

CEDERA OLAHRAGA PADA SENAM DAN UPAYA P3K

Oleh:

Dr. Sugeng Purwanto

Dosen PJKR FIK UNY

Pendahuluan

- ◆ Or senam dimasyarakat sdh banyak dikenal, bhw OR senam terdiri dari senam ritmis, gymnastic, dan sport aerobic.
- ◆ Olahraga senam termasuk OR *non body contact* shg frekuensi cedera jarang terjadi dibanding dg OR *body contact*.
- ◆ Macam, bentuk, tipe, dan lokasi cedera tergantung pada jenis senamnya (ritmis, gymnastic, atau sport aerobic)
- ◆ Hindari cedera dg lakukan pencegahan, dan bila cedera muncul lakukan tindakan P3K sec. Cepat dan tepat.

Lokasi Cedera Pada Senam

- I. **Senam Ritmis** → panggul (*buttock*), selangkangan, sendi lutut, engkel, kaki, siku, bahu, tangan.
- II. **Senam Gymnastic** → jari tangan, perglng tangan, sendi siku, bahu, aksila, punggung, panggul (*buttock*), selangkangan, sendi lutut, engkel, kaki&jari kaki.
- III. **Sport Aerobic** → selangkangan, sendi lutut, engkel, kaki&jari kaki, panggul (*buttock*), punggung, aksila, bahu, sendi siku, perglng tangan dan jari tangan.

Penyebab Cedera

- ◆ Trauma, Ruda paksa, Kesalahan teknik, Keterbatasan fisik, Alat dan fasilitas.

Kerusakan yg Terjadi Akibat Cedera

- ◆ Robek pada jaringan lunak → fascia, serabut otot / tendo (STRAIN), ligamen (SPRAIN).
- ◆ Jaringan keras → tulang

Faktor-2 Resiko Cedera Pada Senam

- ◆ Program latihan: durasi dan frekuensi
- ◆ Peralatan: karpet, matras dll (trampoline sdh dilarang krn banyak menimbulkan cedera)
- ◆ Faktor kesulitan yg makin meningkat
- ◆ Rehabilitasi cedera yg belum sempurna
- ◆ Usia

Urutan & Nomor yg Sering Terjadi Cedera

I. Gymnastic:

@ Senam lantai

@ Senam pada balok keseimbangan

@ Senam pada palang bertingkat

II. Ritmis

III. Sport Aerobic

Faktor-2 Penting Dlm Pencegahan Cedera

- ◆ Fasilitas berolahraga dan sarana pelindung yg baik
- ◆ Kebugaran fisik dan psikologis yg prima
- ◆ Perilaku olahraga yg baik
- ◆ Proses pemanasan, peregangan dan pendinginan yg cukup dan benar
- ◆ Keterlatihan keterampilan dan teknik tinggi/sukar
- ◆ Gizi seimbang dan istirahat cukup

Prinsip P3K Pada Cedera Olahraga

- ◆ 24 – 48 jam pertama: lakukan **RICE** (Rest, Ice, Compression, Elevation)
- ◆ Tujuan **RICE**:
Menghentikan dan mengurangi perdarahan, mengurangi pembengkakan, mengurangi rasa sakit serta mencegah terjadinya cedera yang lebih berat

R.I.C.E.

- ◆ R (Rest)

Mengistirahatkan bagian yg cedera

- ◆ I (Ice)

Pemberian kompres es pd bagian yg cedera

- ◆ C (Compression)

Bebat/balut bbagian yg cedera

- ◆ E (Elevation)

Angkat bagian yg cedera lbh tinggi dr posisi jantung

Macam Cedera & P3K

- ◆ **Luka:** Bersihkan luka dg cairan pembersih (antiseptic) dan balut dg verband steril, segera bawa ke dokter
- ◆ **Hematoma (kontusio jaringan):** Lakukan tindakan RICE dan segera bawa ke dokter
- ◆ **Kramp:** Lakukan kontraksi pada otot yg berlawanan (antagonis), lakukan peregangan secara bertahap pd otot yg kramp serta lakukan masase

- ◆ **Strain otot:** Lakukan terapi RICE, segera bawa ke dokter
- ◆ **Sprain pd ligamen sendi:** Lakukan terapi RICE, segera bawa ke dokter
- ◆ **Dislokasi sendi dan fraktur tulang:** Imobilisasi bagian yg cedera dan segera bawa ke dokter
- ◆ **Perdarahan pd mulut:** Hentikan perdarahan dg penekanan secr langsung & kompres dingin, segera bawa ke dokter

◆ **Gigi goyah/patah:** Kompres dingin dan segera bawa ke dokter gigi

◆ **Benturan pada kepala:** Baringkan penderita dg kepala dimiringkan pd satu sisi utk mencegah lidah jatuh ke belakang dan akan menutup saluran pernafasan. Bila ada luka segera lakukan P3K utk luka. Bawa segera ke dokter

◆ **Cedera leher dan tulang belakang:**

Bila ada tanda dislokasi atau patah tulang mk penderita tdk boleh dimanipulasi/dipindahkan/digerakkan sebelum datang tenaga medis atau paramedis utk imobilisasi dan mobil ambulans utk segera membawa penderita ke RS.

◆ **Perdarahan pada hidung:** Penderita pada posisi duduk agak miring ke depan dan beritahu utk bernafas dr mulut. Tekan langsung bagian yg mengeluarkan darah dg kompres dingin 15 – 30 mnt. Bila dicurigai ada patah tulang hidung segera bawa ke dokter.

◆ **Benturan pada mata:** Kompres dingin pada bagian mata yg cedera. Bila ada luka hentikan perdarahan dg penekanan langsung pd bagian yg luka & segera bawa ke dokter.

◆ **Cedera pada dada dan perut:** Bila ada tanda patah tulang iga segera bebat dg plestre lebar daerah iga yg sakit dan segera bawa ke dokter. Bila ada keluhan nyeri hebat pd daerah perut segera kompres dingin dan bila rasa sakit itu makin hebat segera bawa ke dokter.

Perencanaan Sistem Pertolongan Pertama Pada Suatu Olahraga

- ◆ Organisasi penanggung jawab kesehatan
- ◆ Personil tim kesehatan
- ◆ Kotak pertolongan pertama yg berisi obat-obatan dan peralatan kedokteran
- ◆ Fasilitas pendukung seperti oksigen, ruang kesehatan, ambulans dll.
- ◆ Sistem evakuasi korban ke rumah sakit rujukan terdekat.

PRINSIP

PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA LEBIH
BAIK DARI PADA MENGOBATI CEDERA
OLAHRAGA



Terima kasih

