



# Massage & Physical Therapy

Titiek Hidayati

# Massage therapy

- Massage therapy is used to help manage a health condition or enhance wellness.
- It involves manipulating the soft tissues of the body.
- Massage has been practiced in most cultures, both Eastern and Western, throughout human history, and was one of the earliest tools that people used to try to relieve pain.

# What are the different types of massage?

- The term “massage therapy” includes many techniques.
- The most common form of massage therapy in Western countries is called Swedish or classical massage; it is the core of most massage training programs.
- Other styles include sports massage, clinical massage to accomplish specific goals such as releasing muscle spasms, and massage traditions derived from Eastern cultures, such as Shiatsu and Tuina

## Do massages help pain?

- Massage therapy has been studied for several types of pain, including low-back pain, neck and shoulder pain, pain from osteoarthritis of the knee, and headaches

## Can massage help cancer patients?

- Clinical practice guidelines (guidance for health care providers) for the care of breast cancer patients include massage as one of several approaches that may be helpful for stress reduction, anxiety, depression, fatigue, and quality of life. Clinical practice guidelines for the care of lung cancer patients suggest that massage therapy could be added as part of supportive care in patients whose anxiety or pain is not adequately controlled by usual care.

Get the latest research from NIH: <https://www.nih.gov/coronavirus>

The new PubMed site will become the default in mid-May.  
[Click here to try it now!](#) [Frequently asked questions](#)

Article types: Clinical Trial, Review, Customize ...  
Text availability: Abstract, Free full text, Full text  
Publication dates: 5 years, 10 years, Custom range...  
Species: Humans, Other Animals  
[Clear all](#)  
[Show additional filters](#)

Format: Summary ▾ Sort by: Most Recent ▾ Per page: 20 ▾ Send to ▾ Filters: [Manage Filters](#)

Sort by: [Best match](#) [Most recent](#)

**Best matches for message[Mesh] AND ("humans"[MeSH Terms] AND (Meta-Analysis[ptyp] OR Review[ptyp]) OR systematic[sb] AND English[lang] AND "2015/01/10"[PDAT] : "2020/01/10"[PDAT]:**  
[Massage therapy research review.](#)  
Field T et al. Complement Ther Clin Pract. (2016)  
[Nonoperative Management of Cervical Radiculopathy.](#)  
Childress MA et al. Am Fam Physician. (2016)  
[Massage and Performance Recovery: A Meta-Analytical Review.](#)  
Poppendieck W et al. Sports Med. (2016)  
[Switch to our new best match sort order](#)

**Search results**  
Items: 1 to 20 of 86186 << First < Prev Page 1 of 4310 Next > Last >>

⚠ The following term was ignored: (  
ℹ See the search [details](#).

[Association of early viral lower respiratory infections and subsequent development of atopy, a systematic review and meta-analysis of cohort studies.](#)  
1. [systematic review and meta-analysis of cohort studies.](#)  
Kenmoe S, Kengne-Nde C, Modiyinji AF, Bigna JJ, Njouom R.

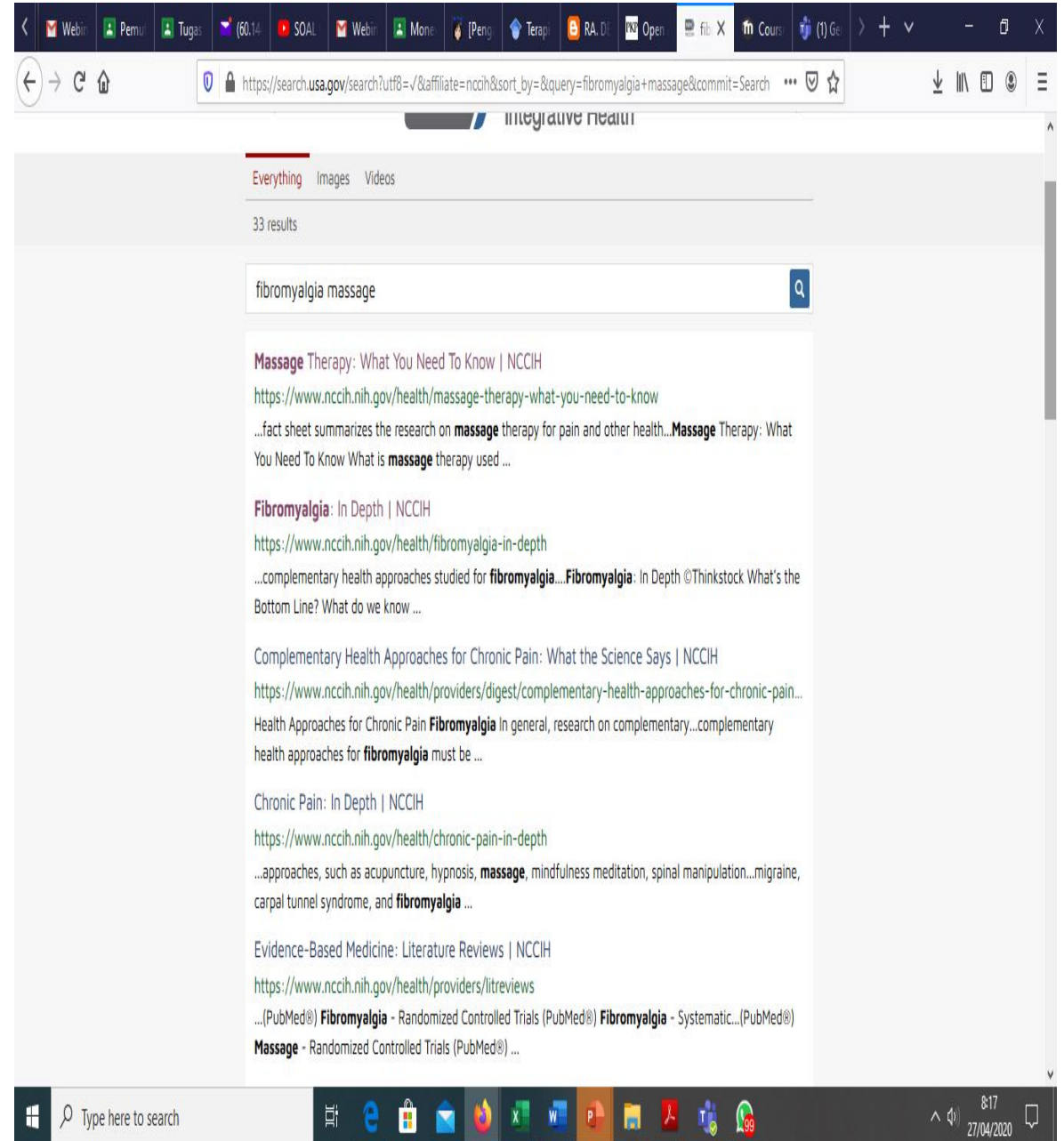
**Results by year**  
  
[Download CSV](#)

**Titles with your search terms**  
The quantitative prevalence of creaky voice (vocal fry) in varieties of English: A systematic review [PLoS One. 2020]  
Endoscopic plantar fasciotomy for plantar fasciitis: A systematic review [Foot (Edinb). 2019]  
A systematic analysis of the optimization of computerized physics [Health Informatics J. 2019]  
[See more...](#)

# Can massage be helpful for fibromyalgia symptoms?

- Massage therapy may be helpful for some fibromyalgia symptoms if it's continued for long enough.
- Several studies have evaluated various types of massage therapy for fibromyalgia.
- Most indicated that massage could provide short-term relief of some fibromyalgia symptoms.
- It may be necessary to start with very gentle massage and increase the intensity gradually over time.

[https://search.usa.gov/search?utf8=%E2%9C%93&affiliate=nccih&sort\\_by=&query=fibromyalgia+massage&commit=Search](https://search.usa.gov/search?utf8=%E2%9C%93&affiliate=nccih&sort_by=&query=fibromyalgia+massage&commit=Search)



The screenshot shows a search engine results page for the query "fibromyalgia massage". The search bar at the top contains the text "fibromyalgia massage". Below the search bar, there are 33 results. The first result is titled "Message Therapy: What You Need To Know | NCCIH" with a URL starting with "https://www.nccih.nih.gov/health/massage-therapy-what-you-need-to-know". The second result is titled "Fibromyalgia: In Depth | NCCIH" with a URL starting with "https://www.nccih.nih.gov/health/fibromyalgia-in-depth". The third result is titled "Complementary Health Approaches for Chronic Pain: What the Science Says | NCCIH" with a URL starting with "https://www.nccih.nih.gov/health/providers/digest/complementary-health-approaches-for-chronic-pain...". The fourth result is titled "Chronic Pain: In Depth | NCCIH" with a URL starting with "https://www.nccih.nih.gov/health/chronic-pain-in-depth". The fifth result is titled "Evidence-Based Medicine: Literature Reviews | NCCIH" with a URL starting with "https://www.nccih.nih.gov/health/providers/litreviews". The search engine interface includes a search bar, navigation buttons, and a taskbar at the bottom with various application icons.

# Can massage therapy be helpful for people with HIV/AIDS?

- There's some evidence that massage therapy may have benefits for anxiety, depression, and quality of life in people with HIV/AIDS, but the amount of research and number of people studied are small.
- Massage therapy may help improve the quality of life for people with HIV or AIDS, a 2010 review of 4 studies with a total of 178 participants concluded.
- More recently, a 2013 study of 54 people indicated that massage may be helpful for depression in people with HIV, and a 2017 study of 29 people with HIV suggested that massage may be helpful for anxiety.

# Does massage help baby growth?

- There's evidence that premature babies who are massaged may have improved weight gain. No benefits of massage for normal full-term infants have been clearly demonstrated.
- A 2017 research review analyzed the results of 34 studies of massage therapy for premature infants. Twenty of the studies (1,250 total infants) evaluated the effect of massage on weight gain, with most showing an improvement.
- The mechanism by which massage therapy might increase weight gain is not well understood. Some studies suggested other possible benefits of massage but because the amount of evidence is small, no conclusions can be reached about effects other than weight gain.

# What are the risks of massage therapy?

- Tidak melakukan massage dibagian abdomen terutama pada anak anak dan bayi
- The risk of harmful effects from massage therapy appears to be low. However, there have been rare reports of serious side effects, such as a blood clot, nerve injury, or bone fracture.
- Some of the reported cases have involved vigorous types of massage, such as deep tissue massage, or patients who might be at increased risk of injury, such as elderly people.



# Sumber belajar

## **NCCIH Clearinghouse**

The NCCIH Clearinghouse provides information on NCCIH and complementary and integrative health approaches, including publications and searches of Federal databases of scientific and medical literature. The Clearinghouse does not provide medical advice, treatment recommendations, or referrals to practitioners.

**Toll-free in the U.S.:** 1-888-644-6226

**TTY (for deaf and hard-of-hearing callers):**

1-866-464-3615

**Website:** <https://nccih.nih.gov/>

**Email:** [info@nccih.nih.gov](mailto:info@nccih.nih.gov) (link sends e-mail)

## **PubMed®**

A service of the National Library of Medicine, PubMed® contains publication information and (in most cases) brief summaries of articles from scientific and medical journals. For guidance from NCCIH on using PubMed, see [How To Find Information About Complementary Health Approaches on PubMed](#).

**Website:** <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

## **MedlinePlus**

To provide resources that help answer health questions, MedlinePlus (a service of the National Library of Medicine) brings together authoritative information from the National Institutes of Health as well as other Government agencies and health-related organizations.

**Website:** <https://www.medlineplus.gov/>

## **NIH Clinical Research Trials and You**

The National Institutes of Health (NIH) has created a website, NIH Clinical Research Trials and You, to help people learn about clinical trials, why they matter, and how to participate. The site includes questions and answers about clinical trials, guidance on how to find clinical trials through ClinicalTrials.gov and other resources, and stories about the personal experiences of clinical trial participants. Clinical trials are necessary to find better ways to prevent, diagnose, and treat diseases.

**Website:** <https://www.nih.gov/health-information/nih-clinical-research-trials-you>

## **Cochrane Database of Systematic Reviews**

The Cochrane Database of Systematic Reviews is a collection of evidence-based reviews produced by the Cochrane Library, an international nonprofit organization. The reviews summarize the results of clinical trials on health care interventions. Summaries are free; full-text reviews are by subscription only.

**Website:** <https://www.cochranelibrary.com>

# What are the Major Differences between Massage Therapy and Physical Therapy Assisting?

- Massage therapists generally do not provide primary care after injuries, although they may help as part of an overall treatment plan. Another key difference is that massage therapists may work with a patient for their entire life, whilst physical therapy assistants are trying to get their patient "better" so they can move on.
- This is reflected in their training. Massage therapists learn different techniques, designed to treat both the physical body and the mind - which is why massage therapy is a good treatment for stress and some forms of depression. Although they are trained in anatomy and physiology, it doesn't go as in depth as with a physical therapy assistant program.
- Physical therapy assistants (and physical therapists, who have to have degrees) are taught how to fix a particular problem in a particular area of the body, such as the lower spine. Their goal is to restore function - to get a patient walking again or an athlete back onto the field as quickly as possible. Physical therapy also requires a doctor's prescription, while massage therapy does not.
- Needless to say, many patients benefit from both, either at different times in their lives or in conjunction with each other.

## What does a Massage Therapist Do?

- However, between the two occupations, there tends to be a different focus. A massage therapist works in a holistic way, specializing in certain treatments, but focusing on the entire mind and body.
- Most of their patients are relatively healthy people seeking to improve overall wellness and relieve stress.
- Some massage therapists work at spas, others specialize in helping older people. They often also give advice on posture, ergonomics, and ways to stay healthy.

## What does a Physical Therapy Assistant Do?

- Physical therapy, on the other hand, is more focused. Patients are generally recovering from an accident or injury and trying to get back to full function quickly. Physical therapist assistants work with people recovering from back or neck injuries, neurological conditions, etc. They often work in ambulatory care clinics and hospitals.

# Sejarah

- Pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20 terjadi perubahan dalam penggunaan masase, yaitu perkembangan bidang terapi fisik.
- Terapi fisik dikembangkan dari segmen pendidikan fisik yang berperan dalam melatih para wanita untuk bekerja di rumah sakit, di mana mereka menggunakan terapi masase dan terapi latihan untuk membantu pemulihan keadaan pasien.
- Para wanita ini seringkali dilatih dalam hal mechanoterapi yang merupakan cara penyembuhan tubuh dengan menggunakan manipulasi (masase dan latihan-latihan khusus).
- Setelah Perang Dunia I, organisasi-organisasi kedokteran seperti halnya American Society of Physical Therapy Physicians (Masyarakat Dokter Terapi Fisik Amerika) juga terbentuk. Pada tahun 1920-an dan 1930-an, program-program bagi para ahli terapi fisik tengah distandardisasi, sedangkan pada waktu yang bersamaan para dokter juga dilatih di dalam bidang ini. John S. Coulter pada 1926 adalah dokter akademik pertama dalam kedokteran fisik pada Sekolah Kedokteran Universitas Northwestern. Menjelang 1947, bidang kedokteran fisik dan rehabilitasi yang dikenal dengan fisiatri terbentuk sebagai bagian spesialis kedokteran tersendiri.

# Terapi masase

Salah satu metode atau cara untuk membantu seseorang yang mengalami kelelahan, cedera ataupun perawatan tubuh dengan

- melakukan sentuhan tangan pada kulit untuk mengurangi ketegangan otot, memposisikan persendian pada tempatnya
- membantu memperlancar peredaran darah pada anggota tubuh sehingga terasa bugar, nyaman
- mengurangi proses peradangan seperti panas, merah, nyeri, bengkak dan gangguan gerak sendi setelah mendapatkan perlakuan terapi masase.

- senam medis adalah senam yang dilakukan dengan posisi yang tepat baik secara sendiri ataupun dengan bantuan orang lain, yaitu mencoba mempengaruhi gerakan guna mengurangi ataupun mengatasi penderitaan yang muncul melalui kondisi-kondisi yang abnormal.
- Gerakan-gerakan aktif dan pasif dari sendi meningkatkan relaksasi umum, meningkatkan sirkulasi, mengurangi tegangan otot, dan meningkatkan tingkat gerakan.

# Jenis gerakan

- Gerakan aktif adalah gerakan yang ditampilkan oleh pasien atau klien (yakni latihan).
- Gerakan-gerakan pasif adalah gerakan-gerakan dari pasien yang ditampilkan oleh pelatih senam atau ahli terapi (misalnya jarak dan tingkat gerakan).
- Gerakan berulang adalah gerakan yang ditampilkan pasien dengan dibantu oleh ahli terapi. Dengan cara ini, gerakan pasien berlawanan dengan gerakan ahli terapi (yakni latihan berlawanan).

# masase frirage

- Di Indonesia yang sekarang lagi berkembang adalah masase frirage (dikembangkan di Fakultas Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta) dirancang untuk menciptakan suatu keadaan relaksasi yang lebih dalam dan penyembuhan cedera ringan berupa cedera otot dan keseleo pada persendian secara umum.
- Jika dibandingkan dengan sistem Swedia, masase frirage lebih banyak menggunakan manipulasi berupa friction yang digabungkan dengan efflurage, traksi dan reposisi pada anggota gerak tubuh manusia secara keseluruhan.



# Masase frirage

- Masase frirage berasal dari kata: masase yang artinya pijatan, dan frirage yaitu gabungan teknik masase atau manipulasi dari friction (gerusan) dan efflurage (gosokan) yang dilakukan secara bersamaan dalam melakukan pijatan.
- Terapi masase, khususnya pada masase frirage dalam melakukan pijatan hanya menggunakan ibu jari untuk memasasanya

# Masase frirage

1. Manipulasi friction adalah manipulasi dengan cara menggerus. Tujuannya adalah menghancurkan myoglosis yaitu timbunan dari sisa-sisa pembakaran yang terdapat pada otot dan menyebabkan pengerasan serabut otot.
2. Manipulasi efflurage adalah manipulasi dengan cara menggosok-gosok atau mengelus-elus. Tujuan dari manipulasi efflurage adalah untuk memperlancar peredaran darah.
3. Tarikan (traction) caranya adalah menarik bagian anggota gerak tubuh (persendian) yang mengalami cedera agar mendapatkan renggangan sebelum mendapatkan reposisi pada sendi tersebut.
4. Mengembalikan sendi pada posisinya (reposition) caranya adalah waktu penarikan (traction) pada bagian anggota gerak tubuh yang mengalami cedera (persendian) dilakukan pemutaran atau penekanan agar sendi kembali pada posisi semula.

# Masase frirage

1. Masase frirage pada penatalaksanaan organ tubuh, merupakan gabungan manipulasi friction, efflurage dan perangsangan syaraf atau titik-titik meridian tubuh dengan alat (kayu dan besi baik tajam maupun tumpul) ataupun tanpa alat bantú. Alat-alat diatas bermanfaat untuk membantu proses perangsangan syaraf baik pada bagian syaraf simpatik, parasimpatik atau pada terminal meridian yang ada pada organ tubuh manusia. Masase frirage ini untuk pasien yang mengalami gangguan pada kepala, mata, telinga, hidung, gigi, tenggorokan, paru-paru, jantung, liver, lambung, pankres, usus, kantong kemih, ovarium, testis dan dubur.
2. Masase frirage pada penatalaksanaan untuk perawatan tubuh, merupakan gabungan manipulasi friction, efflurage, lulur dan aroma terapi. Masase frirage pada perawatan tubuh ini, membantu untuk mencegah penuan dan gangguan dari radikal bebas.

# Masase frirage

3. Masase frirage pada penatalaksanaan untuk cedera anggota gerak tubuh, baik pada bagian atas maupun bawah, merupakan gabungan manipulasi friction, efflurage, traksi dan reposisi yang dilakukan pada bagian tubuh yang mengalami cedera saja, antara lain: syaraf, otot dan persendian tubuh yang mengalami cedera ringan berupa keseleo dan kontraksi otot akibat aktivitas sehari-hari dan olahraga.
4. Masase frirage pada penatalaksanaan untuk bayi dan ibu hamil, merupakan gabungan manipulasi friction dan efflurage yang dilakukan pada bagian tubuh bayi dan ibu hamil. Masase frirage pada bayi dan ibu hamil ini, membantu dalam proses pertumbuhan tubuh bayi lebih baik dan cepat juga membantu ibu hamil agar tidak mengalami keluhan pegal pada tubuh dan membantu agar tetap bugar dan sehat.

# Sarana dan Prasarana pada Pelaksanaan Masase

- **Sarana dan Prasarana pada Pelaksanaan Masase :**
- 1. Ruang masase lengkap dengan peralatannya (ruangan, kamar mandi, tempat tidur atau meja masase, guling besar dan guling kecil, tempat cuci tangan, air bersih, sabun dan handuk).
- 2. Alat-alat atau bahan pelicin (minyak zaitun, minyak cengkeh, hand and body lotion, dll).

# Hal-hal yang Harus Diperhatikan bagi Masseur/Masseuse :

1. Badan sehat dan bersih.
2. Tangan kuat dan lembut.
3. Tidak berkuku panjang (press pendek).
4. Pakaian (kaos) dan celana training bersih dan menyerap keringat.
5. Tidak tampak berkeringat, bila ada segera dibasuh dengan handuk.
6. Arah gerakan masase menuju jantung.
7. Mendengarkan arahan dan selalu konsultasi kepada dokter atau ahli terapis dalam penanganan pasien.

# CEDERA

- Ada dua jenis cedera yang sering dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan sindrom pemakaian berlebihan (overuse syndrome)). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligamen, otot, tendo, atau terkilir, atau bahkan patah tulang. Cedera akut biasa memerlukan pertolongan profesional. Sindrom pemakaian berlebihan sering dialami oleh atlet yang bermula dari adanya suatu kekuatan yang sedikit berlebihan, tetapi berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu lama. Sindrom itu kadang memberi respons yang baik dengan pengobatan sendiri.
- Baik rubor, tumor, calor, maupun dolor akan menurunkan fungsi organ atau sendi di lokasi cedera yang dikenal dengan istilah penurunan fungsi atau functiolaesa. Dengan mengacu pada tanda-tanda radang, penanganan cedera akut yang disarankan adalah rest, ice, compression, and elevation (RICE).

- Definisi cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligamen, persendian ataupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan .
- Cedera olahraga dapat diklasifikasikan sebagai cedera ringan apabila robekan yang terjadi hanya dapat dilihat di bawah mikroskop dengan keluhan minimal dan tidak mengganggu penampilan secara berarti. Contoh yang dapat dilihat adalah memar, lecet, dan sprain ringan. Cedera sedang ditandai dengan kerusakan jaringan yang nyata, nyeri, bengkak, kemerahan, panas, dan ada gangguan fungsi. Tanda radang, seperti tumor, rubor, calor, dolor, dan penurunan fungsi terlihat nyata secara keseluruhan atau sebagian. Contoh dari cedera itu adalah robeknya otot, tendo, serta ligamen secara parsial. Pada cedera berat terjadi robekan total atau hampir total, dan bisa juga terjadi patah tulang. Cedera itu membutuhkan istirahat total, pengobatan intensif, atau bahkan operasi.



- Cedera yang sering terjadi pada atlet adalah sprain, yaitu cedera pada sendi yang mengakibatkan robekan pada ligamen. Sprain terjadi karena adanya tekanan yang berlebihan dan mendadak pada sendi atau karena penggunaan berlebihan yang berulang-ulang. Sprain ringan biasanya disertai hematoma dengan sebagian serabut ligamen putus, sedangkan pada sprain sedang terjadi efusi cairan yang menyebabkan bengkak. Pada sprain berat, seluruh serabut ligamen putus sehingga tidak dapat digerakkan seperti biasa dengan rasa nyeri hebat, pembengkakan, dan adanya darah dalam sendi.
- Dislokasi sendi juga sering terjadi pada olahragawan, yaitu terpelesetnya bonggol sendi dari tempatnya. Apabila sebuah sendi pernah mengalami dislokasi, ligamen pada sendi tersebut akan kendur sehingga sendi tersebut mudah mengalami dislokasi kembali (dislokasi habitualis). Penanganan yang dapat dilakukan pada saat terjadi dislokasi adalah segera menarik persendian tersebut dengan sumbu memanjang.

- Cedera olahraga berat yang sering terjadi pada olahragawan adalah patah tulang. Patah tulang dapat dibagi menjadi patah tulang terbuka dan tertutup. Patah tulang terbuka terjadi apabila pecahan tulang melukai kulit sehingga tulang terlihat keluar, sedangkan pada patah tulang tertutup, pecahan tulang tidak menembus permukaan kulit. Pada kasus patah tulang, olahragawan harus berhenti dari pertandingan dan secepat mungkin harus mendapatkan perawatan medis karena harus direposisi secepatnya. Reposisi yang dilakukan sebelum lima belas menit akan memberikan hasil yang memuaskan karena pada saat itu belum terjadi nyeri pada tulang (neural shock). Setelah reposisi, dapat dipasang spalk untuk mempertahankan posisi dan sekaligus menghentikan perdarahan.
- Penyebab terjadinya cedera olahraga dapat berasal dari luar, misalnya kontak keras dengan lawan pada olahraga body contact karena benturan dengan alat olahraga, seperti stik hoki, bola, dan raket. Dapat pula disebabkan oleh keadaan lapangan yang tidak rata yang meningkatkan potensi olahragawan jatuh, terkilir, atau bahkan patah tulang. Penyebab dari dalam biasanya terjadi karena koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna, ukuran tungkai yang tidak sama panjang, dan ketidakseimbangan otot antagonis.

- Cedera pada olahraga di bagi menjadi dua jenis antara lain yaitu : cedera akibat full body contact misalnya karate, yudo, pencak silat, tinju dan lain-lain. Sedangkan non body contact misalnya atletik, senam, renang dan lain-lain. Cedera yang sering dialami oleh atlet sewaktu melakukan aktivitas olahraga yaitu terjadi pada 5 jaringan tubuh antara lain : otot, persendian, tendon, ligamen dan tulang.
- Tindakan awal penanganan cedera yang terjadi saat berolahraga yaitu dengan RICE (Rest atau istirahat, Ice atau compres es, Compression atau penekanan dan Elevation atau ditinggikan), contrast bath (perpaduan air panas dan dingin) dan massage (pemijatan).

# POLIKLINIK

The screenshot shows a web browser window displaying a Blogger blog post. The browser's address bar shows the URL `ptc-fikuny.blogspot.com`. The page title is "Physical Therapy Clinic Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta". The post is dated "MONDAY, 18 MARCH 2013" and is titled "Sistem Pelayanan".

The main content of the post reads:

Sesuai dengan slogannya "Ramah, Ilmiah, Bertuah". Maka pelayanan diusahakan seramah mungkin. Adapun urutan sistem pelayanan di *Physical Therapy Clinic* FIK UNY adalah sebagai berikut:

1. Pendaftaran diri di *Front Office* (FO)  
Petugas mencatat data pasien, identitas pasien, keluhan yang dialami dan pilihan jasa yang ditawarkan.
2. Penanganan di ruang masase

Below the text, there is a small image of a spiral-bound notebook with a colorful illustration on its cover.

On the right side of the page, there is a "BLOG ARCHIVE" section with a dropdown menu for the year "2013 (4)", which is expanded to show "March (4)". Under "March (4)", there are three links: "Sistem Pelayanan", "Daftar Treatment Physical Therapy Clinic FIK UNY", and "Visi dan Misi Physical Therapy Clinic FIK UNY". Below the archive is an "ABOUT ME" section for a user named "Unknown", with a link to "View my complete profile".

The Windows taskbar at the bottom shows the search bar with the text "Type here to search", several application icons (including Edge, Mail, Store, Firefox, Excel, Word, PowerPoint, File Explorer, and PDF Reader), and the system tray with the time "4:55" and date "25/04/2020".

ptc-fikuny.blogspot.com

logo Physical Therapy Clinic FIK UNY

No.	Treatment		Biaya
<b>A. Terapi Pemulihan Kesehatan/Kelelahan</b>			
1.	Circulo Massage	Rp	70.000,00
2.	Sport Massage	Rp	70.000,00
<b>B. Terapi Pemulihan Cedera</b>			
1.	Terapi jari kaki	Rp	60.000,00
2.	Terapi telapak/punggung kaki	Rp	60.000,00
3.	Terapi engkel (pergelangan kaki)	Rp	60.000,00
4.	Terapi lutut	Rp	60.000,00
5.	Terapi panggul	Rp	60.000,00
6.	Terapi punggung	Rp	60.000,00
7.	Terapi punggung	Rp	60.000,00
8.	Terapi bahu	Rp	60.000,00
9.	Terapi leher	Rp	60.000,00
10.	Terapi siku	Rp	60.000,00
11.	Terapi pergelangan tangan	Rp	60.000,00
12.	Terapi telapak/punggung tangan	Rp	60.000,00
13.	Terapi jari tangan	Rp	60.000,00

Posted by Unknown at 14:51 No comments

View dan Mini Physical Therapy Clinic FIK UNY

ptc-fikuny.blogspot.com

Posted by Unknown at 14:29 No comments

### Sejarah Physical Therapy Clinic FIK UNY

Sebelum bulan oktober tahun 2010 *Physical Therapy Clinic* FIK UNY dikenal dengan nama Laboratorium Terapi Fisik FIK UNY yang awalnya merupakan bagian dari Klinik Kebugaran FIK UNY melayani konsultasi kesehatan, latihan kebugaran (*Fitness*), senam aerobik, *massage* olahraga dan terapi *massage*. *Massage* di Klinik Kebugaran sudah dikembangkan sebelum Klinik Terapi Fisik ada. *Physical Therapy Clinic* FIK UNY terpisah management dari klinik kebugaran sebagai pengembangan usaha pelayanan terhadap masyarakat dan pengembangan penguasaan keahlian dalam bidang akademik khususnya *masase* dan terapi fisik di bawah Fakultas Ilmu Keolahragaan yang dinaungi oleh Universitas Negeri Yogyakarta.

Wacana dan pengetahuan yang di dapat dari perkuliahan dan *Physical Therapy Clinic* tentang *masase* dan terapi *masase* yang sudah dikembangkan dan telah banyak mengadakan seminar, pelatihan, studi banding dari tiap perguruan tinggi yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan serta kerja sama dengan perguruan tinggi.

# Kontra indikasi

Dalam keadaan tertentu massage tidak boleh dilakukan dan merupakan kontra indikasi. Hal ini biasanya menyangkut keadaan sebagai berikut:

1. Alasan medis kedokteran
2. Dalam keadaan kena infeksi penyakit menular seperti : cacar, campak, demam, liver, dan lain-lain.
3. Suhu tubuh meningkat tinggi karena infeksi.
4. Dalam keadaan sakit berat sehingga memerlukan istirahat yang benar.
5. Menderita penyakit yang berkenaan dengan pembuluh darah seperti arterisclerosis, trombosis dan lain-lain.
6. Pada setiap jenis penyakit syaraf yang berat seperti penderita chorea dan neurathenia.
7. Menderita penyakit haemophilia, karena cenderung terjadi pendarahan, meskipun sebab yang kurang jelas.
8. Menderita penyakit tertentu yang bila dimassage dapat menyebabkan meluasnya infeksi seperti bisul, borok, dsb
9. Pembengkakan akibat cedera yang masih baru yang menunjukkan adanya pendarahan di dalam. Kapiler-kapiler yang tadinya pecah dan telah menutup dapat pecah kembali bila dimassage. Juga pada luka yang belum sembuh atau baru sembuh.
10. Patah tulang yang baru sembuh. Massage dapat mengganggu letak sambungan.
11. Menderita penyakit tumor atau kanker.
12. Sedang datang bulan atau pada hamil muda. Juga pada peradangan usus buntu (appendicitis), Gastroentiritis, coliyis, dll. Demikian juga bila ada batu dalam kandung empedu.
13. Menderita tekanan darah tinggi, pendarahan otak, penyakit jantung dan paru-paru.

- Manipulasi Massage Manipulasi adalah pegangan atau cara melakukan pijatan, gosokan, dan lain-lain. Dalam mempelajari pegangan atau manipulasi ini ada dua hal yang perlu diperhatikan, yaitu mempelajari dan berlatih melaksanakan pegangan dan berlatih meraba dan merasakan bagaimana kondisi jaringan yang dimassage. Misalnya jalur-jalur otot dan kelainan-kelainan yang mungkin ada. Kedua hal ini harus dilatih bersama-sama dalam praktek.
- \* Berbagai pegangan massage adalah:
  - 1. Stroking eflourage, artinya urutan atau elusan:
    - –Superfisial stroking
    - –Medium stroking
    - –Deep stroking
  - 2. Compressions, artinya perasan:
    - –Kneading atau petrissage (memijat)
    - –Wringing (memeras)
    - –Rolling (menggeser)
    - –Walken (menekan)

### 3. Frictions, artinya gosokan:

- Circulary
- Rotary
- spiral

### 4. Tapotemant, artinya pukulan:

- Hacking (mencincang)
- Beating (memukul dengan kepal)
- Clapping (dengan telapak jari)
- Cupping (dengan telapak tangan dicekungkan)
- Typing (Mengetik)
- Spatting (Cipratan)
- Chucking (tarikan lepas)
- Skin rolling

### 5. Vibrations, artinya getaran atau goyangan:

- Palmar (dengan telapak tangan)
- Knuckle (dengan kepalan)

### 6. Shaking, artinya guncangan:

- Pada lengan
- Pada tungkai
- Di akhiri dg massase kepala



## Catatan : Pelaksanaan Massage

- General Massage : 40 –60 menit
- Regional Massage : 20 –30 menit
- Lokal : --15 menit (kepala, lengan,) saja.

\* Arah dorongan harus ke arah jantung (pembuluh vena).

\* Daerah Yang tidak boleh dipukul /menggunakan kepalan adalah: kepala, leher, dan pinggang.

Terima kasih