



ABSTRAK

Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah, dapat merupakan nyeri lokal, maupun nyeri *radikuler* dan keduanya. Nyeri punggung bawah miogenik disebabkan oleh *spasme* otot punggung bawah dan sekitarnya yang menyebabkan ketidakseimbangan otot punggung bawah (*imbalance muscle*) yang mengakibatkan aktivitas fungsional sehari – hari terganggu terutama aktivitas yang memerlukan gerak membungkuk dan memutar badan.

Intervensi fisioterapi yang dapat diberikan pada kasus nyeri punggung bawah miogenik antara lain dengan latihan stabilisasi otot-otot *core*. Latihan ini merupakan salah satu latihan stabilisasi yang dapat membentuk kekuatan otot-otot postural, hal ini akan meningkatkan stabilitas *trunk* dan postur sehingga dapat menurunkan resiko cedera. Manfaat terbesar dari latihan stabilisasi otot-otot *core* adalah meningkatkan kemampuan fungsional untuk kehidupan sehari-hari.

Hasil yang didapatkan setelah melakukan terapi latihan stabilisasi otot-otot *core* sebanyak 6 kali adalah adanya penurunan nyeri diam dari skala 2 menjadi 0, nyeri tekan dari skala 3 menjadi 1, nyeri gerak dari skala 4 menjadi 2, penurunan *spasme* otot *paralumbal* dan *gluteus D/S*, peningkatan kekuatan otot *flexor trunk* dari nilai 4 menjadi 5, peningkatan LGS *trunk* aktif ekstensi dari nilai 30° menjadi 35°, peningkatan kemampuan fungsional *trunk* dari presentase 26% menjadi 16% yang diukur dengan *Oswestry Disability Index (ODI)*. Latihan akan lebih efektif apabila dilakukan rutin dan teratur agar tetap menjaga stabilitas *trunk* dan mempertahankan postur.

Kata kunci : nyeri punggung bawah miogenik, latihan stabilisasi *core*



ABSTRACT

Low back pain is pain that is felt in the lower back area, can be local pain, and radicular pain and both. Myogenic lower back pain is caused by spasm of the lower back and surrounding muscles which causes imbalance of the muscles which results in disturbed daily activities, especially activities that require bending and turning

Physiotherapy interventions that can be given in cases of myogenic low back pain include exercises to stabilize core muscles. This exercise is one of the stabilization exercises that can shape the strength of postural muscles, this will increase trunk and posture stability so as to reduce the risk of injury. The biggest benefit of stabilizing core muscle exercises is increasing functional abilities for everyday life.

The results obtained after doing therapy for core stabilization exercises 6 times is a decrease in silent pain from scale 2 to 0, tenderness from scale 3 to 1, pain from scale 4 to 2, decreased spasm of paralumbal and gluteus muscles D / S, increase in flexor trunk muscle strength from 4 to 5, increase in LGS trunk active extension from 30 dari to 35°, increase in trunk functional ability from the percentage of 26% to 16% as measured by the Oswestry Disability Index (ODI). Exercise will be more effective if done regularly and regularly to maintain trunk stability and maintain posture.

Keywords: myogenic low back pain, core stabilization exercises