

ABSTRAK

Judul Tugas Akhir : PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS ILIOTIBIAL BAND SYNDROME DENGAN MODALITAS INFRA RED (IR), STRETCHING, DAN ISOTONIK EXERCISE UNTUK MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS.

Latar Belakang : *Iliotibial band syndrome* adalah melakukan gerakan terus menerus ke arah *fleksi-ekstensi* dengan adanya *genu varus* sehingga memungkinkan terjadi gesekan antara *iliotibial band* (ITB) dan *lateral femoral epicondylus* (LFE) sehingga terjadi lah yang dinamakan *iliotibial band syndrome* (ITBS). Peran fisioterapi dalam menangani kasus *iliotibial band syndrome* (ITBS) dengan teknik yang berbeda untuk membantu pemulihan dan rehabilitasi, metode terapi yang diterapkan beberapa di antaranya adalah *infra red*, *stretching exercise* dan *isotonik exercise*.

Metode Penelitian : Metode penelitian ini yaitu study kasus untuk mengetahui seberapa lebih jauh manfaat dari penggunaan *infra red* (IR), *stretching*, dan *isotonik exercise* untuk meningkatkan *fleksibilitas* pada kasus *iliotibial band syndrome* (ITBS).

Hasil : Setelah dilakukanya tindakan fisioterapi sebanyak 12 pertemuan kali selama 4 minggu telah terjadinya peningkatan lingkup gerak sendi yang diukur menggunakan *goniometer*. Setelah diberikan tindakan 12 kali didapatkan peningkatan lingkup gerak sendi dari pertama terapi T0 yaitu dari *abduksi* (30°), *adduksi* (5°), dan setelah terapi T12 terdapat peningkatan lingkup gerak sendi *abduksi* (45°), *adduksi* (15°).

Kesimpulan : Penatalaksanaan fisioterapi dengan *Infra Red* (IR), *Stretching* dan *Isotonik Exercise* dapat membantu mengurangi gangguan pada pasien dengan kasus *iliotibial band syndrome*.

Kata Kunci : *Iliotibial band syndrome*, *Infra Red*, *Stretching*, *Isotonik*, *Exercise*.