



ABSTRAK

Pasien seorang pensiunan dosen berusia 77 tahun dengan diagnosa *cervicalgia et causa spondilosis leher*. Spina servikal sebagai sumber nyeri leher dan punggung adalah struktur yang kompleks yang dapat mengalami perubahan patologis menyebabkan nyeri. Spondilosis leher adalah istilah yang luas yang menggambarkan suatu kondisi yang kronis pada diskus, berkaitan dengan usia dan degenerasi yang dapat mempengaruhi tulang vertebra bagian leher, sendi faset, dan jaringan lunak di sekitarnya.

Latihan yang diberikan berupa traksi manual dan latihan stabilisasi yang terdiri dari re-edukasi postur dan penguatan. Dilakukan selama 4 minggu atau 8x latihan.

Hasil yang didapatkan selama 4 minggu yaitu nyeri diam leher VAS 3 menjadi 1, nyeri gerak leher VAS 6 menjadi 3. Peningkatan luas gerak sendi lateral fleksi kiri leher 40° menjadi 45°, spasme otot sternokleidomastoid dan upper trapezius berkurang.

Kesimpulan : dilakukan terapi sebanyak 8x periode 11 April 2017 s.d 10 Mei 2017. Home program yang diberikan yaitu penderita disarankan untuk menjaga posisi leher saat beraktivitas sehari-hari dan merubah kebiasaan yang salah terhadap posisi leher atau postur yang dapat mengakibatkan terjadinya spasme *paracervical*. Postur yang tepat dan menggunakan leher dengan baik mengikuti konsep dasar yaitu menghindari posisi yang terus-menerus, memelihara luas gerak sendi, menghindari ekstensi pada leher yang terus-menerus dan mengurangi hiperfleksi dari leher dapat mengurangi keluhan nyeri dan spasme otot-otot leher.

Kata kunci : spondilosis leher, traksi manual, latihan stabilisasi