

Latihan Gerakan bagi Penderita *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS)

Ns. Fatihatul Aghnia, S.Kep

Apakah Anda pernah mengalami kesemutan, mati rasa, nyeri, atau sensasi seperti terkena aliran listrik di telapak tangan? Mungkin Anda mengalami sindrom terowongan karpal atau *carpal tunnel syndrome* (CTS). CTS merupakan kondisi yang terjadi akibat terjadinya jepitan saraf di pergelangan tangan. Gejala khas dari CTS adalah adanya rasa nyeri, mati rasa, kebas, dan kesemutan terutama di ibu jari, jari tengah, telunjuk, dan sebagian jari manis. Keluhan memberat pada malam hari atau saat melakukan aktivitas tertentu yang menggerakkan pergelangan tangan.

Kasus CTS dengan derajat ringan-sedang, tatalaksana konservatif menjadi pilihan utama, antara lain dengan penggunaan bidai (splint), obat-obatan, serta latihan peregangan. Latihan peregangan merupakan salah satu metode yang mudah dilakukan dan bertujuan untuk mencegah serta mengurangi gejala CTS. Beberapa latihan yang dapat dilakukan meliputi wrist extension stretch, medial nerve glides, dan tendon glides. Berikut ini merupakan beberapa latihan yang dapat dilakukan oleh penderita CTS.

A. *Wrist extension stretch*

Latihan ini dilakukan sebelum aktivitas.

1. Luruskan lengan dan tekuk pergelangan tangan ke atas.
2. Tekan telapak tangan menggunakan tangan lainnya dan tarik dengan lembut ke arah tubuh hingga terasa peregangan di lengan bawah.
3. Tahan posisi tersebut selama 15 detik, ulangi hingga 5 kali kemudian ganti tangan satunya.
4. Latihan dilakukan 4 sesi sehari dan 5-7 kali dalam seminggu

B. *Medial nerve glides*

Sebelum memulai latihan, kompres hangat area telapak hingga pergelangan tangan terlebih dahulu selama 15 menit.

1. Kepalkan tangan dengan ibu jari berada di luar kepalan tangan.
2. Buka kepalan dan luruskan jari-jari ke atas dengan ibu jari menempel di samping jari lainnya.
3. Pertahankan seperti pada posisi kedua kemudian tekuk pergelangan tangan ke belakang ke arah lengan bawah.
4. Pertahankan posisi jari-jari dan pergelangan tangan kemudian rentangkan ibu jari menjauhi keempat jari lainnya.
5. Pertahankan seperti pada posisi keempat, lalu arahkan telapak tangan menghadap ke atas.
6. Lakukan seperti pada posisi keempat lalu gunakan tangan lain untuk meregangkan ibu jari dengan lembut (jangan terlalu menekan ibu jari).

C. Tendon glides

Sebelum memulai latihan, kompres hangat area telapak hingga pergelangan tangan terlebih dahulu selama 15 menit.

1. Posisikan tangan di depan kita dengan pergelangan tangan dan jari diluruskan ke atas.
2. Tekuk ujung jari ke posisi mengait dengan buku jari mengarah ke atas.
3. Kepalkan erat tangan dengan ibu jari di atas jari lainnya.
4. Posisikan tangan di depan kita dengan pergelangan tangan dan semua jari diluruskan ke atas.
5. Buat posisi seperti meja dengan menekuk buku jari bagian bawah dan pertahankan jari tetap lurus.
6. Tekuk jari pada bagian persendian tengah hingga jari-jari menyentuh telapak tangan.

Latihan-latihan ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah dan jika dilakukan dengan benar serta dikombinasikan dengan penggunaan bidai dan obat-obatan dapat menurunkan keluhan nyeri serta meningkatkan kemampuan fungsional pasien CTS derajat ringan-sedang. Namun

perlu diperhatikan, apabila keluhan nyeri memberat selama latihan, penderita CTS harus konsultasi kembali ke dokter.

Dipublikasikan pada: 06 November 2023

Referensi:

1. Hesami O, Haghighatzadeh M, Lima BS, Emadi N, Salehi S. The effectiveness of gabapentin and exercises in the treatment of carpal tunnel syndrome: A randomized clinical trial. *J Exerc Rehabil*. 2018;14(6):1067–73.
2. Azeez AAFN, Shi Y, Tian X, Khan AA, Guo YJ. Risk Factors, Diagnosis, and Treatments for Carpal Tunnel Syndrome A Review. *An Int Triannually J* [Internet]. 2017;5(3):233–43. Available from: https://orthoinfo.aaos.org/globalassets/pdfs/a00789_therapeutic-exercise-program-for-carpal-tunnel_final.pdf
3. Ballester-Pérez R, Plaza-Manzano G, Urraca-Gesto A, Romo-Romo F, Atín-Arratibel M de los Á, Pecos-Martín D, et al. Effectiveness of Nerve Gliding Exercises on Carpal Tunnel Syndrome: A Systematic Review. *J Manipulative Physiol Ther* [Internet]. 2017;40(1):50–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jmpt.2016.10.004>
4. Kim SD. Efficacy of tendon and nerve gliding exercises for carpal tunnel syndrome: A systematic review of randomized controlled trials. *J Phys Ther Sci*. 2015;27(8):2645–8.
5. AAOS. Introduction 1 Therapeutic Exercise Program for Carpal Tunnel Syndrome Purpose of Program. *Am Acad Orthop Surg* [Internet]. 2018;1–4. Available from: https://orthoinfo.aaos.org/globalassets/pdfs/a00789_therapeutic-exercise-program-for-carpal-tunnel_final.pdf