

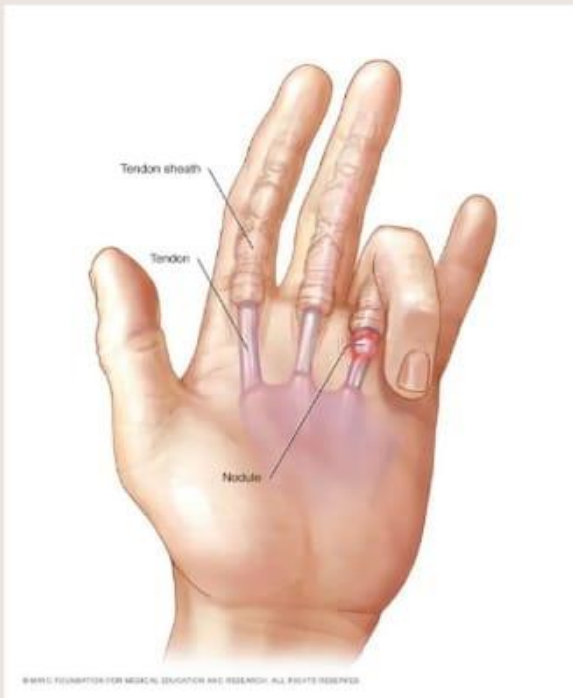
## Apa itu trigger finger?

Adalah peradangan pada selaput sendi di jari tangan. Kondisi jari tidak dapat di luruskan atau jari tersangkut pada posisi menekuk dan saat di luruskan bunyi "klik".

### Penyebab trigger finger

- Wanita lebih banyak terkena dibandingkan pria (mengenai di usia 40-60 tahun) karena aktifitas rumah tangga seperti memasak, mencuci, dll
- Individu dengan penyakit tertentu seperti diabetes mellitus atau rheumatoid arthritis
- Individu yang banyak menggunakan tangan untuk memegang atau menekuk jari dalam waktu lama baik pekerjaan atau hobby

## FISIOTERAPI PADA TRIGGER FINGER



POLI FISIOTERAPI  
RSU SARILA HUSADA  
JALAN VETERAN NOMOR 41-  
43 SRAGEN

070/LF/PKRS/RSSH/2022

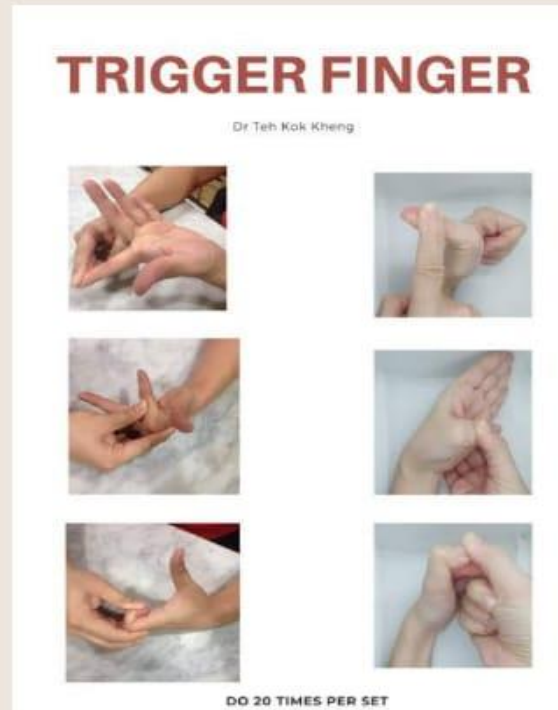
## TANDA DAN GEJALA

- Bengkak pada jari yang terkena dan sulit menekuk jari-jari tangan dan nyeri
- Nyeri saat di tekan pada bagian tengah telapak tangan dekat jari yang terkena
- Bunyi "klik" atau sensasi seperti tersangkut di jari yang terkena saat hendak meluruskan jari
- Pada keadaan berat, jari terlihat tertekuk saat kondisi istirahat



## LATIHAN UNTUK TRIGGER FINGER

Latihan peregangan jari



Menggunakan splint untuk mengistirahatkan jari



## PERAN FISIOTERAPI

- Pemberian modalitas ultrasound, TENS, Infra red untuk mengurangi nyeri dan peradangan
- Latihan untuk memperbaiki kelenturan tendon dan mencegah kekakuan



## UPAYA PENCEGAHAN

- Membatasi aktifitas yang menggunakan tangan agar tidak berlebihan
- Melakukan peregangan atau berikan waktu istirahat ketika melakukan aktifitas berulang menggunakan tangan

