

**MASASE TERAPI CEDERA OLAHRAGA
METODE ALI SATIA GRAHA
(*THERAPY MASSAGE SPORT INJURY*)**



**Disusun Oleh:
Ali Satia Graha, M.Kes. AIFO.**

DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

PRAKATA

Karya ini berjudul “Masase Terapi Cedera Olahraga, Metode Ali Satia Graha (*Therapy Massage Sport Injury*)” yang berisikan berbagai kajian dan penjelasan tentang penatalaksanaan masase terapi untuk penanganan seseorang yang mengalami cedera ringan, baik keseleo (subluksasi) ataupun akibat aktivitas fisik seperti olahraga maupun aktivitas kerja sehari-hari.

Penulis terdorong untuk menulis karya ini dengan maksud untuk membantu masyarakat khalayak banyak baik dari segi menambah keilmuan ataupun ketrampilan yang dapat membantu atau menolong yang mengalami cedera ringan. Selain itu karya ini sebagai karya pertama di Indonesia di bidang keahlian masase terapi, sehingga perlu adanya perlindungan hasil karya ini agar tidak berkembang budaya plagiat oleh orang lain untuk kepentingan sendiri.

Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi masyarakat khalayak banyak untuk kepentingan kesehatan dan kebugaran, sehingga tidak perlu mengonsumsi banyak obat-obatan kimiawi yang dapat berdampak negatif bagi tubuh ketika seseorang mengalami cedera.

DAFTAR ISI

	Halaman
PRAKATA.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
Masase Terapi Cedera Olahraga Metode Ali Satia Graha	1
Penatalaksanaan Masase Terapi Cedera Olahraga Metode Ali Satia Graha....	5
Anggota Gerak Tubuh Bagian Atas	5
Cedera Sendi Leher	5
Cedera Sendi Bahu.....	7
Cedera Sendi Siku.....	10
Cedera Sendi Pergelangan Tangan.....	12
Cedera Sendi Jari Tangan.....	14
Anggota Gerak Tubuh Bagian Bawah	17
Cedera Sendi Pinggang	17
Cedera Sendi Panggul	21
Cedera Sendi Lutut.....	23
Cedera Sendi Pergelangan Kaki (Engkel).....	25
Cedera Sendi Jari-Jari Kaki.....	28

MASASE TERAPI CEDERA OLAHRAGA
METODE ALI SATIA GRAHA
(THERAPY MASSAGE SPORT INJURY)

Beragam masase (pijat) yang tercipta oleh para ahli di dunia ini, dengan berbagai jenis dan manfaat dari masase tersebut. Seperti halnya *Swedish Massage* yang menciptakan adalah **Hartvig Nissen**, yang pada tahun 1883 membuka Institut Kesehatan Swedia bagi Tindakan/Perawatan Penyakit Kronis dengan metode gerakan Swedia dan Masase yang pernah ditampilkan dihadapan dokter-dokter medis di Washington D.C. USA. Sehingga *Swedish Massage* berkembanglah di Eropa dan Amerika pada tahun 1888 yang digunakan untuk pasien yang mengalami kelelahan otot setelah lama menjalani perawatan penyakit kronis.

Perkembangan massage berkembang di Amerika sangat pesat dan terlahir berbagai masase, antara lain yaitu:

1. *Massage Esalen* (dikembangkan di Institut Esalen) di rancang untuk menciptakan suatu keadaan relaksasi yang lebih dalam dan kesehatan secara umum. Jika dibandingkan dengan sistem Swedia, Masase Esalen lebih lambat dan lebih berirama dan menekankan pada pribadi secara keseluruhan (pikiran dan tubuh). Banyak ahli terapi yang sebenarnya menggunakan suatu kombinasi teknik Swedia dan teknik Esalen.
2. *Massage Rolfing*, dikembangkan oleh Dr. dr. Ida Rolf, melibatkan suatu bentuk kerja jaringan dalam yang melepaskan/mengendurkan adhesi atau pelekatan dalam jaringan fleksibel (fascia) yang mengelilingi otot-otot kita. Secara umum, gaya ini meluruskan segmen-segmen tubuh utama melalui manipulasi pada fascia.
3. *Deep Tissue Massage* menggunakan stroke /tekanan yang perlahan, tekanan langsung, dan atau pergeseran. Seperti namanya, prosedur ini diaplikasikan dengan tekanan yang lebih besar dan pada lapisan otot yang lebih dalam daripada masase Swedia.
4. *Sport Massage* adalah masase yang telah diadaptasi untuk keperluan atlet dan terdiri dari dua kategori: pemeliharaan (sebagai bagian dari aturan latihan) dan perlombaan (sebelum perlombaan ataupun setelah perlombaan). *Sports massage*

juga digunakan untuk mempromosikan penyembuhan dari kelelahan dan pasca cedera. *Reflexology*, juga dikenal sebagai terapi zona, terapi ini didasarkan pada ide oriental bahwa stimulasi dari titik - titik tertentu pada tubuh mempunyai efek pada bagian-bagian lain dari tubuh.

5. Teknik *reflexology* menggunakan tekanan jari. *Neuromuscular massage* adalah suatu bentuk massase dalam yang mengaplikasikan tekanan jari yang terkonsentrasi pada otot-otot tertentu. Bentuk masase ini membantu memutuskan/memecahkan siklus kejang urat dan sakit dan bentuk ini digunakan pada titik pemicu rasa sakit, merupakan simpul ketegangan dari ketegangan otot yang menyebabkan rasa sakit pada bagian-bagian tubuh yang lain.

6. *Trigger point massage* dan *myotherapy* merupakan variasi atau bagian dari masase neuromuscular.

7. *Bindegewebs massage*, atau *connective tissue massage*, dikembangkan oleh Elizabeth Dicke, merupakan suatu tipe teknik pelepasan *myofascial* yang terkait dengan permukaan jaringan penghubung (*fascia*) yang terletak diantara kulit dan otot. Para pengikut *Bindegewebs massage* percaya bahwa masase pada jaringan penghubung atau ikat akan mempengaruhi reflek vascular dan visceral yang berkaitan dengan sejumlah patologi dan *disability* (ketidakmampuan).

Di Indonesia yang berkembang berbagai macam masase, mulai dari *Swedish massage*, *Thai massage*, *japaness massage*, *accupoint massage*, *reflexiology*, *india massage*, *shiatshu*, *shubo* dan *baby massage*. Tetapi belum ada jenis masase yang dapat membantu untuk pemulihan cedera yang terjadi pada seseorang atau pasien yang mengalami cedera ringan pada anggota gerak tubuh manusia, seperti keseleo atau suluksasi. Cedera keseleo atau suluksasi ini sering terjadi pada seseorang yang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ataupun aktivitas kerja baik di rumah maupun pekerjaan. Maka dari permasalahan tersebut membuat penulis ingin menciptakan suatu jenis masase yang dapat membantu meminimalkan atau mengurangi rasa sakit dan mengembalikan posisi sendi yang mengalami keseleo atau sedikit pergeseran (cedera ringan), sebagai usaha pertolongan pertama atau setelah mendapatkan rujukan diagnose dari medis,

sebagai salah satu penanganan setelah pasca cedera atau sebagai suatu penanganan terapi dan rehabilitasinya.

Masase terapi cedera olahraga metode Ali Satia Graha ini, penulis ciptakan sejak tahun 1999, saat masih kuliah di Fakultas Ilmu Universitas Negeri Yogyakarta sampai sekarang penulis menjadi dosen terapi dan rehabilitasi cedera di FIK UNY. Masase terapi cedera olahraga metode Ali Satia Graha ini, telah dibuat buku untuk materi dan praktik mengajar dilingkungan mahasiswa Prodi IKORA, kerjasama pertukaran mahasiswa dan pengajar di Universitas Malaya Malaysia, dan mahasiswa kelas Internasional di Universitas Negeri Yogyakarta. Sedangkan di MENPORA sebagai buku acuan bagi para masseur sebagai tim medis olahraga yang pendampingan atlet dalam setiap kejuaraan, dan sebagai acuan bagi pelatihan para guru dan dosen olahraga di tingkat nasional. Masase terapi cedera olahraga metode Ali Satia Graha ini juga telah diterapkan untuk membantu pada masyarakat luas dalam menangani cedera olahraga maupun cedera akibat aktivitas sehari-hari. Seperti yang penulis lakukan untuk aplikasinya penatalaksanaan masase terapi cedera metode Ali Satia Graha ini, di *Physical Therapy Clinic* FIK UNY.

Masase terapi cedera olahraga metode Ali Satia Graha ini, digunakan untuk penatalaksanaan pada cedera ringan di bagian anggota gerak tubuh bagian bawah dan atas, antara lain yaitu: (1) Gangguan pada otot dan sendi gerak di leher, (2) Gangguan pada otot dan sendi gerak di bahu, (3)) Gangguan pada otot dan sendi gerak di siku, (4)) Gangguan pada otot dan sendi gerak di pergelangan tangan, (5) Gangguan pada otot dan sendi gerak di jari tangan, (6) Gangguan pada otot dan sendi gerak di pinggang, (7) Gangguan pada otot dan sendi gerak di pinggul, (8) Gangguan pada otot dan sendi gerak di lutut, (9) Gangguan pada otot dan sendi gerak di pergelangan kaki (engkel), (10) Gangguan pada otot dan sendi gerak di jari kaki.

Masase terapi cedera olahraga metode Ali Satia Graha ini, lebih banyak menggunakan teknik masasenya berupa gerusan dan elusan yang digabungkan saat melakukan masasenya (pijat), setelah itu diberikan penarikan yang digabung

dengan melakukan reposisi sendi pada anggota gerak tubuh manusia yang mengalami cedera ringan, baik keseleo atau suluksasi (sedikit pergeseran sendi)

Beda dengan masase-masase yang lainnya yang begitu banyak menggunakan teknik masase dan dilakukan pada seluruh tubuh dan sebagian lainnya pada titik-titik meridian (titik energy yang dikembangkan oleh para ahli terapi Cina)

Manfaat dari setiap teknik masase terapi Cedera Olahraga metode Ali Satia Graha, antara lain:

1. Gerusan bermanfaat untuk menghancurkan *myogilosis* atau timbunan dari sisa-sisa pembakaran yang terdapat pada otot sehingga menyebabkan pengerasan serabut otot.
2. Elusan bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah dan menghantarkan sisa-sisa pembakaran yang telah dihancurkan atau membantu mengurangi proses peradangan.
3. Tarikan/traksi bermanfaat untuk memberikan ruang dari kedua sendi yang mengalami kesalahan pergeseran sendi untuk dikembalikan pada posisi yang normal tanpa pergesekan antar kedua tulang sendi tersebut.
4. Mengembalikan sendi pada posisinya/reposisi bermanfaat untuk mengembalikan posisi kedua sendi menuju pelekatan pada sendi yang normal setelah memperoleh ruang hasil dari penarikan/traksi tanpa mengalami pergesekan diantara kedua sendi tersebut sehingga ROM pada sendi bergerak bisa normal dan tidak kaku.

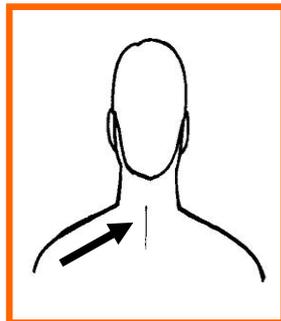
PENATALAKSANAAN MASASE TERAPI CEDERA OLAHRAGA METODE ALI SATIA GRAHA

I. ANGGOTA GERAK TUBUH BAGIAN ATAS

1. Cedera Sendi Leher

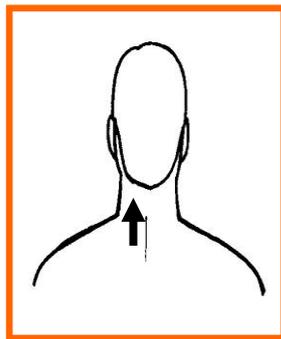
Masase terapi Cedera Olahraga yang dilakukan pada rehabilitasi **cedera sendi leher** (*vertebrae cervikalis*) menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan **teknik gerusan** dengan **teknik gosokan**) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan **penarikan** dan **pengembalian** sendi yang berada di **leher** pada tempatnya.

a. Posisi Duduk dengan Kepala Tegak



Gambar a.1.

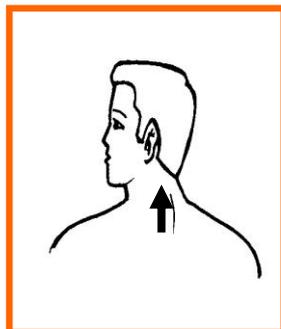
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot trapezius medialis** ke arah atas menuju sendi leher.



Gambar a.2.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot leher di samping *vertebrae* atau *otot trapezius superior* ke arah atas.

b. Posisi Duduk dengan Kepala Menoleh ke Kiri dan ke Kanan



Gambar b.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot leher di samping sendi leher atau *otot trapezius superior* ke arah atas.

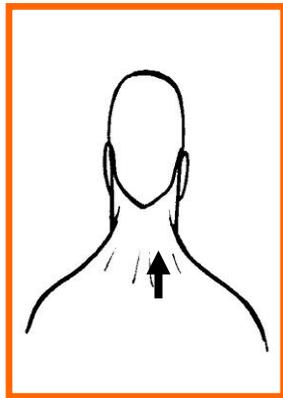
c. Posisi Duduk dengan Kepala Dimiringkan ke Kiri dan ke Kanan



Gambar c.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot leher di samping sendi leher atau *otot trapezius superior* ke arah atas.

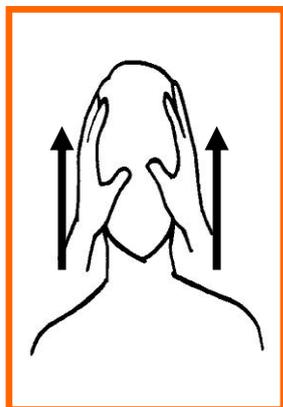
d. Posisi Duduk dengan Kepala Menunduk



Gambar d.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot leher di samping **sendi leher** atau *otot trapezius superior* ke arah atas

e. Posisi Traksi dan Reposisi pada Sendi Leher



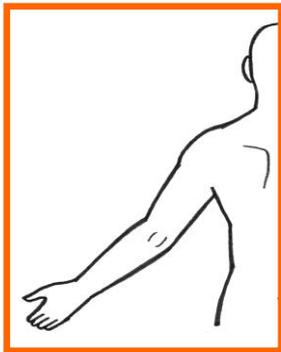
Gambar e.

Lakukan **penarikan kepala ke arah atas** dan **mengarahkan pasien supaya menoleh ke kanan dan ke kiri** untuk mempermudah memosisikan **sendi leher** atau tulang *vertebrae cervikalis* kembali pada tempatnya.

2. Cedera Sendi Bahu

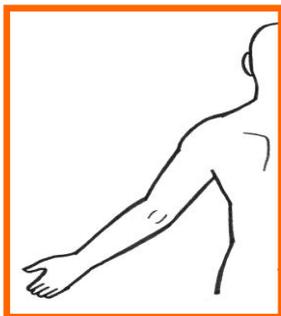
Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera sendi bahu menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan **teknik gerusan** dengan **teknik gosokan**) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksakan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan **penarikan** dan **pengembalian** sendi bahu.

a. Posisi Duduk dengan Lengan Pronasi



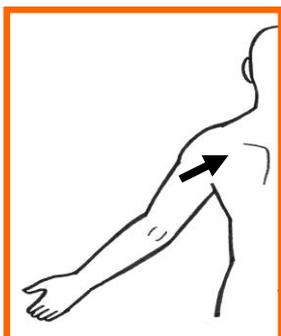
Gambar a.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada sepanjang otot lengan bawah (*otot extensor carpi ulnaris, extensor carpi radialis, dan extensor digitorum*)



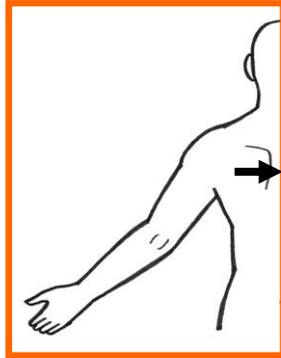
Gambar a.2.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot trisep**/sepanjang otot lengan atas (*otot brachialis, brachioradialis, dan triceps brachialis*)



Gambar a.3.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas pada **ligamen sendi bahu/otot deltoideus**.



Gambar a.4.

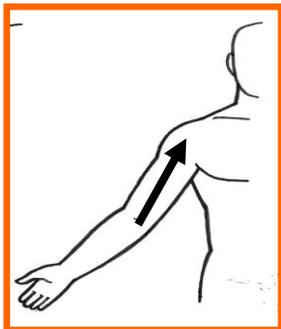
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot *intraspinatus*** yang dimulai dari titik tengah tulang skapula (belikat) **ke arah tulang belakang**.

b. Posisi Duduk dengan Lengan Supinasi



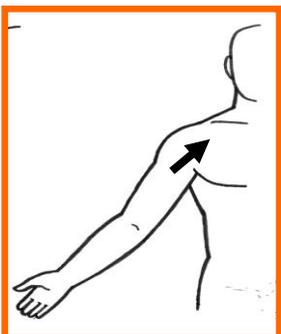
Gambar b.1.

Lakukan **teknik masase** dengan menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada sepanjang otot lengan bawah (otot *flexor carpi ulnaris*, *palmaris longus*, *flexor carpi radialis*, dan *brachioradialis*)



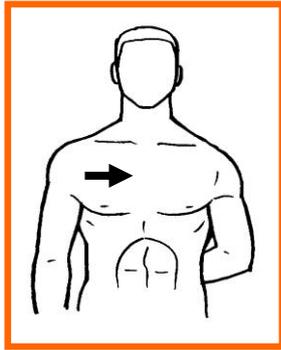
Gambar b.2.

Lakukan **teknik masase** dengan menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas pada **otot bisep/ lengan atas**.



Gambar b.3

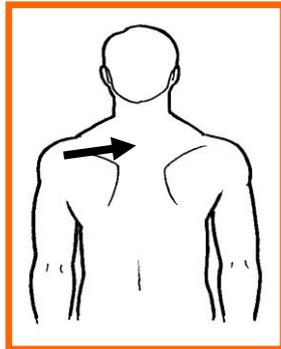
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas pada ligamen **sendi bahu/otot *deltoideus***.



Gambar b.4.

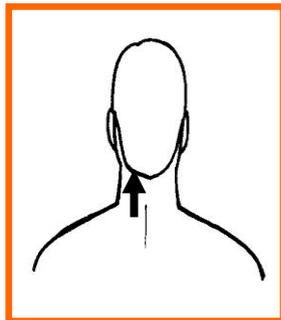
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot *pectocalis mayor*** ke arah dalam menuju tulang tengah dada (tulang sternum).

c. Posisi Duduk pada Badan bagian Belakang



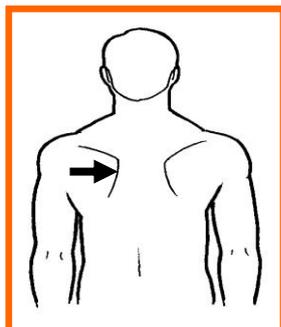
Gambar c.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot pundak** ke arah **sendi leher**.



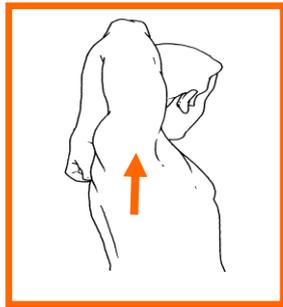
Gambar c.2.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas pada otot leher di samping sendi leher dengan posisi **kepala tegak**.



Gambar c.3.

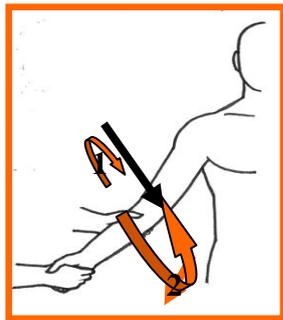
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot belikat (*intraspinatus*) ke arah **tulang belakang bagian atas (*vertebrae thorakalis*)**.



Gambar c.4.

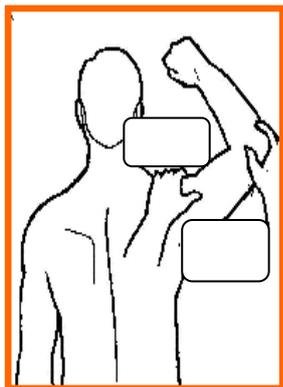
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** di latissimus dorsi (bawah ketiak) ke arah bawah dengan posisi **tangan ditekuk menempel kepala**.

d. Posisi Traksi dan Reposisi pada Sendi Bagian Bahu



Gambar d.1.

Lakukan traksi dengan posisi satu memegang lengan atas dan satunya lagi memegang lengan bawah. Kemudian, (1) dorong lengan ke atas supaya bahu naik, dan (2) tarik ke arah bawah secara pelan-pelan.



Gambar d.2.

Lakukan reposisi sendi bahu dengan melakukan **rotasi** (memutar) pada sendi bahu. Posisi tangan pasien menekuk sejajar dengan bahu, kemudian posisi tangan maseur memegang siku pasien dan satunya lagi memegang sendi bahunya. Putarkan lengan ke arah depan dan belakang sambil menekan siku ke arah tubuh.

3. Cedera Sendi Siku

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera sendi siku menggunakan teknik masase dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksakan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan dan reposisi atau pengembalian sendi siku

a. Posisi Duduk dengan Tangan Pronasi



Gambar a.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas **sepanjang** otot fleksor pada lengan bawah.



Gambar a.2.

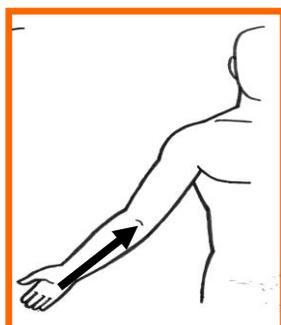
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas sepanjang **otot trisep** (*brachialis*, *brachioradialis*, dan *trisep brachialis*).



Gambar a.3.

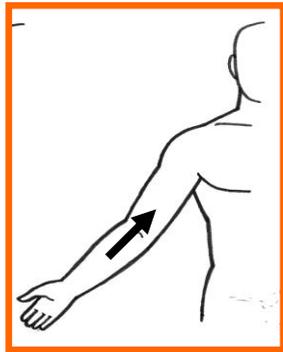
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas pada sendi siku/ligamen sendi siku.

b. Posisi Duduk dengan Tangan Supinasi



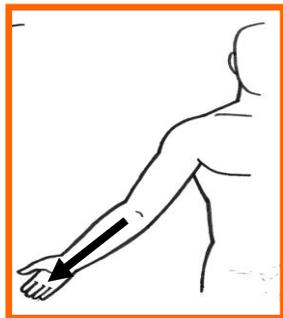
Gambar b.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada sepanjang otot lengan bawah (*otot flexor carpi ulnaris*, *palmaris longus*, *flexor carpi radialis*, dan *brachioradialis*).



Gambar b.2.

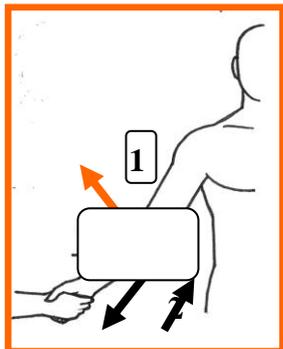
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas sepanjang *otot trisep* pada lengan atas.



Gambar b.3.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas pada sendi siku/**ligamen** sendi siku.

c. Posisi Traksi pada Sendi Siku



Gambar c.

Lakukan traksi dengan (1) posisi satu memegang lengan atas dan satunya lagi memegang lengan bawah, (2) kemudian, lengan bawah digerakkan ke arah atas dan bawah dengan kondisi sendi siku dalam keadaan merenggang.

4. Cedera Sendi Pergelangan Tangan

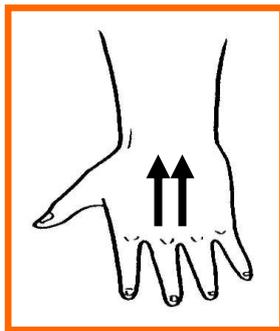
Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera sendi siku menggunakan **teknik masase** dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merelaksan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan dan pengembalian sendi pergelangan tangan.

a. Posisi Duduk dengan Tangan Pronasi



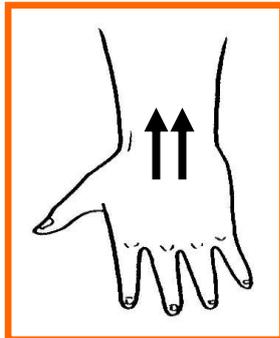
Gambar a.1

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas sepanjang otot fleksor pada lengan bawah (*flexor carpi ulnaris, palmaris longus, flexor carpi radialis*, dan *brachioradialis*)



Gambar a.2.

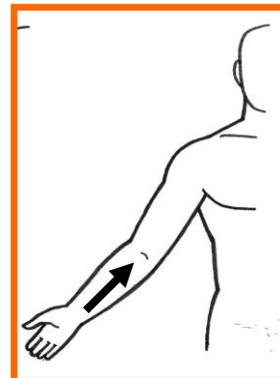
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas sepanjang otot pada punggung tangan.



Gambar a.3.

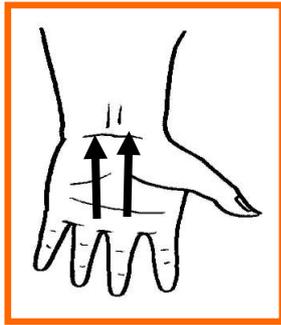
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas pada sendi pergelangan tangan.

b. Posisi Duduk dengan Tangan Supinasi



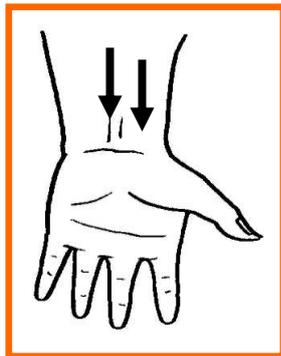
Gambar b.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas sepanjang otot **fleksor** pada lengan bawah (*flexor carpi ulnaris, palmaris longus, flexor carpi radialis*, dan *brachioradialis*).



Gambar b.2.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas pada otot telapak tangan.



Gambar b.3.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas pada sendi pergelangan tangan.

c. Posisi Traksi pada Sendi Pergelangan Tangan



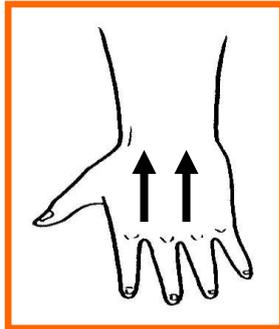
Gambar c.

Lakukan traksi dengan posisi satu memegang lengan bawah dan satunya lagi memegang telapak tangan. Kemudian, telapak tangan digerakkan ke arah samping kiri dan samping kanan dengan kondisi sendi pergelangan tangan dalam keadaan merenggang.

5. Cedera Sendi Jari Tangan

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera sendi jari-jari tangan menggunakan **teknik masase** dengan cara mengelus (menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan) yang menggunakan ibu jari untuk merelaksakan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan dan pengembalian sendi jari-jari tangan

a. Posisi Duduk dengan Tangan Pronasi



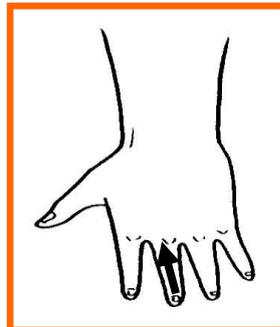
Gambar a.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas sepanjang otot punggung tangan.



Gambar a.2.

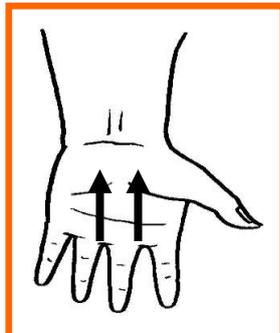
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas sepanjang otot jari-jari tangan yang cedera.



Gambar a.3.

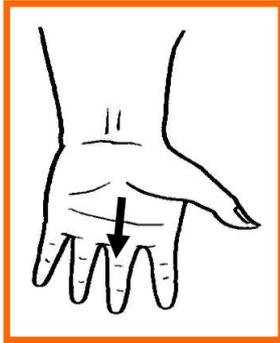
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas pada ligamen sendi jari-jari tangan yang cedera.

b. Posisi Duduk dengan Tangan Supinasi



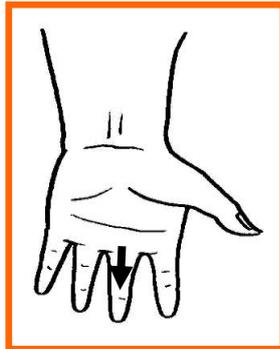
Gambar b.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas sepanjang otot telapak tangan.



Gambar b.2.

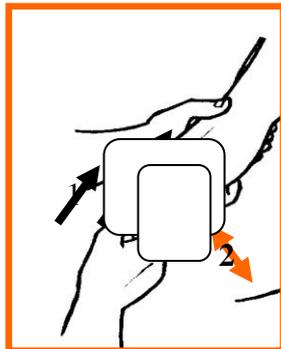
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas pada otot jari-jari tangan.



Gambar b.3.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** ke arah atas pada ligamen sendi jari-jari tangan yang cedera.

c. Posisi Traksi pada Sendi Jari Tangan



Gambar c.

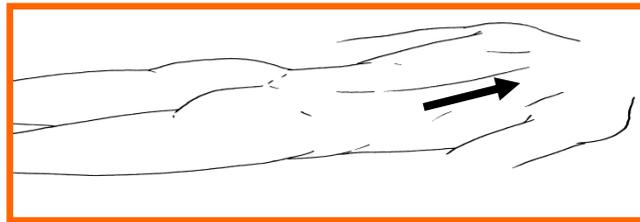
Lakukan traksi dengan (1) posisi satu memegang telapak tangan dan satunya lagi memegang jari tangan, (2) kemudian, jari tangan digerakkan ke arah kiri dan kanan dengan kondisi sendi jari tangan dalam keadaan merenggang.

II. ANGGOTA GERAK TUBUH BAGIAN BAWAH

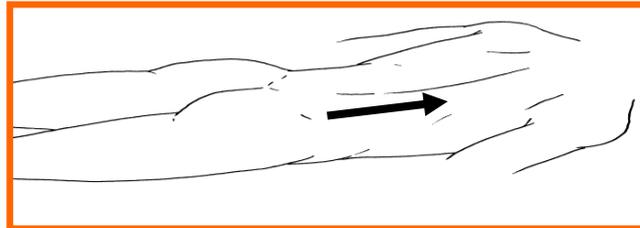
1. Cedera Sendi Pinggang

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera pinggang menggunakan **teknik masase** dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merelaksasikan otot atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan dan pengembalian sendi pada tulang vertebrae/tulang belakang pada tempatnya.

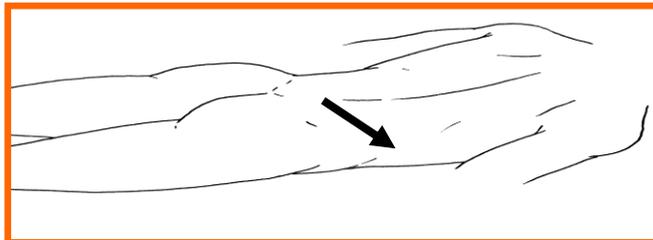
a. Posisi Tidur Telungkup



Gambar a.1. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latisimus dorsi** di samping **tulang vertebrae torakalis** ke arah atas.

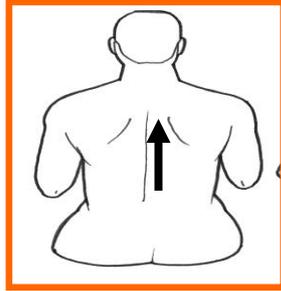


Gambar a.2. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latisimus dorsi** di samping **tulang vertebrae lumbalis** ke arah atas.



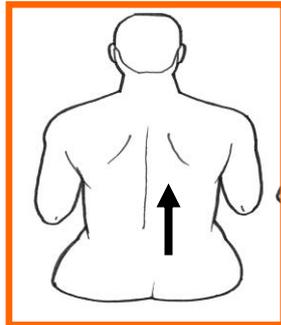
Gambar a.3. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latisimus dorsi** di samping **tulang vertebrae lumbalis** ke arah samping luar.

b. Posisi Duduk dengan Badan Tegak



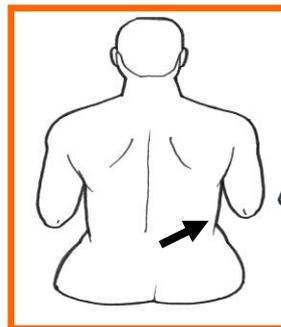
Gambar b.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latisimus dorsi** di samping **tulang vertebrae torakalis** ke arah atas.



Gambar b.2.

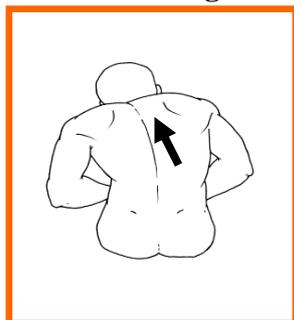
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latisimus dorsi** di samping **tulang vertebrae lumbalis** ke arah atas.



Gambar b.3.

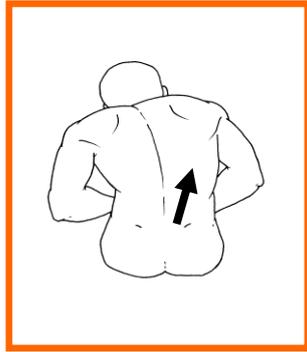
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latisimus dorsi** di samping **tulang vertebrae lumbalis** ke arah samping luar.

c. Posisi Duduk dengan Badan Membungkuk



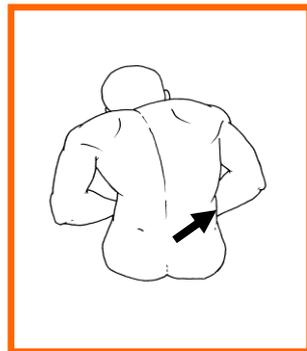
Gambar c.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latisimus dorsi** di samping **tulang vertebrae torakalis** ke arah atas.



Gambar c.2.

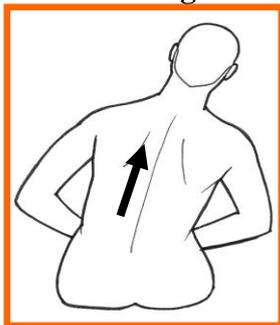
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latisimus dorsi** di samping **tulang vertebrae lumbalis** ke arah atas.



Gambar c.3.

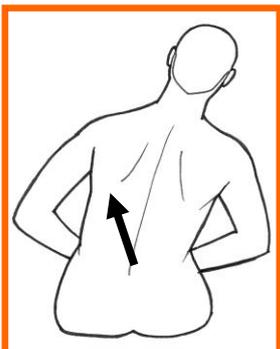
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latisimus dorsi** di samping **tulang vertebrae lumbalis** ke arah samping luar.

d. Posisi Duduk dengan Badan Dimiringkan ke Kiri dan ke Kanan



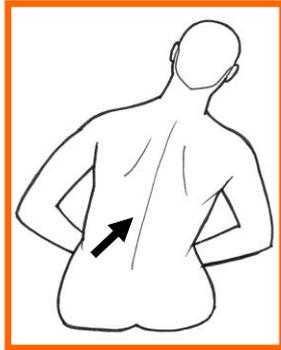
Gambar d.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latisimus dorsi** di samping **tulang vertebrae torakalis** ke arah atas.



Gambar d.2.

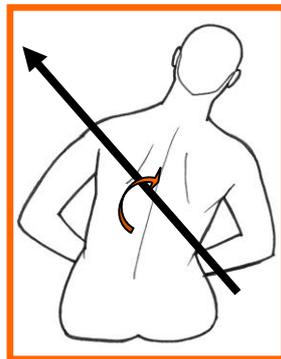
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latisimus dorsi** di samping **tulang vertebrae lumbalis** ke arah atas.



Gambar d.3.

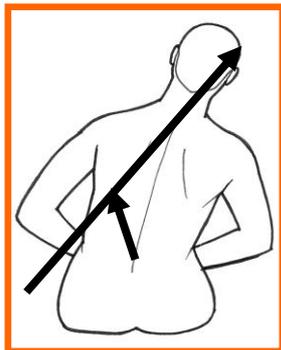
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latissimus dorsi** di samping tulang **vertebrae lumbalis** ke arah samping luar.

e. Posisi duduk dengan Badan Diliukkan/Memilin ke Kiri dan ke Kanan



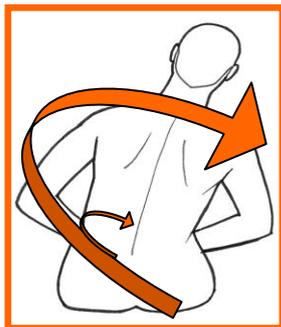
Gambar e.1.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latissimus dorsi** di samping **tulang vertebrae torakalis** ke arah atas.



Gambar e.2.

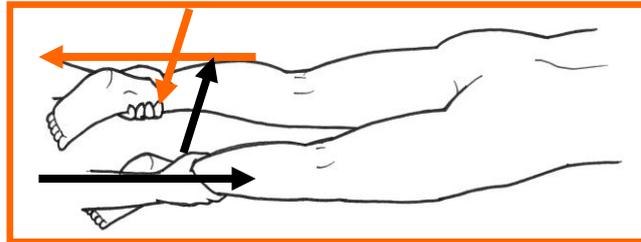
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latissimus dorsi** di samping tulang **vertebrae lumbalis** ke arah atas.



Gambar e.3.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latissimus dorsi** di samping tulang **vertebrae lumbalis** ke arah samping luar.

f. Posisi Traksi dan Reposisi Bagian Pinggang atau Sendi pada Tulang Vertebrae dengan Posisi Badan Tidur Telungkup

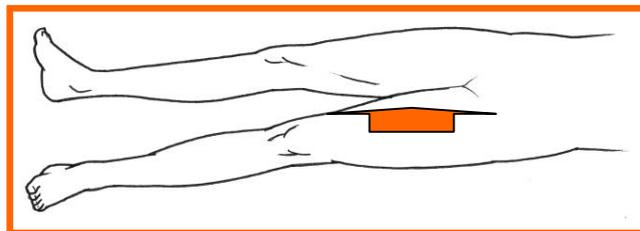


Gambar f. Lakukan traksi dengan posisi kedua tangan memegang pergelangan kaki. Kemudian, traksi/tarik ke arah bawah secara pelan-pelan dan angkat kedua tungkai ke atas melebihi badan pada posisi terlentang.

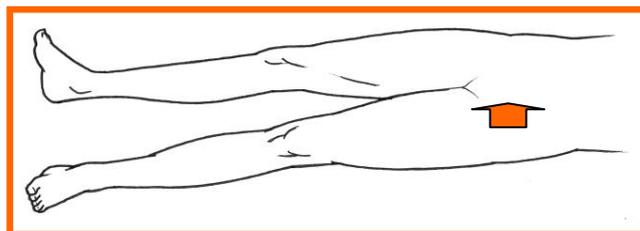
2. Cedera Sendi Panggul

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera panggul menggunakan **teknik masase** dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merelakskan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan (traksi) dan reposisi atau pengembalian sendi panggul pada tempatnya.

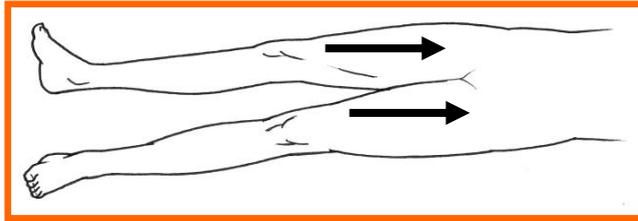
a. Posisi Tidur Terlentang



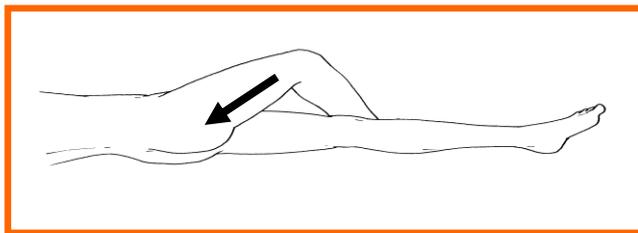
Gambar a.1. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot tungkai atas (quadriceps femoris)** ke arah atas.



Gambar a.2. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada ligamen di **persendian panggul** ke arah atas.

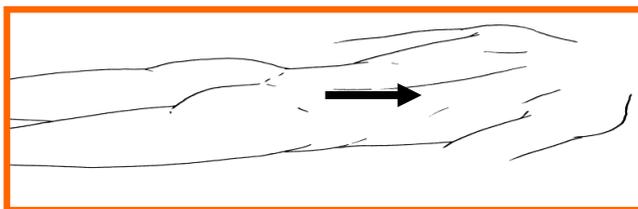


Gambar a.3. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot *quadriseps femoris*** bagian **samping dalam** dan **samping luar/tungkai atas bagian samping dalam** dan **samping luar** ke arah atas.

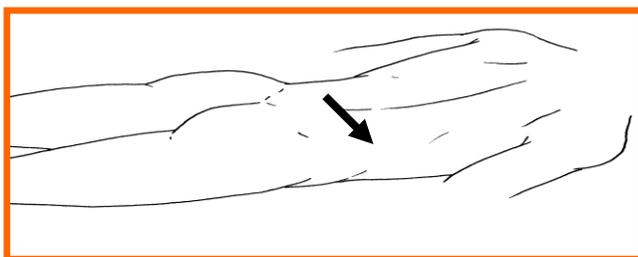


Gambar a.4. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot hamstring** menuju pantat dengan posisi tungkai ditekuk dan kaki disilangkan.

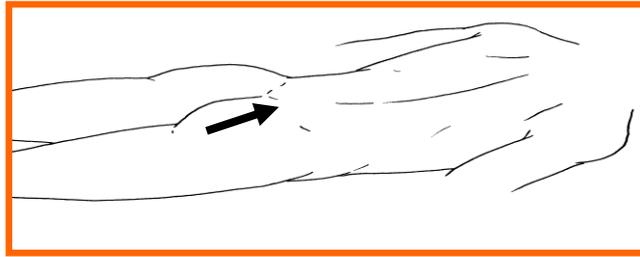
b. Posisi Tidur Telungkup



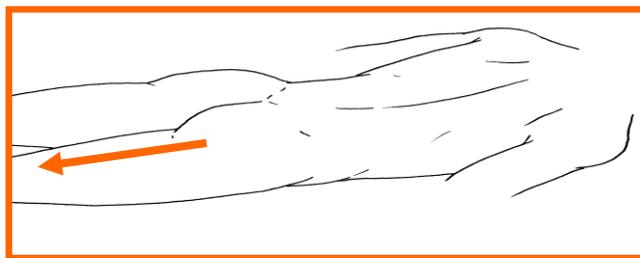
Gambar b.1. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latimus dorsi** di **samping tulang vertebrae lumbalis** ke arah atas.



Gambar b.2. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot latimus dorsi** di **samping tulang vertebrae lumbalis** ke arah samping luar.

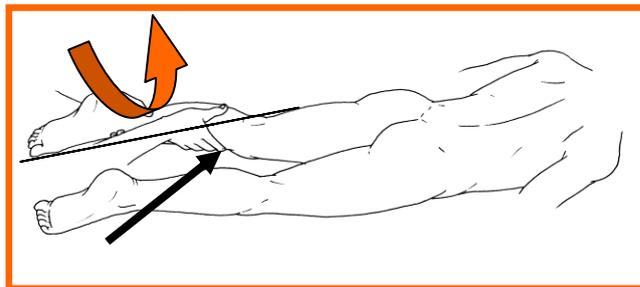


Gambar b.3. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot pantat/otot *gluteus maximus* ke arah atas.



Gambar b.4. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot *hamstring* ke arah atas.

c. Posisi Traksi dan Reposisi pada Sendi Panggul dengan Posisi Badan Tidur Telungkup



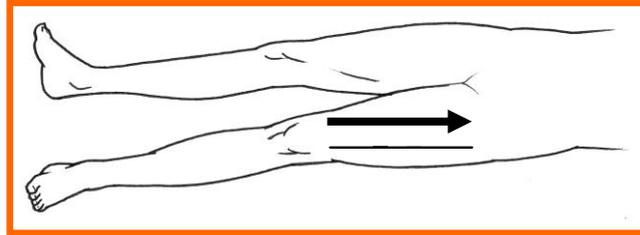
Gambar c. Lakukan traksi dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. Kemudian, traksi/tarik ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar tungkai ke arah dalam dan luar dengan kondisi tungkai dalam keadaan tertarik.

3. Cedera Sendi Lutut

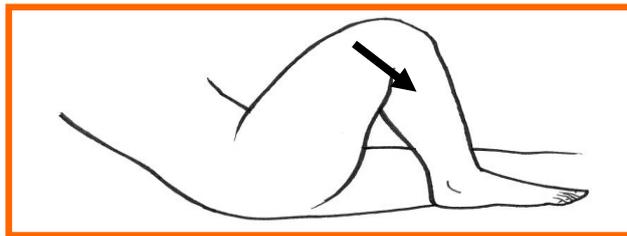
Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi cedera lutut menggunakan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merelaksakan atau menghilangkan

ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan dan pengembalian sendi lutut pada tempatnya.

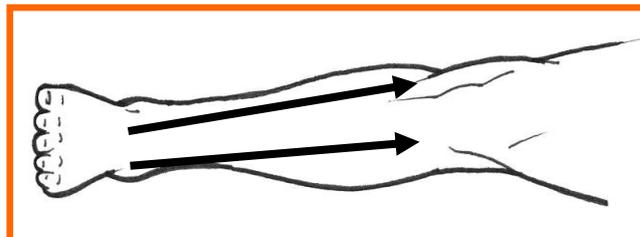
a. Posisi Tidur Terlentang



Gambar a.1. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot *quadriceps femoris* ke arah atas.

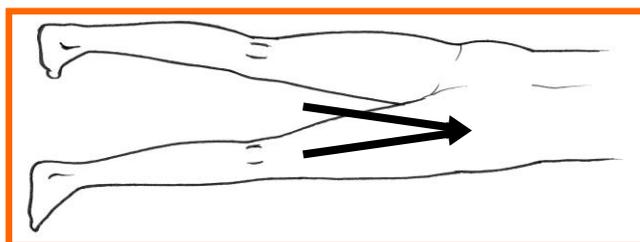


Gambar a.2. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **samping lutut/ligamen** lutut pada bagian dalam dan luar.

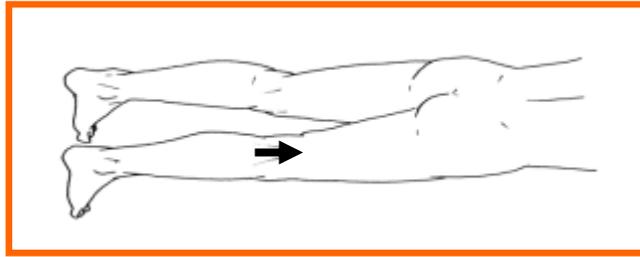


Gambar a.3. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot-otot fleksor/otot gastrocnemius** bagian depan ke arah atas.

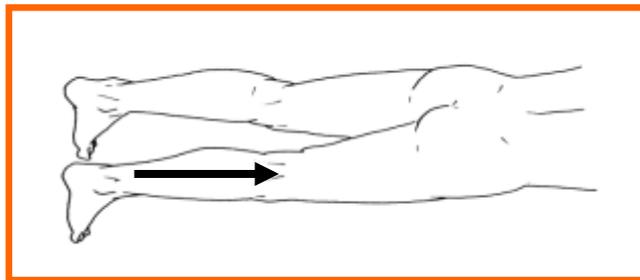
b. Posisi Tidur Telungkup



Gambar b.1. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada otot *hamstring* ke arah atas.

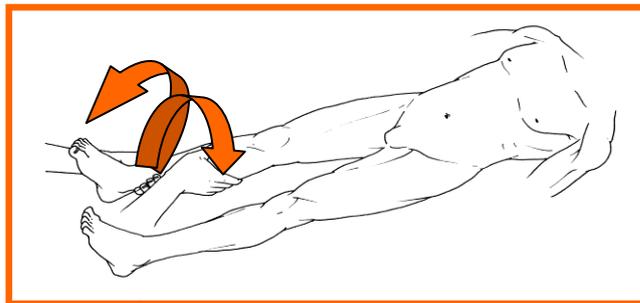


Gambar b.2. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **ligamen sendi lutut bagian belakang** ke arah atas.



Gambar b.3. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot *gastrocnemius*** ke arah atas.

c. Posisi Traksi dan Reposisi pada Lutut dengan Posisi Badan Tidur Terlentang



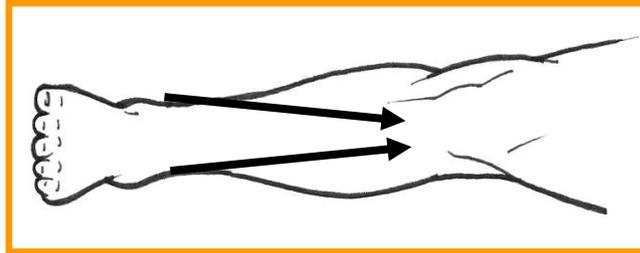
Gambar c. Lakukan traksi dengan posisi kedua tangan memegang satu pergelangan kaki. Kemudian, traksi/tarik ke arah bawah secara pelan-pelan dan putar tungkai setengah lingkaran ke arah samping dalam dan samping luar dengan kondisi tungkai dalam keadaan tertarik.

4. Cedera Sendi Pergelangan Kaki (Engkel)

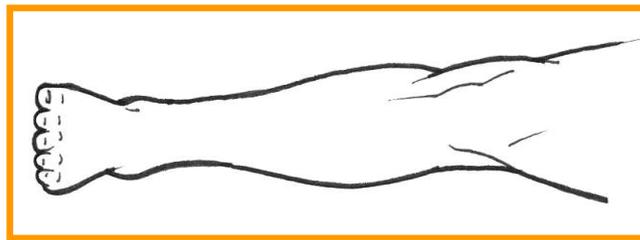
Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi sendi pergelangan kaki (**engkel**) menggunakan **teknik masase** dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk

merelaksikan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan dan pengembalian sendi pergelangan kaki (**engkel**) pada tempatnya.

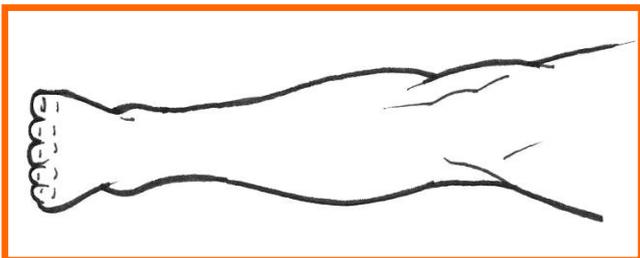
a. Posisi Tidur Terlentang



Gambar a.1. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot fleksor/otot gastrocnemius** bagian depan ke arah atas.

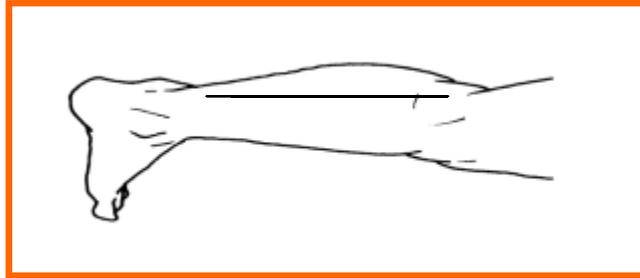


Gambar a.2. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung kaki atau otot fleksor pada kaki** bagian depan ke arah atas.

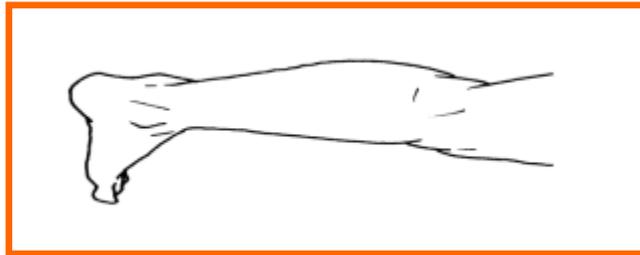


Gambar a.3. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **ligamen sendi pergelangan kaki** ke arah atas.

b. Posisi Tidur Telungkup

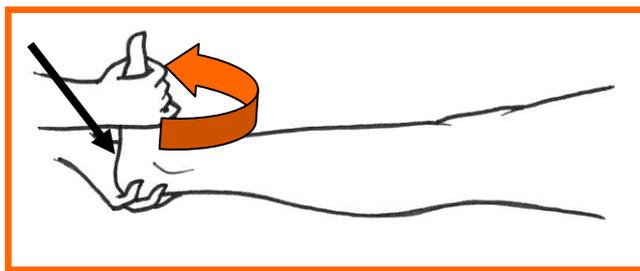


Gambar b.1. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot gastrocnemius** ke arah atas.



Gambar b.2. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot di belakang mata kaki atau tendo achilles** ke arah atas.

c. Posisi Traksi dan Reposisi pada Pergelangan Kaki dengan Posisi Badan Tidur Terlentang

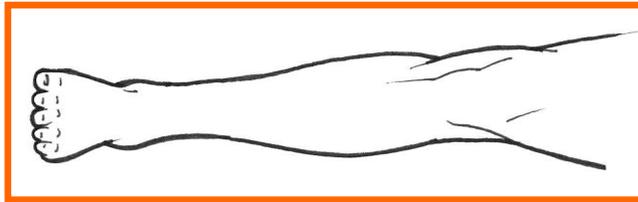


Gambar c. Lakukan traksi dengan posisi satu tangan memegang tumit dan satu tangan yang lain memegang punggung kaki. Kemudian, traksi/tarik ke arah bawah secara perlahan-lahan dan putarkan kaki ke arah dalam dan luar mengikuti gerakan sendi pergelangan kaki (**engkel**) dengan kondisi pergelangan kaki dalam keadaan tertarik.

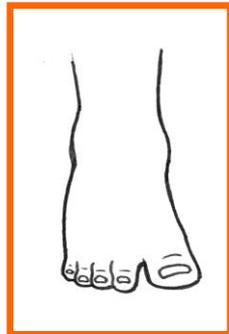
5. Cedera Sendi Jari-Jari Kaki

Masase terapi yang dilakukan pada rehabilitasi sendi jari-jari kaki menggunakan teknik masase dengan cara menggabungkan teknik gerusan dengan teknik gosokan yang menggunakan ibu jari untuk merelakskan atau menghilangkan ketegangan otot. Setelah itu, dilakukan penarikan dan pengembalian sendi jari-jari kaki pada tempatnya.

a. Posisi Duduk atau Tidur Terlentang

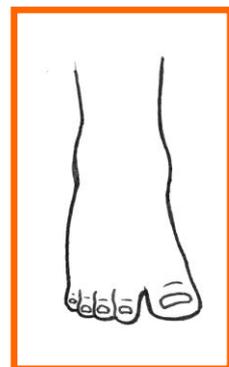


Gambar a.1. Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung kaki** atau **otot fleksor** pada kaki bagian depan ke arah atas.



Gambar a.2.

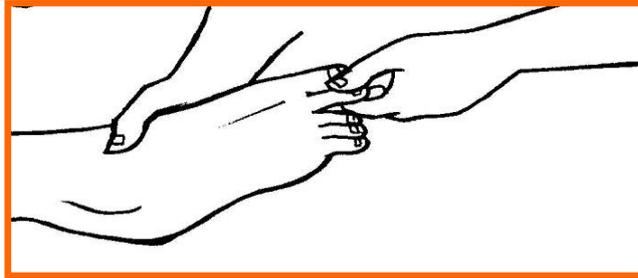
Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **otot punggung jari-jari kaki** yang mengalami cedera ke arah atas.



Gambar a.3.

Lakukan **teknik masase** dengan cara menggabungkan **teknik gerusan** dan **gosokan** pada **ligamen sendi jari-jari kaki** ke arah atas.

b. Posisi Traksi dan Reposisi pada Cedera Jari-Jari Kaki



Gambar b. Lakukan traksi/penarikan dengan posisi satu tangan memegang punggung kaki dan satu tangan yang lain memegang jari-jari kaki. Kemudian, jari kaki yang ditraksi digerakkan ke samping kiri dan kanan.

CURRICULUM VITAE



I. Identitas:

1. Nama Lengkap : Ali Satia Graha, M.Kes. AIFO.
2. NIP : 132 304 484
3. Pangkat dan Golongan Ruang : Penata Muda / IIIc
4. Tempat Lahir/Tgl. Lahir : Garut, 16 April 1975
5. Jenis Kelamin : Laki-laki
6. Agama : Islam
7. Status Perkawinan : Menikah
8. Jurusan/Fakultas : PKR/IKORA/FIK
9. Alamat Rumah/Telp. : Danukusuman GK IV/1275
Yogyakarta 55225
HP. 08164261594
10. Alamat Kantor/Telp. : Jl. Kolombo I Yogyakarta 55281
Telp. 513092

II. Riwayat Pendidikan:

No.	Universitas/Institut	Program	Bidang Ilmu	Tahun Lulus
1.	Universitas Negeri Yogyakarta	S1	Pendidikan Olah Raga	2001
2	Universitas Padjadjaran Bandung	S2	Kedokteran Ilmu Fisiologi dan Kesehatan Olahraga	2008