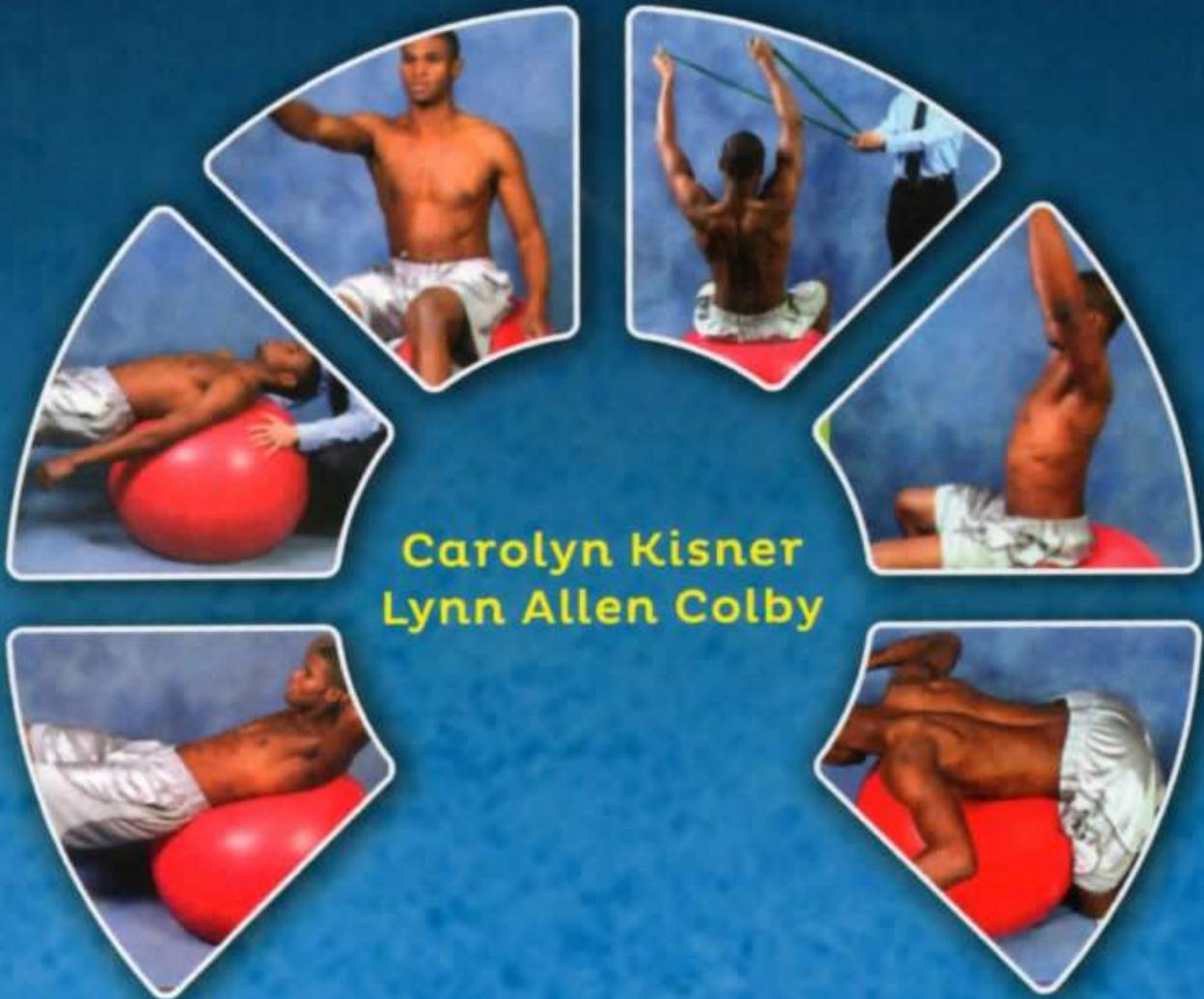




# Intisari Terapi Latihan

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](mailto:contact@egc-arc.com).

1. <i>Journal Development and Title Permission</i> .....	25
2. <i>Journal Management: Managing Copyright Issues</i> .....	27
<b>Buku</b> .....	27
3. <i>Journal Development and Title Permission</i> .....	25
4. <i>Journal Management: Managing Copyright Issues</i> .....	27
5. <i>Journal Development and Title Permission</i> .....	25
6. <i>Journal Management: Managing Copyright Issues</i> .....	27
7. <i>Journal Development and Title Permission</i> .....	25
8. <i>Journal Management: Managing Copyright Issues</i> .....	27
9. <i>Journal Development and Title Permission</i> .....	25
10. <i>Journal Management: Managing Copyright Issues</i> .....	27
11. <i>Journal Development and Title Permission</i> .....	25
12. <i>Journal Management: Managing Copyright Issues</i> .....	27
13. <i>Journal Development and Title Permission</i> .....	25
14. <i>Journal Management: Managing Copyright Issues</i> .....	27
15. <i>Journal Development and Title Permission</i> .....	25
16. <i>Journal Management: Managing Copyright Issues</i> .....	27
17. <i>Journal Development and Title Permission</i> .....	25
18. <i>Journal Management: Managing Copyright Issues</i> .....	27
19. <i>Journal Development and Title Permission</i> .....	25
20. <i>Journal Management: Managing Copyright Issues</i> .....	27

# Daftar Isi

<b>Pendahuluan</b>	<b>1</b>
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
<b>Spinal</b>	<b>33</b>
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
<b>Bahu</b>	<b>67</b>
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
<b>Siku/Pergelangan Tangan/Tangan</b>	<b>111</b>
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
<b>Pinggul</b>	<b>153</b>
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
<b>Lutut</b>	<b>181</b>
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

<b>Pendahuluan</b>	<b>1</b>
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
Infamasi 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
<b>Spinal</b>	<b>33</b>
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
<b>Bahu</b>	<b>67</b>
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
<b>Siku/Pergelangan Tangan/Tangan</b>	<b>111</b>
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
<b>Pinggul</b>	<b>153</b>
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**

<b>Tungkai/Pergelangan Kaki/Kaki</b>	<b>217</b>
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
<b>Keseimbangan, Pliometrik, &amp; Referensi</b>	<b>247</b>
Latihan Keseimbangan	248
Latihan Pliometrik (Latihan Meregang-Memendekkan)	260
Referensi	270

# Table of Contents

1	Introduction	1
2	Chapter 1: The History of the World	2
3	Chapter 2: The Geography of the World	3
4	Chapter 3: The Climate of the World	4
5	Chapter 4: The Population of the World	5
6	Chapter 5: The Culture of the World	6
7	Chapter 6: The Economy of the World	7
8	Chapter 7: The Environment of the World	8
9	Chapter 8: The Future of the World	9
10	Conclusion	10

---

## Pendahuluan

---

1	Introduction	1
2	Chapter 1: The History of the World	2
3	Chapter 2: The Geography of the World	3
4	Chapter 3: The Climate of the World	4
5	Chapter 4: The Population of the World	5
6	Chapter 5: The Culture of the World	6
7	Chapter 6: The Economy of the World	7
8	Chapter 7: The Environment of the World	8
9	Chapter 8: The Future of the World	9
10	Conclusion	10