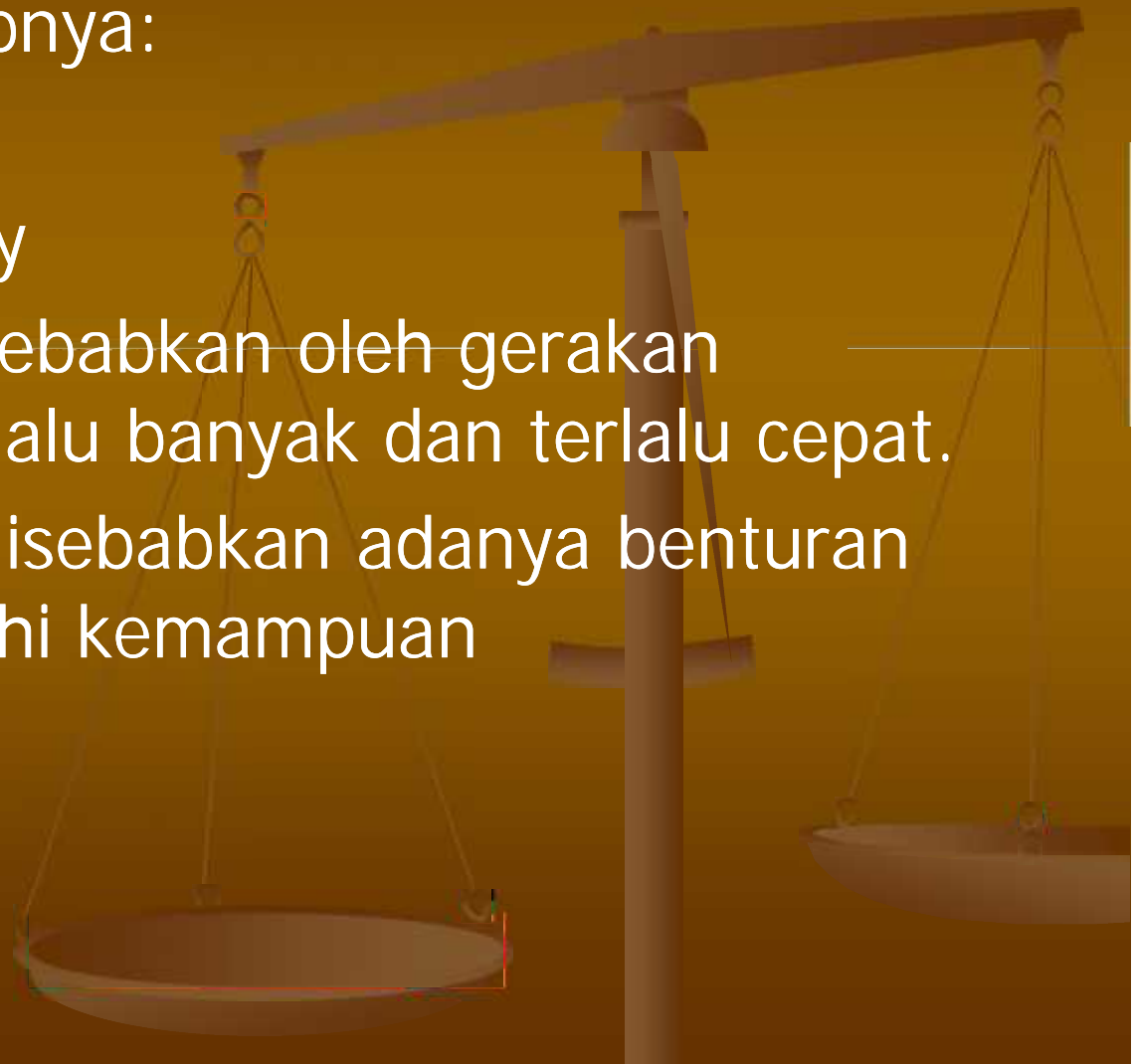


CEDERA OLAAHRAGA

Tim MK Kesehatan Olaraga

CEDERA OLAHRAGA

- 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.

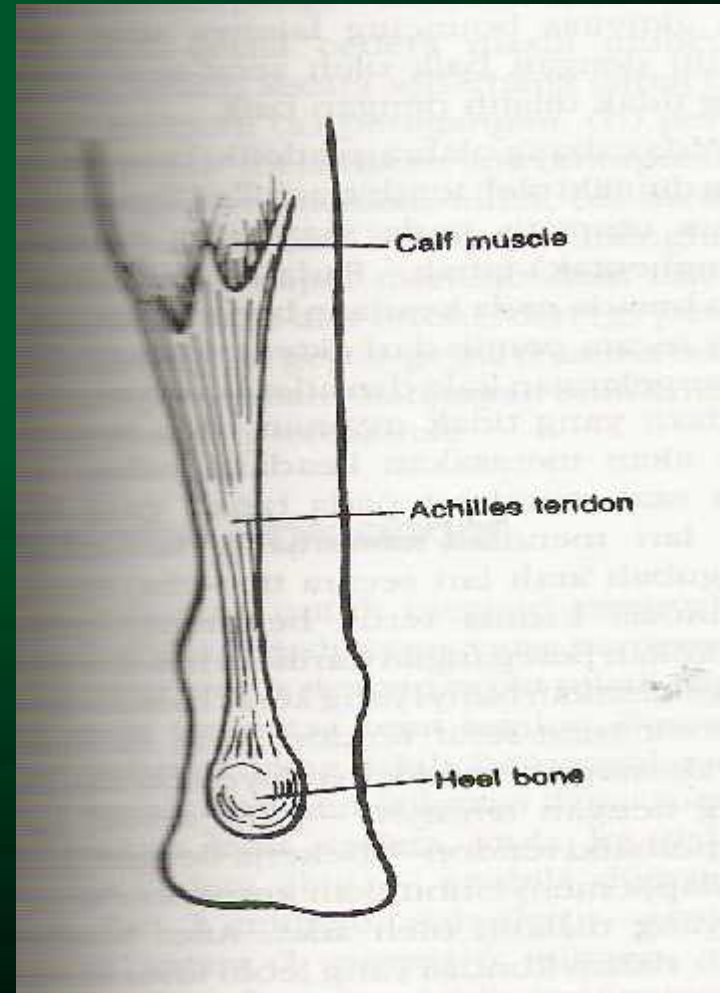


PENANGANAN DASAR CEDERA

- 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.

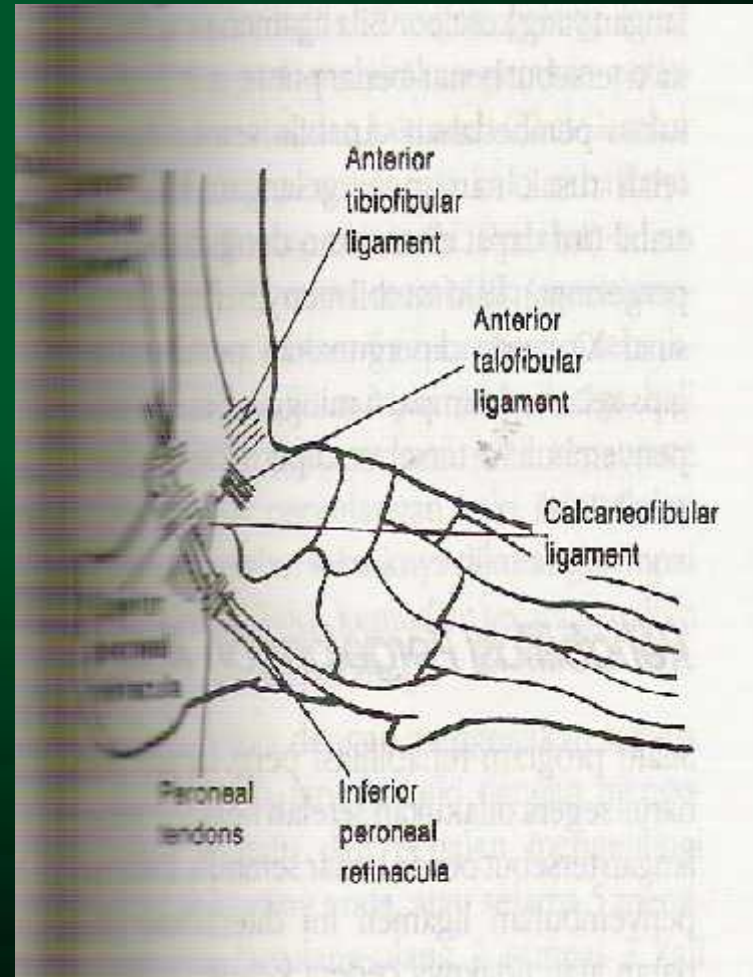
TENDINITIS PERGELANGAN KAKI

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



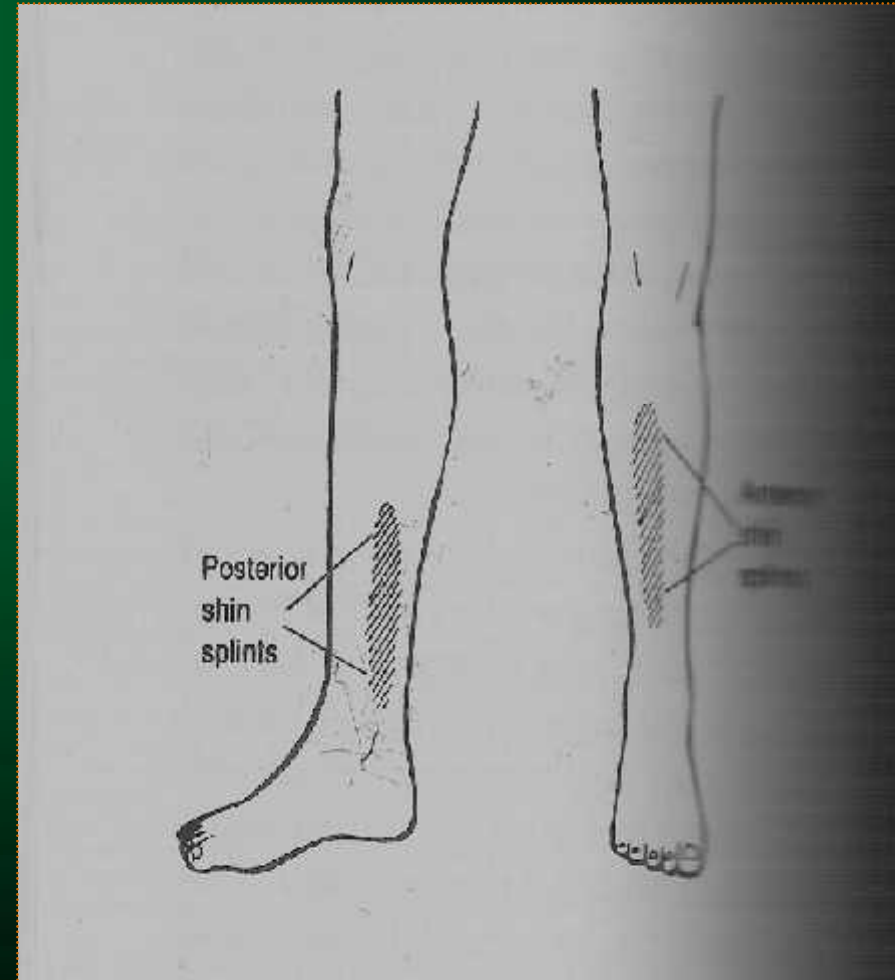
KESELEO PERGELANGAN KAKI

- ✔ 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, ketidaksesuaian 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