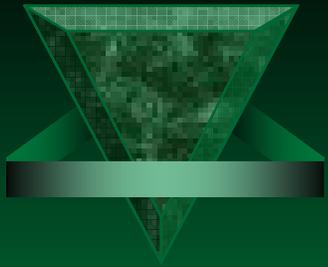




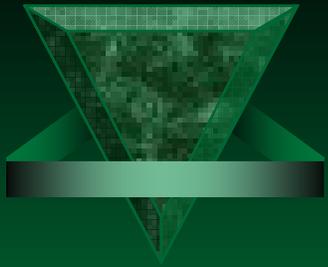
CEDERA OLAAHRAGA

Dr.dr.BM.Wara Kushartanti,MS



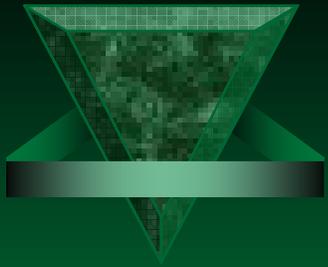
CEDERA OLAAHRAGA

- ✓ Menurut penyebabnya:
 1. Overuse injury
 2. Traumatic injury
- ✓ Overuse injury disebabkan oleh gerakan berulang yang terlalu banyak dan terlalu cepat.
- ✓ Traumatic injury disebabkan adanya benturan atau gerak melebihi kemampuan



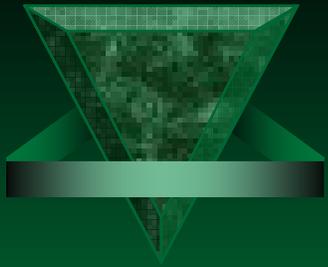
FAKTOR OVERUSE INJURY

- ✓ Tingkat keterampilan yang belum memadai sewaktu meningkatkan dosis
- ✓ Teknik yang kurang tepat: tak efisien dan beban berlebih.
- ✓ Kelainan anatomis: misal kaki flat
- ✓ Peralatan: pakaian, sepatu, raket, matras
- ✓ Lingkungan: suhu, kelembaban dll.



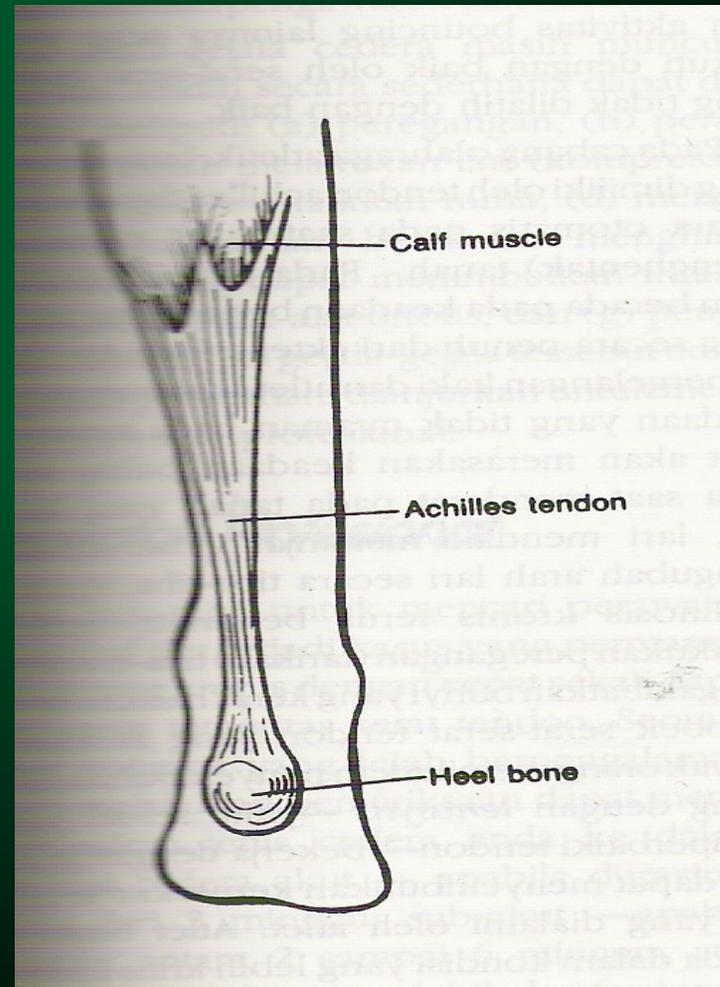
PENANGANAN DASAR CEDERA

- ✓ Rest: istirahatkan bagian yang cedera
- ✓ Ice: kompres es segera setelah trauma
- ✓ Compression: tekan dengan pembalutan
- ✓ Elevation: Naikkan bagian cedera lebih tinggi dari jantung.
- ✓ Kompres panas: setelah pembengkakan jenuh
- ✓ Hydro therapy / Electro therapy
- ✓ Masase (pijat)
- ✓ Obat anti sakit dan anti radang.



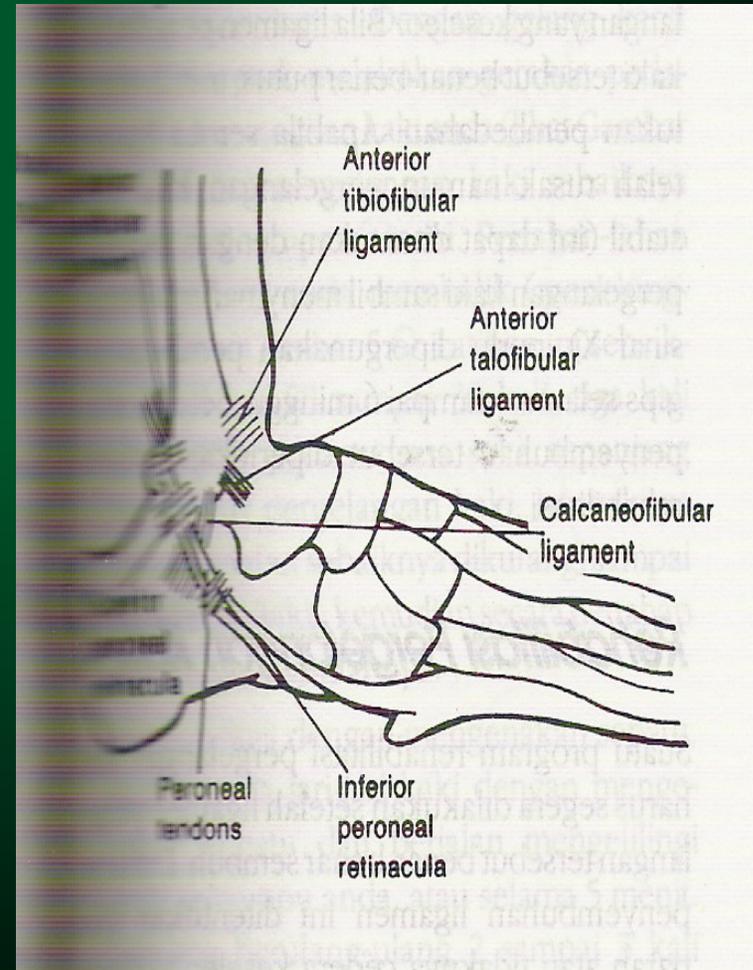
TENDINITIS PERGELANGAN KAKI

- ✔ Tendo (akhiran otot yang nempel di tulang) robek kecil sampai sedang
- ✔ Tendo achilles putus
- ✔ Penanganan: RICE diikuti latihan penguluran dan kekuatan



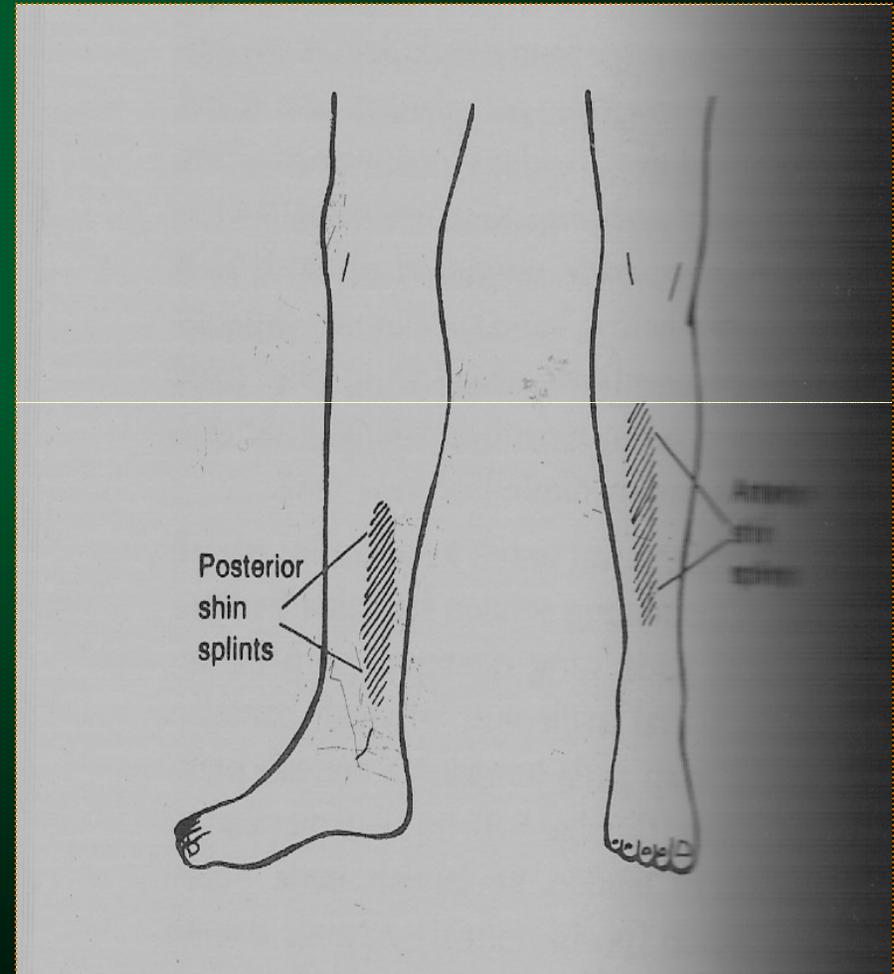
KESELEO PERGELANGAN KAKI

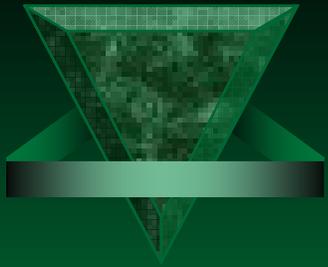
- ✔ Peregangan ligamen sampai tergesernya tulang sendi
- ✔ Penanganan: RICE diikuti pembalutan sampai gips
- ✔ Latihan jangkauan, kekuatan dng elastic band, jalan jinjit atau dng tumit



SHIN SPLINTS

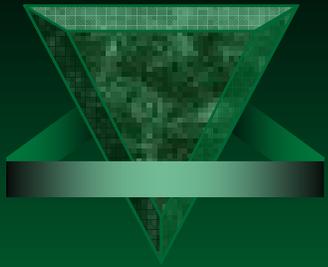
- ✓ Anterior shin splints: nyeri tulang gares disebabkan oleh ketidakseimbangan kaki, lari jinjit, pronasi
- ✓ Posterior shin splints: nyeri di kaki bag.dalam
- ✓ RICE dan kompres panas sebelum latihan





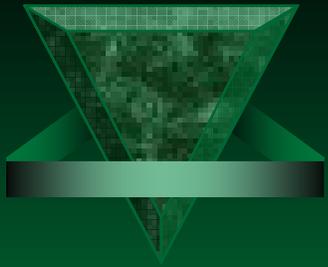
OTOT TERTARIK DAN ROBEK

- ✔ Otot betis: pada olahraga yang banyak lompat
- ✔ Otot hamstring: pada lari sprint
- ✔ RICE dan kompres panas sebelum mulai latihan
- ✔ Latihan penguluran dan jangkauan gerak sendi, dan penguatan otot.
- ✔ Evaluasi teknik latihan, pemanasan, pdgn



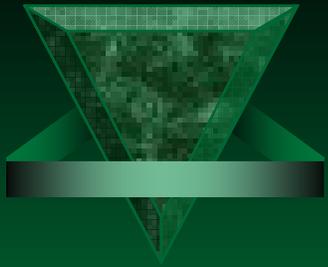
KRAM OTOT

- ✓ Disebabkan karena kelelahan, kurang mineral dan vitamin, kurang suplai darah, ketidak sesuaian pada panjang kedua kaki
- ✓ Penanganan: regang otot dan efflurage
- ✓ Minum juice buah dan sayur, kacang hijau
- ✓ Penguluran pada saat pemanasan dan pendinginan.



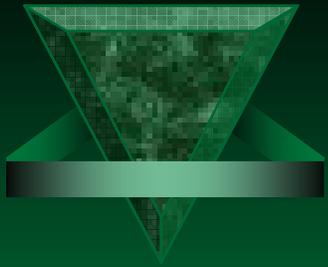
CEDERA LUTUT

- ✔ Lutut merupakan sendi paling besar namun paling tidak stabil
- ✔ Cedera: meniskes, tendinitis, sindrom plica
- ✔ Keseleo karena beban berlebih dan hiperekstensi
- ✔ Penanganan: RICE, dekker, lat.penguluran dan jangkauan gerak



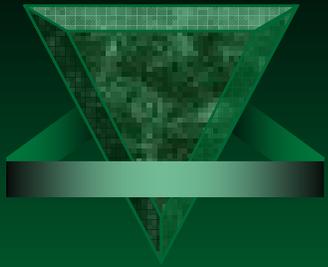
CEDERA PUNGGUNG BAWAH

- ✓ Akut disebabkan oleh teknik mengangkat yang salah. Penanganan segera hasilnya sangat baik
- ✓ Khronis disebabkan karena overuse. Penanganan dengan heat therapy dan pijat cukup memberi hasil
- ✓ Rehabilitasi: latihan penguluran dan kekuatan



PRINSIP PENANGANAN CEDERA

- ✓ C: Cepat, tepat, berani, manusiawi merupakan kunci penanganan pertama
- ✓ E: Es merupakan benda penting yang harus tersedia selama dan sesudah lat.
- ✓ D: Diagnosa jenis cedera dengan menelusur kejadiannya, tanda dan gejala
- ✓ E: Elevasi segera lokasi cedera sehingga lebih tinggi dari jantung
- ✓ R: Reposisi semua jenis keseleo dengan menarik sendi segera (neural shock)
- ✓ A: Atasi perdarahan dengan menekan dan menutup luka dengan kain bersih



PRINSIP PENANGANAN CEDERA

- ✔ O: Obati nyeri dan bengkak selama 1 mgg
- ✔ L: Latihan dayatahan tetap dilakukan
- ✔ A: Analisis penyebab cedera dan hindari
- ✔ H: Hilangkan trauma psikologis dng lat.
- ✔ R: Relaksasi mrpkn lat ssdh cedera
- ✔ A: Atasi bengkak dan nyeri dng masase
- ✔ G: Gerakan keras stlh sembuh sempurna
- ✔ A: atur nafas sbml msk lap, bisa cegah