



ABSTRAK

Spondilosis lumbal adalah suatu kondisi pada tulang belakang dimana *discus intervertebralis* mengalami degenerasi yang diikuti perubahan pada tulang *vertebra lumbal*, sendi *facet*, dan jaringan lunak disekitarnya. Nyeri pada spondilosis lumbal dapat disebabkan oleh *canal stenosis* yang terjadi akibat terbentuknya osteofit. Pasien dengan spondilosis lumbal juga dapat mengalami kaku sendi, nyeri pada tungkai, dan rasa tebal saat berdiri atau berjalan. Prevalensi terjadinya spondilosis lumbal menurut data Rumah Sakit Dr. Soetomo Instalasi Rehabilitasi Medik tanggal 1 Januari 2017 – 25 Januari 2018 adalah 0,24% dari total 25.984 pasien dan 60% dari seluruh pasien dengan diagnosa spondilosis lumbal adalah wanita. Tekanan darah tinggi atau sering juga disebut dengan hipertensi adalah kondisi umum pada lansia yang terjadi akibat peningkatan tahanan vaskuler perifer dalam pembuluh darah yang keras dan tidak elastis. *Williams flexion exercises* dapat disebut juga dengan *williams lumbar flexion exercises*, *lumbar flexion exercises*, atau *williams exercises* merupakan rangkaian latihan yang meningkatkan fleksi lumbal, menghindari ekstensi lumbal yang berlebih, dan meningkatkan kekuatan otot-otot abdomen dan *gluteal* dalam penatalaksanaan tanpa operasi untuk nyeri punggung bawah. Rangkaian latihan ini bertujuan untuk mengurangi tekanan oleh beban tubuh pada sendi *facet* dan *diskus intervertebralis*, mengulur otot-otot ekstensor punggung dan fleksor hip; untuk meningkatkan kekuatan otot-otot abdomen dan *gluteal*, dan mengoreksi postur tubuh yang salah.

Kata Kunci : *Spondylosis lumbal*, lansia, *hipertensi*, *williams flexion exercises*



ABSTRACT

Lumbar spondylosis can be describe as all degenerative conditions affecting the disc, vertebral bodies, and associated joints of the lumbar vertebrae. Pain can be produced when a neural foraminal stenosis is formed, which comes from the formation of osteophytes. Patient with lumbar spondylosis can also experience joint stiffness, leg pain, and numbness when standing or walking. The incidence of lumbar spondylosis based on the data from Rumah Sakit Dr. Soetomo Instalasi Rehabilitasi Medik, January 1st 2017 – January 25th 2018, 0.24% of 25,984 total patient are diagnosed with lumbar spondylosis and 60% of all diagnosed patients are woman. High blood pressure or also known as hypertension is a common conditions among older people in which the long term force of the blood againts the artery walls is high enough that it may eventually cause health problems, such as heart disease. Williams flexion exercises also called williams lumbar flexion exercises, lumbar flexion exercises or simply williams exercises are a set of related physical exercises intended to enhance lumbar flexion, avoid lumbar extension, and strengthen the abdominal and gluteal muscles in an effort to manage low back pain non-surgically. The goals of these exercises are to reduce the pressure of the body weight on the intravertebral disc and facets joint and stretch the back extensors and hip flexors; to strengthen the abdominal and gluteal muscles; and to correct the bad posture.

Keywords : *Lumbar spondylosis, elderly, hypertension, williams flexion exercises*