



## ABSTRAK

*Cervicalgia* merupakan gangguan yang disebabkan adanya perubahan di tulang cervical dan jaringan lunak sekitarnya. Prevalensi nyeri servikal di Indonesia setiap tahunnya terus bertambah sekitar 16,6% populasi dewasa mengeluhkan rasa tidak enak di bagian servikal, bahkan 0,6% bermula dari rasa tidak enak di servikal menjadi nyeri servikal yang berat. Faktor penyebab *cervicalgia* antara lain faktor mekanik trauma, postur yang buruk, stress fisik, stress emosional, instabilitas sendi leher, gangguan pada diskus servikalis, stenosis servikalis, osteo arthritis servikalis, akibat suatu infeksi, keganasan atau tumor. Gejala yang ditimbulkan oleh adanya *cervicalgia* dapat berupa rasa tidak nyaman di daerah leher dan punggung atas, sakit kepala, rasa berputar, kekakuan dan tortikolis, leher terasa nyeri pada satu atau kedua sisi, nyeri seperti terbakar, kesemutan, kekakuan, nyeri di sekitar tulang belikat, nyeri yang menjalar sampai ke lengan. *Neck Cailliet Exercise* merupakan salah satu terapi latihan dengan kontraksi isometrik tahanan maksimal dan diakhiri dengan relaksasi. Metode *Cailliet* yang merupakan latihan isometrik disebut juga *rhythmic stabilization exercise*, yaitu kontraksi berirama ritmis yang dilakukan penderita sesuai toleransi. Tujuan dari *Neck Cailliet* pada *cervicalgia* adalah untuk memelihara atau meningkatkan kekuatan otot leher untuk memperoleh ketahanan statis dan dinamis leher, memelihara luas gerak sendi dan kelenturan otot leher, mengurangi nyeri dan memperbaiki fungsi leher.

Kata Kunci : *Cervicalgia*, *Neck Cailliet*

**ABSTRACT**

*Cervicalgia is a disorder caused by changes in the bones and surrounding soft tissues of cervical pain. Cervical pain prevalence in Indonesia increased continuously by 16,6% in adult population each year. The pain and discomfort associated with cervicalgia may be caused by a wide range of anatomical structures such as joint restrictions or muscular tightness. There are also many things that could cause cervicalgia including automobile accidents (whiplash), poor sleeping positions, posture issues, traumatic incidents (like a fall or any head injury), and malignancy or tumor. cervicalgia is marked by a pain in the neck region, which can either be a sharp, stabbing pain or a dull, persistent pain. The severity of the pain will vary depending on the extent injury, and most cases of cervicalgia only cause mild discomfort. Other symptoms include headache, dizziness, and general neck stiffness, as well as a burning and aching sensation in the upper back and neck. Neck Cailliet Exercise is one of isometric contraction exercise therapy with maximum resistance that followed by maximum relaxation. Beside isometric exercise, this cailliet method also known as rhythmic stabilization exercise performed by contracting neck muscles rhythmically. Neck Cailliet Exercise aims to strengthen the neck muscles to obtain static and dynamic endurance of neck muscles. Besides, it also aims to maintain improve flexibility and reduce pain.*

*Keywords : Cervicalgia, Neck Cailliet Exercise*