

**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KONDISI MYOFASCIAL  
SYNDROME UPPER TRAPEZIUS DENGAN MODALITAS INFRA RED  
(IR), ULTRASOUND (US) MYOFASCIAL RELEASE TECHNIQUE  
DAN CONTRACT RELAX STRETCHING  
DI RSUD Dr. SOESELO SLAWI**

**Arini Khaira Munaya<sup>1</sup>, Eko Budi Prasetyo<sup>2</sup>**

Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

Email : [nyq077903@gmail.com](mailto:nyq077903@gmail.com); [hasan143173@gmail.com](mailto:hasan143173@gmail.com)

**ABSTRAK**

*Myofascial syndrome* merupakan kondisi yang bercirikan adanya regio yang hypersensitif, yang disebut trigger area pada otot atau jaringan ikat longgar yang bersama-sama dengan adanya reaksi nyeri spesifik pada daerah yang berhubungan dengan titik itu pada saat *Trigger Point (Myofascial Trigger Point)* ketika disentuh atau dipalpasi menimbulkan respon kejang lokal. Pemeriksaan fisioterapi meliputi pemeriksaan nyeri dengan *Visual Analogue Scale*, spasme otot dengan palpasi, lingkup gerak sendi dengan goniometer, kelemahan otot dengan *Manual Muscle Testing*, dan aktivitas fungsional dengan *Neck Disability Indeks*. Dalam kasus ini, intervensi yang dipilih adalah *Infra Red (IR)*, *Ultrasound (US)*, *Myofascial Release* dan *Contract Relax Stretching*.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *Infra Red (IR)*, *Ultrasound (US)*, *Myofascial Release* dan *Contract Relax Stretching* pada kondisi *Myofascial Syndrome Upper Trapezius*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif analitik. Subjek penelitian ini adalah pasien dengan kondisi *Myofascial Syndrome Upper Trapezius* Di RSUD Dr. SOESELO SLAWI. Metode pengumpulan data penelitian sebanyak 4 kali terapi didapatkan penurunan nyeri pada T3, penurunan spasme otot *M.Upper Trapezius* pada T4, peningkatan Lingkup Gerak Sendi fleksi neck pada T2, ekstensi neck pada T2, lateral fleksi neck pada T2, rotasi neck pada T2, peningkatan kekuatan otot pada fleksor pada T2, ekstensor pada T4, Latero pada T3, rotator pada T3.. Simpulan dari penelitian ini adalah intervensi fisioterapi dengan modalitas IR, US, *Myofascial Release* dan *Contract Relax Stretching* dapat mengurangi problematika pada kondisi *Myofascial Syndrome Upper Trapezius*.

**Kata kunci :** *Myofascial Syndrome Upper Trapezius*,  
*Infra Red*, *Ultrasound*, *Myofascial Release*, *Contract Relax Stretching*.

**MANAGEMENT OF PHYSIOTHERAPY IN THE CONDITION OF  
MYOFASCIAL TRAPEZIUS UPPER SYNDROME WITH INFRA RED (IR)  
MODALITY, ULTRASOUND (US), MYOFASCIAL RELEASE TECHNIQUE  
AND CONTRACT RELAX STRETCHING  
AT Dr. Hospital. SOESELO SLAWI**

**Arini Khaira Munaya<sup>1</sup>, Eko Budi Prasetyo<sup>2</sup>**

Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

Email : [nyq077903@gmail.com](mailto:nyq077903@gmail.com); [hasan143173@gmail.com](mailto:hasan143173@gmail.com)

**ABSTRAC**

Myofascial syndrome is a condition characterized by the presence of a hypersensitive region, called a trigger area of muscle or loose connective tissue, together with a specific pain reaction in the area associated with that point when the Trigger Point (Myofascial Trigger Point) is touched or palpated. This causes a localized seizure response known as the confluence sign, which is a shortening of the fibrous muscle fiber. Physiotherapy examination includes pain assessment with Visual Analogue Scale, muscle spasm with palpation, joint range of motion with goniometer, muscle weakness with Manual Muscle Testing, and functional activity with Neck Disability Index. In this case, the interventions chosen were Infra Red (IR), Ultrasound (US), Myofascial Release and Contract Relax Stretching.

The purpose of this study was to determine the effect of Infra Red (IR), Ultrasound (US), Myofascial Release and Contract Relax Stretching on the condition of Myofascial Syndrome Upper Trapezius. The research design used in this research is descriptive analytic method. The subjects of this study were patients with Upper Trapezius Myofascial Syndrome at RSUD Dr. SOESELLO SLAWI. The method of collecting research data was 4 times therapy, it was found a decrease in pain at T3, a decrease in M.Upper Trapezius muscle spasm at T4, an increase in the range of motion of the joint, neck flexion at T2, neck extension at T2, lateral neck flexion at T2, neck rotation at T2, increased strength. muscles in flexors at T2, extensors at T4, latero at T3, rotators at T3.

**Key word : Myofascial Syndrome Upper Trapezius,  
Infra Red, Ultrasound, Myofascial Release, Contract Relax Stretching.**