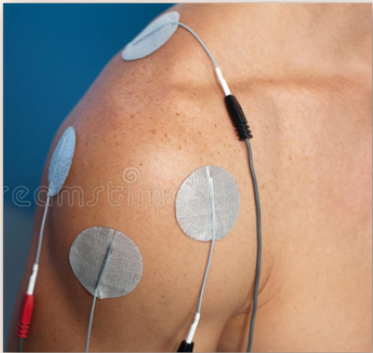


## Pengobatan

- ✓ Istirahat
- ✓ Kompres es lokal
- ✓ Obat-obatan (NSAID, Ibuprofen)
- ✓ Fisioterapi
- ✓ Kinetio tape
- ✓ Terapi latihan
- ✓ Pembedahan (sesuai indikasi)



TENS

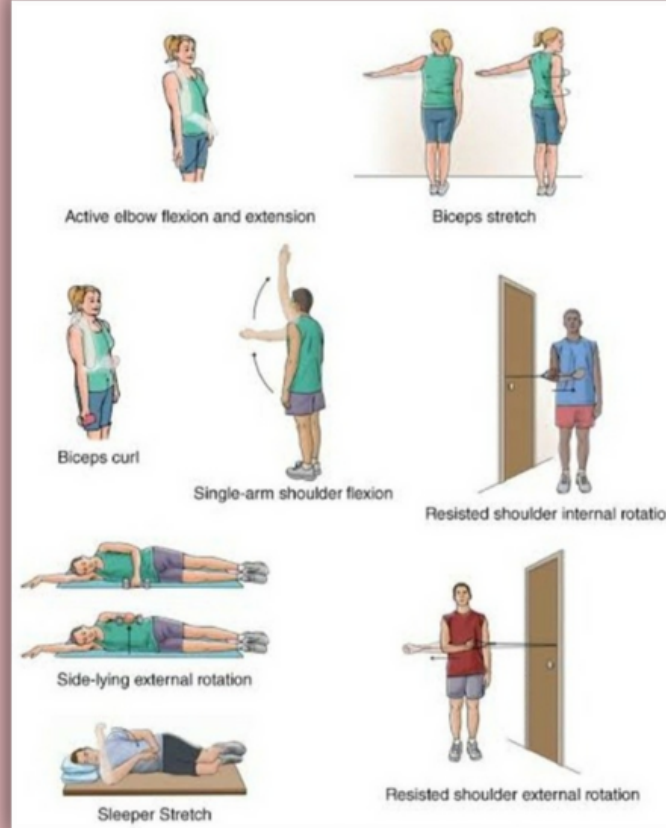


Ultrasound



Kinetio tape

## Terapi latihan

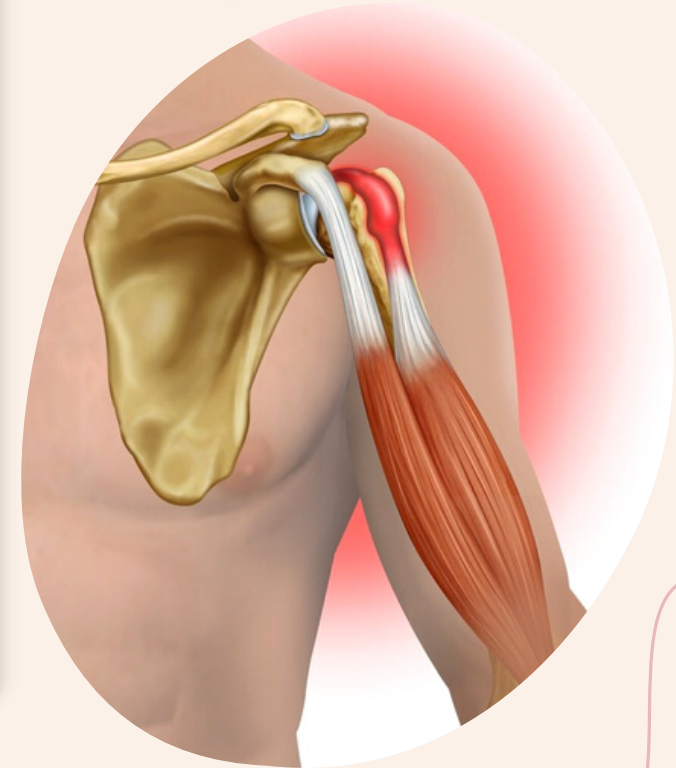


## Pencegahan

- Hindari aktivitas berat berlebihan
- Lakukan olahraga yang ringan
- Lakukan peregangan sebelum dan setelah olahraga/latihan untuk mengurangi risiko cedera
- Posisi duduk yang benar

Nyeri bahu:

# Tendinitis Bicipitalis



**RSUD dr. M. Haulussy**

Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe

Ambon - Maluku

Telp 0911 - 344871

[www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id](http://www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id)

## Definisi

Tendonitis/tendinitis adalah peradangan atau iritasi tendon/urat otot.

Tendinitis bisipitalis adalah peradangan pada tendon *caput longus biceps brachii*.

## Penyebab

### Trauma

Trauma akibat jatuh atau dipukul pada daerah bahu atau dapat juga terjadi pada orang-orang yang bekerja keras dengan posisi seperti tersebut diatas dan secara berulang-ulang.

### Strain

Strain atau gerakan yang berulang misalnya melempar dengan tangan terletak lebih tinggi atau lebih rendah dari bahu, menarik, mengangkat, melempar, atau menggali tanah.

### Degeneratif

Degeneratif atau berhubungan dengan usia, semakin tua dan berulang penggunaan tendon biseps menyebabkan tendon melemah hingga pecah.

## Faktor Risiko

- Usia
- Mengangkat beban berat
- Penggunaan bahu berulang berlebihan
- Merokok

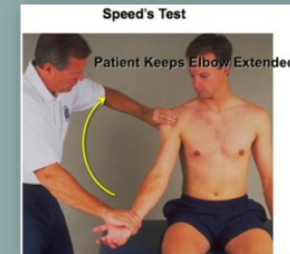


## Tanda dan Gejala



- Nyeri bahu yang memburuk dengan gerakan
- Pergerakan bahu terbatas
- Kelemahan otot
- Deformitas lengan (tonjolan popeye)
- Sensasi klik/gertakan dengan gerakan bahu
- Tanda peradangan seperti nyeri, kemerahan, bengkak, teraba hangat, fungsi terganggu

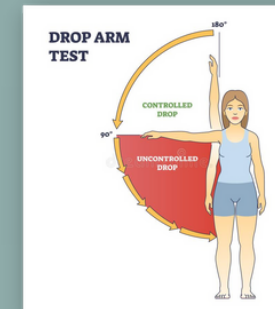
## Pemeriksaan Nyeri Bahu



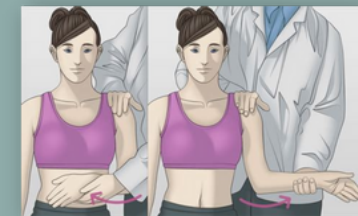
Speed's test



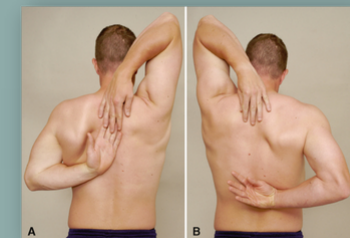
Yergason's test



Drop arm test



Lippman test



Apley scratch test