

**PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS *FROZEN SHOULDER*  
*SINISTRA e.c TENDINITIS SUPRASPINATUS* DENGAN MODALITAS  
*MICROWAVE DIATHERMY (MWD)* DAN *CONTRACT RELAX STRETCHING*  
DI RSUD BENDAN KOTA PEKALONGAN**

**Lulu Ainun Mufida<sup>1</sup>, Irine Dwitasari Wulandari<sup>2</sup>**

Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pekalongan

[luluainunmufidah@gmail.com](mailto:luluainunmufidah@gmail.com) ; [irinealmeera@gmail.com](mailto:irinealmeera@gmail.com)

**ABSTRAK**

*Frozen shoulder* menyerang sekitar 2% dari populasi usia 40-60 tahun dan dengan perbandingan kasus pada wanita lebih banyak perbandingan jumlah kasus pada wanita lebih banyak. Prevalensi dari kasus *frozen shoulder* diperkirakan 2-5% dari populasi general dan resiko meningkat pada bahu yang tidak dominan. Studi mengatakan 40% pasien mengalami nyeri sedang selama kurang lebih 2-3 tahun dan 15% dari kasus tersebut memiliki disabilitas jangka panjang. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh/efektifitas pemberian terapi *Micro Wave Diathermy* dan *Contract Relax Stretching* terhadap nyeri, untuk mengetahui pengaruh / efektifitas pemberian terapi manipulasi terhadap luas gerak sendi bahu, Untuk mengetahui pengaruh/efektifitas pemberian terapi latihan yang berupa *Contract Relax Stretching* pada kasus *Frozen Shoulder*. Hasil setelah dilakukan terapi selama 6 kali didapat hasil, nyeri diam T1 sampai T6=0, nyeri tekan T1=3 menjadi T6=1, nyeri gerak T1=5 menjadi T6=3, kekuatan otot fleksor, T1=3 menjadi T6=4, ekstensor, T1=3 menjadi T6=4, abduktor T1=2 menjadi T6=3, adduktor T1 sampai T6=4, eksorotator T1 sampai T6=3, endorotator T1=3 menjadi T6=4, kemampuan fungsional T1=3 menjadi T6=2, lingkup gerak sendi T1 S=35 -0 -100 menjadi T6 S=40 -0 -120, T1 F=130°-0 -40° menjadi T6 F=150 -0 -55°, T1 R=55°-0 -70° menjadi T6 R=65°-0 -75°. Kesimpulan : MWD dan *Contract Relax Stretching* dapat mengurangi nyeri, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan Lingkup Gerak Sendi dan meningkatkan kemampuan fungsional.

Kata kunci : *Frozen Shoulder*, MWD, *Contract Relax Stretching*