



SINDROM DE QUERVAIN



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF DR. W. Z. JOHANNES KUPANG
TAHUN 2022



Wrist Flexion: pegang kaleng atau suatu benda ditangan anda dengan telapak tangan menghadap ke atas. Turunkan beban secara perlahan dan kebalikan ke posisi semula. Lakukan sebanyak 3 kali.tingkatkan berat kaleng atau beban yang dipegang secara bertahap.



Wrist Radial Deviation Strengthening: Posisikan pergelangan tangan anda menyamping, dengan ibu jari keatas. Pegang kaleng atau suatu benda dan tekuk pergelangan tangan keatas dengan lembut dengan ibu jari menjangkau kearah langit-langit. Turunkan perlahan keposisi awal. Jangan gunakan lengan bawah selama melakukan latihan ini. Lakukan sebanyak 10 kali.



Wrist Extension: pegang kaleng atau suatu benda dengan telapak tangan menghadap ke bawah. Tekuk pergelangan tangan ke atas secara perlahan. Kemudian turunkan perlahan ke posisi awal. Lakukan selama 15 detik. Tingkatkan berat beban / benda secara bertahap



Finger Spring: Letakan karet gelang dibagian luar ibu jari dan jari-jari anda, lalu buka jari-jari anda untuk mengencangkan karet gelang tersebut. Lakukan debanyak 10 kali

Apa itu Sindrom De Quervain?

Sindrom de Quervain merupakan peradangan disertai nyeri dari selaput tendon yang menyelubungi otot pada jari tangan, dan menyebabkan nyeri dan bengkok pada ibu jari.



Penyebab

Penyebabnya belum pasti namun sering dikaitkan dengan Overuse (Gerakan berlebihan), Trauma langsung, Radang sendi.

Gejala Klinis



Nyeri sekitar Ibu jari, rasa tebal/baal di sekitar Ibu jari



Bengkok pada pergelangan tangan sisi ibu jari

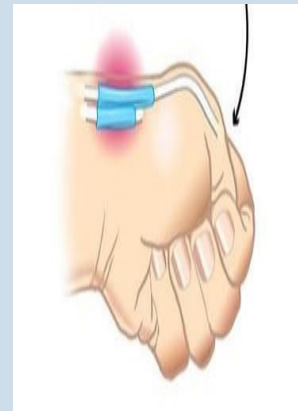
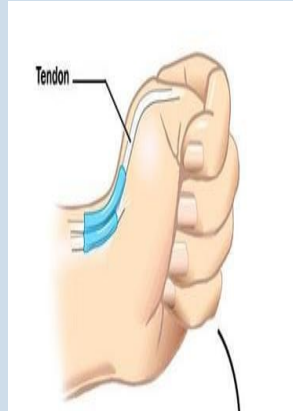


Sendi Ibu jari terasa kaku dan sulit digerakan, Krepitasi saat menggerakkan Ibu jari

Pemeriksaan

Pemeriksaan di lakukan dengan

- Pemeriksaan Fisik Khusus
- Tes Finkelstein (+)



Terapi

Non Bedah

- Hindari pekerjaan berat yang menggunakan jari-jari tangan
- Anti nyeri dan anti radang
- Fisioterapi (Modalitas: panas, USD, MWD, dingin dan latihan)

Bedah

Jika terapi non bedah gagal maka akan dilakukan pembedahan oleh dokter.

Latihan Rehabilitasi Pada Sindrom de Quervain



Opposition Stretch : istirahatkan tangan dengan posisi telapak tangan menghadap ke atas. Sentuhkan ujung ibu jari dan ujung jari kelingking. Pertahankan selama 6 detik, lalu lepaskan. Ulangi selama 10 kali.



Grip Strengthening : ramas bola karet/lunak dan tahan selama 5 detik, lalu dilepaskan. Ulangi selama 10 kali



Wrist Strecht: tekan punggung tangan yang nyeri, dengan tangan yang lain membantu menekuk pergelangan tangan. Tahan selama 15-30 detik. Selanjutnya regangkan tangan ke belakang dengan menekan jari-jari ke arah belakang. Tahan selama 15-30 detik. Selama latihan ini tangan yang nyeri diluruskan. Lakukan sebanyak 3 kali.