



ABSTRAK

Secara biomekanis, kaki dan pergelangan kaki merupakan titik pusat tumpu berat badan yang secara keseluruhan dipindahkan pada saat ambulasi. Tumit dan telapak kaki berfungsi sebagai penerima tekanan saat menumpu tubuh, serta pergelangan kaki dapat menyesuaikan diri untuk keseimbangan pada berbagai macam posisi. Oleh karena itu, tumit dan telapak kaki cenderung mengalami gangguan gerak dan fungsi yang sangat beragam. Hal ini tidak dapat dibiarkan, karena dapat mempengaruhi pola jalan seseorang hingga mengganggu aktivitas.

Fascia merupakan bagian dari jaringan penyambung yang terdiri atas dua tipe serabut yaitu serabut kolagen dan serabut elastis yang berfungsi membantu penguluran dan kontraksi otot. Nyeri tumit atau *Plantar fasciitis* adalah suatu peradangan pada *fascia* plantaris yang mengakibatkan tarikan berlebihan, sehingga terjadi kerobekan dan timbul iritasi yang diikuti radang dan menimbulkan nyeri. *Plantar Fasciitis* umumnya lebih banyak terjadi pada wanita usia diatas 30 tahun. Tingginya resiko terjadi *Plantar Fasciitis* pada usia ini sering disebabkan karena kelebihan berat badan, pekerjaan atau aktivitas yang lebih banyak berdiri dan berjalan, kehamilan, aktivitas yang berlebihan pada atlet, serta penggunaan sepatu yang kurang tepat.

Peran fisioterapi dalam kasus ini adalah mengurangi masalah kapasitas fisik dan meningkatkan kemampuan fungsional. Intervensi fisioterapi dapat berupa penggunaan modalitas Ultrasound Diathermy yang memiliki efek-efek fisiologis sehingga dapat mengurangi rasa nyeri, latihan peregangan yang bermanfaat untuk menambah fleksibilitas otot, serta edukasi sebagai program latihan di rumah. Dalam laporan ini, pasien diberikan 8 kali terapi, sehingga didapatkan adanya penurunan nyeri.

Kata Kunci : Plantar Fasciitis, Nyeri Tumit, Ultrasound Diathermy, Latihan Peregangan



ABSTRACT

In biomechanical, feet and ankles are the central point fulcrum overall weight moved during ambulation. The function from heel and sole of the foot as a receiver pressure when the rivet body, as well as the ankle can adjust to balance the various positions. Therefore, ankle and feet tend to experience movement disorders and very diverse functions. It can't be ignored, because it can influence the pattern of one's way to interfere with the activity.

Fascia is a part of the connective tissue composed of two types of fibers are collagen fibers and elastic fibers, which help the stretching and muscle contraction. Heel pain or plantar fasciitis is an inflammation of the plantar fascia resulting in excessive traction, cause of tearing and irritation followed by inflammation arise and cause pain. Plantar Fasciitis more common in women above 30 years old who has high risk fasciitis because of their excess weight, occupation, more activities, running, pregnancy, excessive activity in athletes, as well as using an appropriate goodness shoes.

The role of physiotherapy in these cases is to reduce physical capacity problems and improve functional ability. The Intervention of physiotherapy may include used Ultrasound Diathermy which have physiological effects that can reduce pain, stretching exercises are beneficial to increase muscle flexibility , and home exercise program as an education. In this report, the patient's given eight times treatments, and we found that the pain was reduced.

Keyword : *Plantar Fasciitis, Heel Pain, Ultrasound Diathermy, Stretching Exercise*