

SPRAIN ANKLE

1. Pendahuluan

Kaki adalah anggota gerak tubuh yang sering digunakan dalam aktivitas sehari-hari. Jika terjadi gangguan atau disfungsi dapat menyebabkan terhambatnya aktivitas sehari-hari. Salah satu kasus yang sering terjadi pada kaki yaitu, terkilir. Terkilir dapat terjadi oleh beberapa faktor seperti, jatuh tersandung atau gerakan yang terjadi secara tiba-tiba sehingga kaki belum siap untuk menerima tumpuan. Dan salah satu gangguan maupun penyakit pada kaki adalah Sprain Ankle.



Sumber : <https://www.tuscaloosaorthopedics.com>

Sprain ankle adalah cedera pada ligamen kompleks lateral karena overstretch dengan posisi inversi dan plantar fleksi yang terjadi secara tiba-tiba saat kaki tidak menumpu dengan sempurna sehingga menyebabkan terganggunya aktifitas fungsional. Tungkai yang cedera terletak pada aspek lateral pada pergelangan kaki dan termasuk talofibular anterior, talofibular posterior, calcaneofibular. Sprain ankle atau istilah awam yang sering kita kenal sebagai keseleo yang bisa saja terjadi pada saat kita melakukan aktivitas sehari-hari atau saat berolahraga.

Ankle sprain terjadi adanya cedera berlebihan atau trauma inversi dan plantar fleksi yang tiba – tiba, ketika sedang berolahraga, aktivitas fisik, saat kaki tidak menumpu sempurna pada lantai tanah yang tidak rata sehingga hal ini akan menyebabkan telapak kaki dalam posisi inversi, menyebabkan struktur ligament yang akan teregang melampaui panjang fisiologis dan fungsional normal, terjadinya penguluran dan kerobekan pada

ligament kompleks lateral dan ligament – ligament yang terkena yaitu : ligament talofibular anterior, ligament talofibular posterior, ligament calcaneocuboideum, ligament talocalcaneus, dan ligament calcaneofibular, dan ligament deltoid yang berfungsi sebagai posisi eversi, hal tersebut akan mengakibatkan nyeri pada saat berkontraksi, adanya nyeri tersebut menyebabkan immobilisasi sehingga terjadi penurunan kekuatan otot dan keterbatasan gerak



Sumber : <https://www.robbinsptwest.com/ankle-sprains-tips/>

2. Pembahasan

Intervensi yang dapat diterapkan pada penanganan foot and ankle disability pada sprain ankle kronis yaitu dengan terapi latihan. Terapi latihan merupakan salah satu modalitas fisioterapi yang dapat di gunakan untuk memulihkan otot, ligament, tendon, tulang dan saraf, dengan tujuan untuk meningkatkan ROM, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kemampuan proprioceptive, memulihkan keseimbangan dan control.

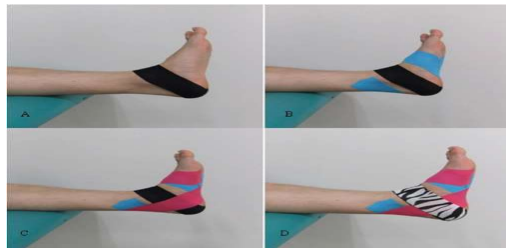
- **TENS**



(sumber : <https://www.tensmachineinfo.com.au/ankle-joint>)

Dalam penanganan modalitas fisioterapi yang diberikan adalah Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) dan terapi latihan. Metode tersebut digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, meningkatkan LGS (Lingkup Gerak Sendi) dan meningkatkan kekuatan otot

- ***Kinesio Tapping***



(sumber : <https://ars.els-cdn.com/content/image/1-s2.0-S1466853X1630092X-gr1.jpg>)

Kinesio tapping dapat mengoreksi fungsi otot dengan memperkuat otot yang mengalami kelemahan, meningkatkan sirkulasi darah dan limfe dengan menghilangkan cairan jaringan atau pendarahan dibawah kulit dengan menggerakkan otot, menurunkan rasa sakit, reposisi subluksasi sendi dengan menghilangkan ketegangan otot abnormal, membantu untuk mengembalikan fungsi otot dan fascia, meningkatkan proprioseptif melalui stimulus mekanoreseptor kulit.

- ***Pelatihan proprioceptive menggunakan wobble board***



(sumber : <https://3.imimg.com/data3/FP/ET/MY-6830041/wobble-board-500x500.jpg>)

Pelatihan proprioceptive menggunakan wobble board merupakan pemberian pelatihan menggunakan papan keseimbangan (wobble board). Pelatihan wobble board merupakan latihan stabilisasi dinamik pada posisi tubuh statis yaitu kemampuan tubuh untuk menjaga stabilisasi pada posisi tetap dengan cara berdiri satu atau dua kaki di atas wobble board (Wees, 2006). Kelebihan pelatihan proprioceptive dengan wobble board yaitu melatih otot-otot ekstremitas bawah mulai dari panggul sampai foot and ankle secara bersamaan dalam meningkatkan kekuatan otot foot and ankle, proprioceptive, stabilitas, keseimbangan sehingga foot and ankle disability menurun dan aktivitas sehari-hari menjadi normal.

Teknik aplikasi latihan proprioceptive dengan wobble board :

1. Side-to-side Edge Taps
2. Front-to-back Edge Taps
3. Edge Circles
4. Counter-Clockwise Edge Circles
5. Latihan Berdiri Static
6. Latihan Partial Squat

- ***Latihan Penguatan/strengthening exercise***

Pasien pada masa recovery atau pemulihan sensorik dan motoric mulai membaik, sehingga latihan dapat berkembang dari pasif menjadi aktif assisted selanjutnya aktif dan latihan penguatan. Macam – macam latihan penguatan adalah :

- Manual dan mekanik

Manual resistance exercise adalah tipe latihan aktif resisted dimana tahanan berasal dari fisiterapis sendiri.

Mechanical resistance exercise adalah bentuk latihan aktif resisted dimana tahanannya menggunakan peralatan mekanik.

- Isometric exercise
Isometric exercise merupakan latihan statis dimana terjadi kontraksi otot tanpa adanya perubahan panjang otot dan tanpa pergerakan sendi.
- Isotonic exercise
Isotonic exercise merupakan latihan dinamik menggunakan beban yang konstan tetapi gerakan tidak terkontrol.
- Pelatihan penguatan otot ankle menggunakan karet elastic resistance bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot penggerak foot and ankle, sehingga mampu mempertahankan posisi anatomi, tonus otot meningkat, refleks regang meningkat yang dapat mencegah terjadinya cedera ulang, serta memperbaiki stabilitas kaki

3. Kesimpulan

Sprain ankle adalah cedera pada kompleks lateral tungkai yang disebabkan oleh tarikan secara berlebihan pada kondisi inversi dan plantar fleksi yang terjadi secara tiba-tiba dan cepat saat kaki tidak menumpu sempurna pada tumpuan seperti lantai atau tanah, biasanya terjadi pada permukaan yang tidak rata.. Tungkai yang cedera terletak pada aspek lateral pada pergelangan kaki dan termasuk talofibular anterior, talofibular posterior, calcaneofibular. Intervensi yang dapat diterapkan pada penanganan foot and ankle disability pada sprain ankle kronis yaitu dengan terapi latihan seperti latihan proprioceptive dengan wobble board, latihan strengthening, dan latihan aktif-pasif ROM. Pemberian tes khusus seperti anterior drawer test dan one legged stance untuk mengetahui sejauh mana grade sprain ake yang dialami. Pemberian modalitas seperti TENS dan Kinesio Tapping. dengan melakukan terapi latihan yang rutin akan mengembalikan fungsi gerak dan kekuatan otot pada sendi ankle yang terkena sprain ankle.

Daftar Pustaka

- Kusumadari, F. A. (2018, Juli 10). PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA SPRAIN ANKLE SINISTRA DENGAN MODALITAS TRANSCUTANEUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION (TENS) DAN TERAPI LATIHAN DI RSUD DR.MOEWARDI SURAKARTA. 1-14.
- Ryantono, S. R. (2016, Juli 1). KINESIOTAPING DAN TERAPI LATIHAN UNTUK STABILISASI PADA ANKLE SPRAIN. *TUGAS AKHIR*, 1-64.
- Ryantono, S. R. (2016). *TUGAS AKHIR KINESIOTAPING DAN TERAPI LATIHAN UNTUK STABILITAS PADA ANKLE SPRAIN*. Surabaya, Indonesia: Universitas Airlangga.
- Wiharja, A., & Nilawati, S. (2017, Juli). TERAPI LATIHAN FISIK SEBAGAI TATALAKSANA CEDERA SPRAIN PERGELANGAN KAKI BERULANG. *LAPORAN KASUS, Volume 13*(Nomor 2), 106-117.
- Kisner C dan Colby L Alen.2012.*Therapeutic Exercise Foundations and Techniques*. Sixth Edition. F.A Davis Company.America. hal 850-859
- Kysner, C. 2007. Theurapetic exercise 5th edition. USA : FA Davis Company