
120	46.1 Kesimpulan	120
121	46.2 Saran	121
122	47.1 Kesimpulan	122
123	47.2 Saran	123
124	48.1 Kesimpulan	124
125	48.2 Saran	125
126	49.1 Kesimpulan	126
127	49.2 Saran	127
128	50.1 Kesimpulan	128
129	50.2 Saran	129
130	51.1 Kesimpulan	130
131	51.2 Saran	131
132	52.1 Kesimpulan	132
133	52.2 Saran	133
134	53.1 Kesimpulan	134
135	53.2 Saran	135
136	54.1 Kesimpulan	136
137	54.2 Saran	137
138	55.1 Kesimpulan	138
139	55.2 Saran	139
140	56.1 Kesimpulan	140
141	56.2 Saran	141
142	57.1 Kesimpulan	142
143	57.2 Saran	143
144	58.1 Kesimpulan	144
145	58.2 Saran	145
146	59.1 Kesimpulan	146
147	59.2 Saran	147
148	60.1 Kesimpulan	148
149	60.2 Saran	149
150	61.1 Kesimpulan	150
151	61.2 Saran	151
152	62.1 Kesimpulan	152
153	62.2 Saran	153
154	63.1 Kesimpulan	154
155	63.2 Saran	155
156	64.1 Kesimpulan	156
157	64.2 Saran	157
158	65.1 Kesimpulan	158
159	65.2 Saran	159
160	66.1 Kesimpulan	160
161	66.2 Saran	161
162	67.1 Kesimpulan	162
163	67.2 Saran	163
164	68.1 Kesimpulan	164
165	68.2 Saran	165
166	69.1 Kesimpulan	166
167	69.2 Saran	167
168	70.1 Kesimpulan	168
169	70.2 Saran	169
170	71.1 Kesimpulan	170
171	71.2 Saran	171
172	72.1 Kesimpulan	172
173	72.2 Saran	173
174	73.1 Kesimpulan	174
175	73.2 Saran	175
176	74.1 Kesimpulan	176
177	74.2 Saran	177
178	75.1 Kesimpulan	178
179	75.2 Saran	179
180	76.1 Kesimpulan	180
181	76.2 Saran	181
182	77.1 Kesimpulan	182
183	77.2 Saran	183
184	78.1 Kesimpulan	184
185	78.2 Saran	185
186	79.1 Kesimpulan	186
187	79.2 Saran	187
188	80.1 Kesimpulan	188
189	80.2 Saran	189
190	81.1 Kesimpulan	190
191	81.2 Saran	191
192	82.1 Kesimpulan	192
193	82.2 Saran	193
194	83.1 Kesimpulan	194
195	83.2 Saran	195
196	84.1 Kesimpulan	196
197	84.2 Saran	197
198	85.1 Kesimpulan	198
199	85.2 Saran	199
200	86.1 Kesimpulan	200
201	86.2 Saran	201
202	87.1 Kesimpulan	202
203	87.2 Saran	203
204	88.1 Kesimpulan	204
205	88.2 Saran	205
206	89.1 Kesimpulan	206
207	89.2 Saran	207
208	90.1 Kesimpulan	208
209	90.2 Saran	209
210	91.1 Kesimpulan	210
211	91.2 Saran	211
212	92.1 Kesimpulan	212
213	92.2 Saran	213
214	93.1 Kesimpulan	214
215	93.2 Saran	215
216	94.1 Kesimpulan	216
217	94.2 Saran	217
218	95.1 Kesimpulan	218
219	95.2 Saran	219
220	96.1 Kesimpulan	220
221	96.2 Saran	221
222	97.1 Kesimpulan	222
223	97.2 Saran	223
224	98.1 Kesimpulan	224
225	98.2 Saran	225
226	99.1 Kesimpulan	226
227	99.2 Saran	227
228	100.1 Kesimpulan	228
229	100.2 Saran	229