Luaran Media KIE Video








UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
#PILIH
FISIOTERAPI
Tanda dan Gejala
Gejala klinis terjadinya DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness) biasanya terjadi dalam 24-48 jam setelah olahraga intensif ditandai dengan:
1. peningkatan nyeri otot lokal
2. kekakuan gerak
3. bengkakan
4. gangguan propriosepsi
5. serta penurunan kekuatan otot dan lingkup gerak sendi.


UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
#PILIH
FISIOTERAPI
Massage Therapy
Massage Therapy adalah suatu metode terapi manual yang menggunakan teknik manipulasi jaringan lunak (otot, tendon, dan fascia) dengan tujuan mempercepat pemulihan otot serta mengurangi rasa nyeri yang muncul setelah berolahraga atau aktivitas fisik intens.


UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
#PILIH
FISIOTERAPI
Mekanisme Massage Therapy Untuk Mengurangi Nyeri DOMS
Massage merupakan manipulasi mekanis jaringan tubuh dengan tekanan berirama bertujuan mengurangi ketegangan otot, mengurangi nyeri otot, memperlancar peredaran darah, meningkatkan fleksibilitas, rentang gerak, konduktivitas saraf dan perubahan hormonal, serta meningkatkan kekebalan tubuh dan pembersihan zat seperti laktat darah atau creatine kinase.

UNISA Universitas 'Aisyiyah Surakarta #PILIH FISIOTERAPI

Indikasi

1. Nyeri otot yang muncul dalam waktu 24-72 jam setelah aktivitas fisik
2. Penurunan ROM
3. Ketegangan otot
4. Penurunan fleksibilitas
5. Rehabilitasi setelah cedera

Kontraindikasi

1. Memiliki riwayat patah tulang
2. Sedang mengalami cedera akut
3. Dislocation (lepas sendi)
4. Pendarahan
5. Luka terbuka

UNISA Universitas 'Aisyiyah Surakarta #PILIH FISIOTERAPI

Dosis Massage Therapy

Massage therapy dilakukan secara teratur selama 1 bulan. Massage dilakukan seminggu sekali dengan dengan durasi waktu 20-30 menit.
Waktu paling efektif dilakukannya Massage Therapy adalah hari ke 2 setelah olahraga ataupun aktivitas fisik.




UNISA
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
FISIOTERAPI
-20260407-WA0019


digunakan untuk meratakan media massage dengan gerakan acak
1. Stroking
eo Tugas Akhir Malida Arneta

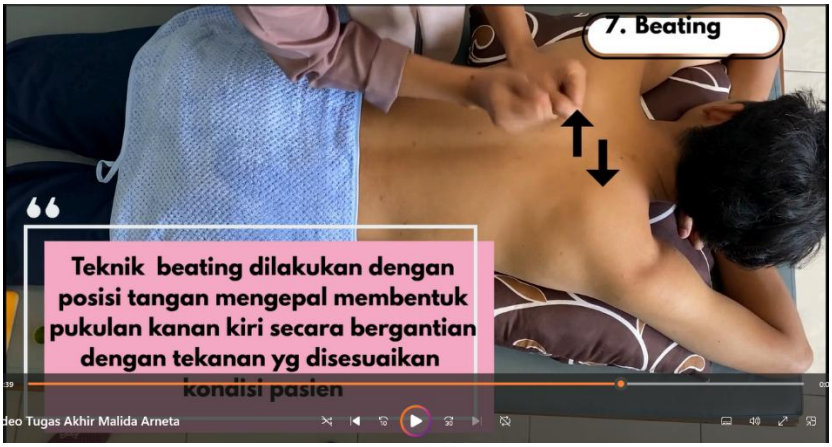

2. Efflurage
lakukan searah aliran balik vena ke jantung, dari distal ke proximal. ex. kaki ke paha, lengan ke bahu
serta dari punggung bawah keatas
eo Tugas Akhir Malida Arneta


3.Transfer Friction
arah gerakan melintang terhadap serabut otot, gerakan cepat, pendek dan berulang
deo Tugas Akhir Malida Arneta

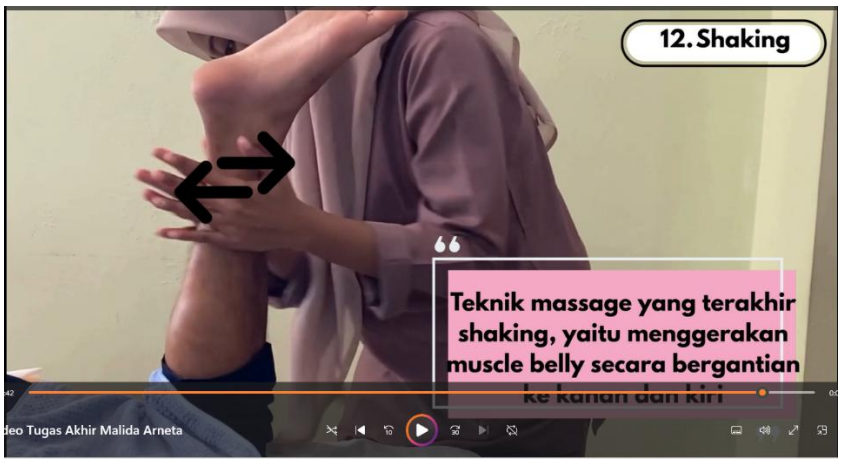

4. Circular Friction
arah gerakan melingkar kecil dengan tekanan stabil disesuaikan dengan toleransi pasien
deo Tugas Akhir Malida Arneta


5. cupping
telapak tangan membentuk cekungan, lakukan tepukan secara bergantian naik turun. gerakan ini cocok diterapkan pada area punggung dan paha
Play (Ctrl+P)
deo Tugas Akhir Malida Arneta


6. Hacking
teknik ini menggunakan sisi luar telapak tangan, kondisi jari sedikit terbuka rileks, gerakan cepat kearah kiri dan kanan
eo Tugas Akhir Malida Arneta

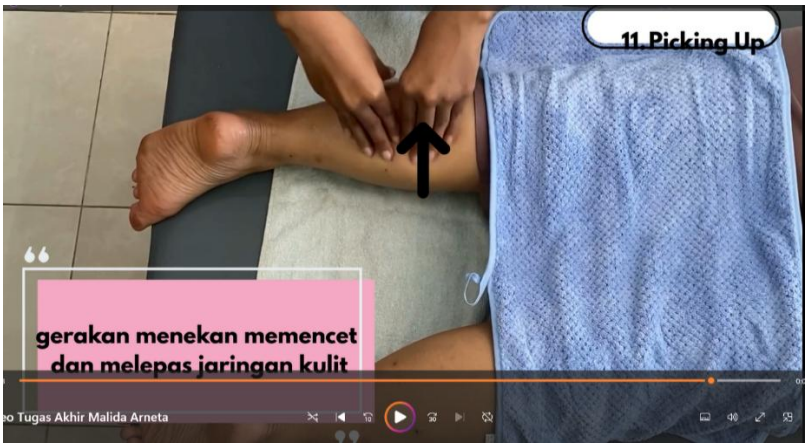

7. Beating
Teknik beating dilakukan dengan posisi tangan mengepal membentuk pukulan kanan kiri secara bergantian dengan tekanan yg disesuaikan kondisi pasien
deo Tugas Akhir Malida Arneta


8. Skin Rolling
teknik skin rolling merupakan gerakan menggulung menekan jaringan kulit superficial
eo Tugas Akhir Malida Arneta


12. Shaking
Teknik massage yang terakhir shaking, yaitu menggerakan muscle belly secara bergantian
ke kanan dan kiri
deo Tugas Akhir Malida Arneta


9. Kneading
Teknik kneading menggabungkan gerakan memijat menggulung meremas dan mengangkat jaringan
eo Tugas Akhir Malida Arneta


10. Wringing
Teknik ini meliputi memencet meremas dengan dorongan dan tarikan dari kanan dan kiri secara bergantian
eo Tugas Akhir Malida Arneta







Link video : https://drive.google.com/file/d/1CWpVudCt7b0QDPhtlFErSaVDDIy-WwxC/view?usp=drive_link