



ABSTRAK

Bahu adalah sendi yang menghubungkan antara badan dengan ekstremitas atas. Fungsi utama sendi bahu adalah untuk menggerakkan lengan dan tangan ke segala posisi dalam hubungannya dengan tubuh. Konsekuensinya, sendi bahu sangat dinamis, sehingga relatif tidak stabil.

Frozen shoulders merupakan suatu kondisi dimana gerakan bahu menjadi terbatas. Kondisi tingkat keparahan dapat bervariasi mulai dari nyeri ringan sampai berat dan/atau seberapa parah keterbatasan gerak.

Peran Fisioterapi pada kasus ini dengan memberikan terapi modalitas seperti USD, latihan dengan menggunakan *Theraband* dan latihan gerak bebas pada bahu. Dihasilkan terdapat penurunan nyeri dan peningkatan kemampuan fungsi dari bahu setelah 5 kali perlakuan.

Kata Kunci : *Frozen Shoulder*, *Theraband*



ABSTRACT

Shoulder is a join that connect between body with upper extremity. The main function of shoulder joint is to activates hand including arm in every position based on body. The consequences, shoulder joint is dinamic , then relatively unstable.

Frozen shoulder is a condition where the shoulder is limited. The serious condition can vary from light to heavy pain and/or how serious a limitation is.

A Physiotherapy in this case is giving treatment modality like USD , exercise by using Theraband exercise and free exercise on the shoulders. In this treatment, obtained decreases of pain and increases of functional of shoulder after five times treatment.

Keywords : Frozen Shoulder , Theraband