

NARASUMBER
PENATARAN PELATIH & PENGUJI DAERAH-NASIONAL
PERSAUDARAAN SHORNI KEMPO INDONESIA (PERKEMI) - DIY

Yogyakarta, 29 Maret 2019

CEDERA OLAHRAGA KEMPO



Oleh

dr. Muhammad Ikhwan Zein, Sp.KO
19840315 200912 1 003
NIDN : 0015038401

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2019





PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA KEMPO

dr. M. Ikhwan Zein, Sp.KO



CEDERA OLAHRAGA ?

Seluruh kejadian cedera yang terjadi akibat dari partisipasi olahraga (Fuller et al, 2006)





CEDERA OLAHRAGA

PENYEBAB:

- Kecelakaan
- teknik yang salah
- pemanasan yang kurang
- peralatan olahraga yang kurang memadai





Cedera Olahraga tersering

- Cedera Otot-Tulang
- Cedera Kepala-Leher
- Masalah kardiovaskular
- Cedera Lingkungan (Panas)



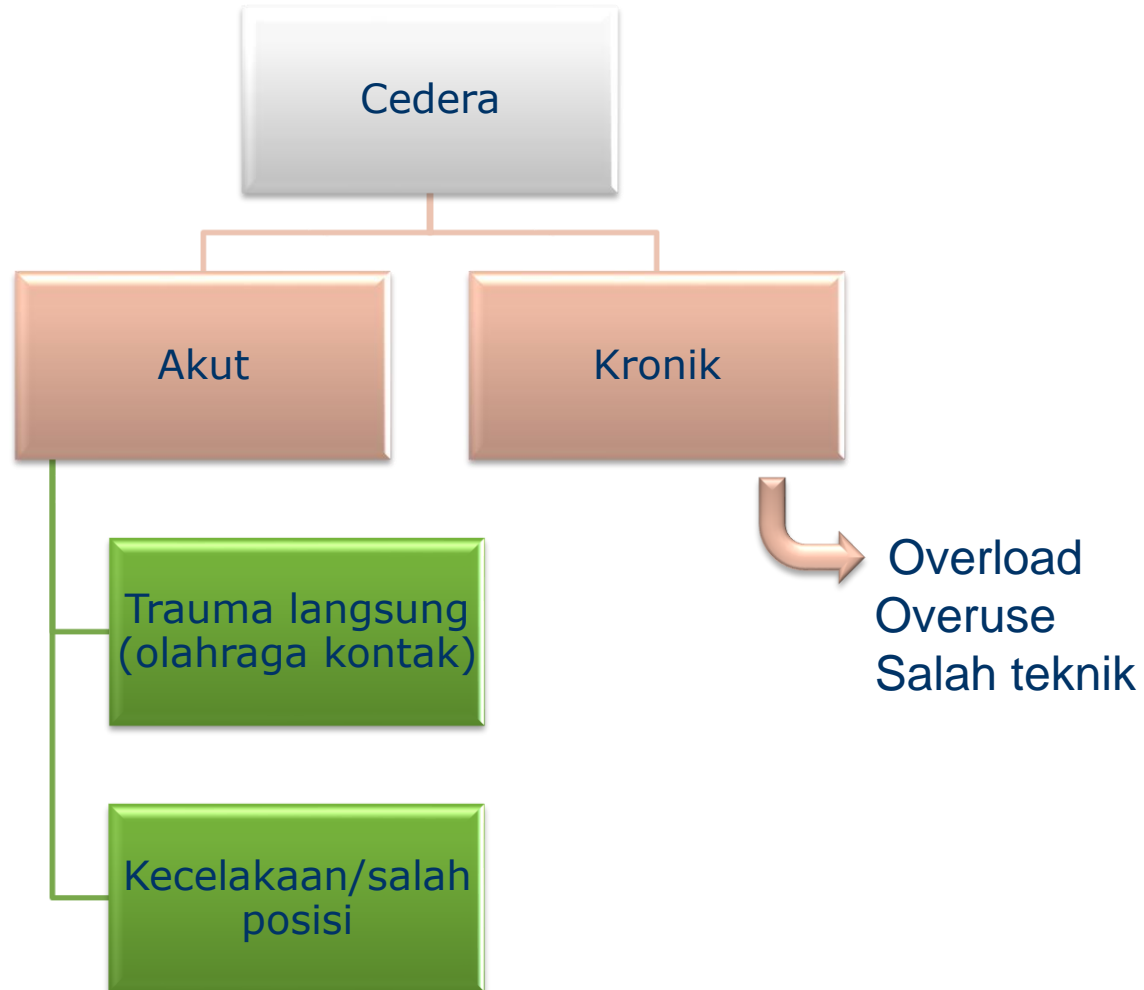


Cedera Otot-Tulang





Klasifikasi – Sifat



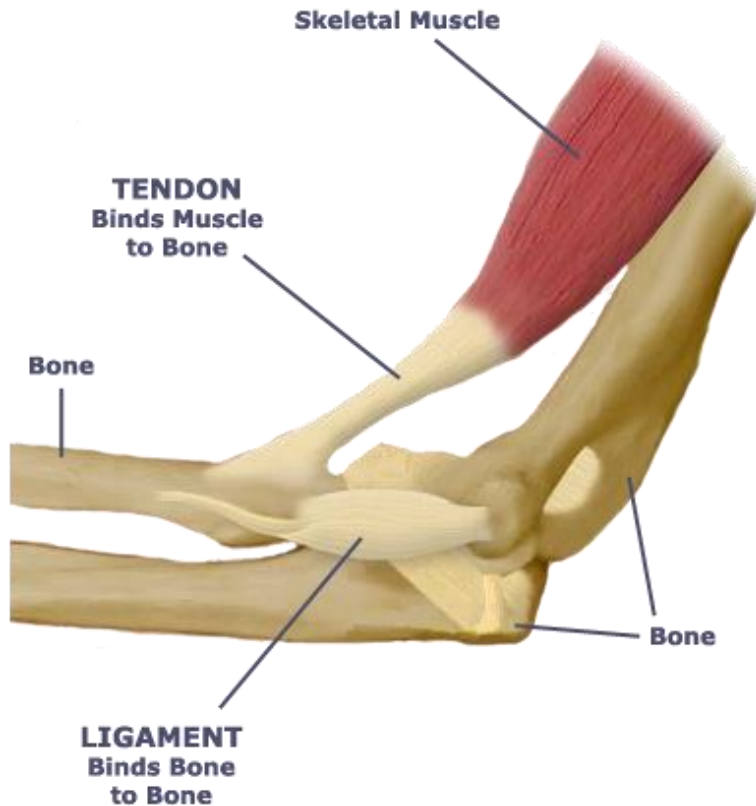


Injury Severity





Anatomi Alat Gerak



Jaringan Lunak

- ❑ Otot
- ❑ Tendon : Menghubungkan otot dan tulang
- ❑ Ligamen : Menghubungkan tulang dan tulang (membentuk sendi)

Jaringan Keras

- ❑ Tulang





Jenis Cedera (Akut)

- ❖ Strain : Peregangan yang berlebihan (otot, tendon)
- ❖ Sprain : Peregangan yg berlebihan (ligament)
- ❖ Ruptur/Robek : merujuk pada strain/sprain dengan derajat yang cenderung lebih berat
 - Seringkali menyebabkan perdarahan dalam ruang sendi (hemarthrosis)
- ❖ Kontusio : Memar akibat benturan langsung, menyebabkan kerusakan kapiler, perdarahan, bengkak dan radang



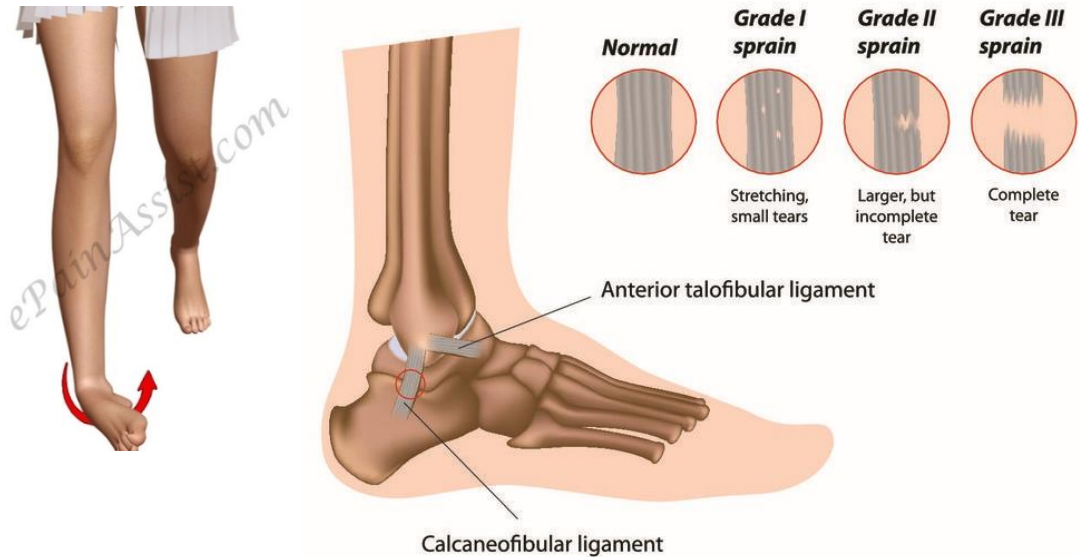


Sprain

Cedera yang disebabkan adanya peregangan yang berlebihan sehingga terjadi cedera pada ligamen

Gejala :

- Nyeri
- Bengkak
- Hematoma
- tidak dapat menggerakkan sendi
- kesulitan untuk menggunakan ekstrimitas yang cedera



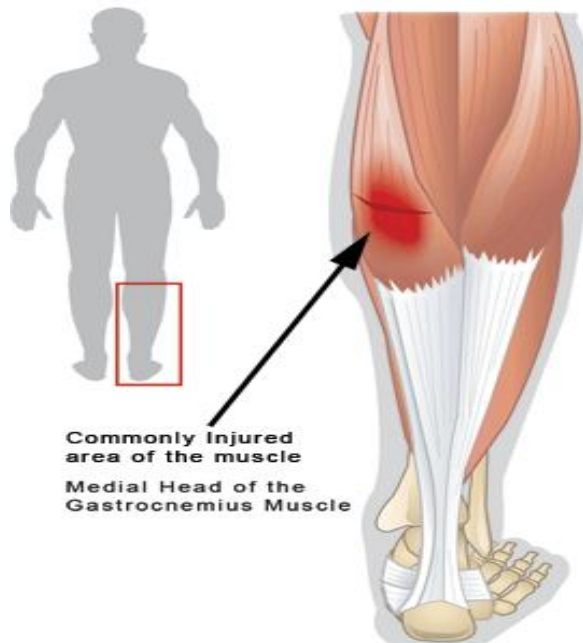


Strain

Cedera pada otot atau tendon yang disebabkan adanya regangan yang berlebihan

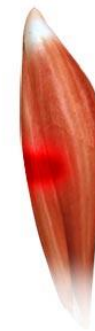
Gejala :

1. Nyeri
2. Kaku
3. Bengkak
4. Hematom



Types of Muscle Tears

For Information, Visit: www.epainassist.com



Grade 1



Grade 2



Grade 3



Jenis Cedera (Akut)

- ❖ Dislokasi : Pergeseran, umumnya pasangan tulang dalam sendi yang menyebabkan hilangnya hubungan anatomi dan menimbulkan kerusakan jaringan lunak, inflamasi, nyeri, spasme
- ❖ Subluksasi : Dislokasi sebagian atau tidak sempurna pada hubungan tulang dalam sendi







Jenis Cedera (Kronis)

- ❖ Tendinopati = radang/inflamasi pada tendon yang dapat menimbulkan jaringan parut
- ❖ Tendinosis = Degenerasi tendon akibat microtrauma berulang.
- ❖ Overuse/overload syndrome = terjadi akibat trauma kumulatif, berulang, pembebanan berlebih atau gesekan berulang pada otot/tendon yang menimbulkan radang dan nyeri



PENANGANAN PERTAMA CEDERA





Penanganan Cedera Akut pada Jaringan Lunak

- R** • REST
- I** • ICE
- C** • COMPRESSION
- E** • ELEVATION





REST

- ❖ **Mengistirahatkan bagian yang cedera**
- ❖ **Bertujuan :**
 - Mencegah agar cedera tidak bertambah parah
 - Membantu proses penyembuhan agar lebih cepat
- ❖ **Segera setelah cedera sebaiknya tubuh beristirahat total selama 15 menit, kemudian bagian yang tidak cedera boleh beraktivitas kembali**





ICE

Mengurangi perdarahan

Mengurangi nyeri

Melepaskan endorfin

Mengurangi iritasi





ICE

Diberikan **SEGERA** setelah timbul cedera pada bagian yang terkena

Ulangi pengompresan 4-6 kali per hari masing2 selama 20 menit

Kompres dilakukan selama 3 hari





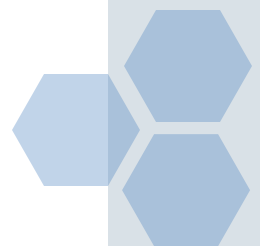
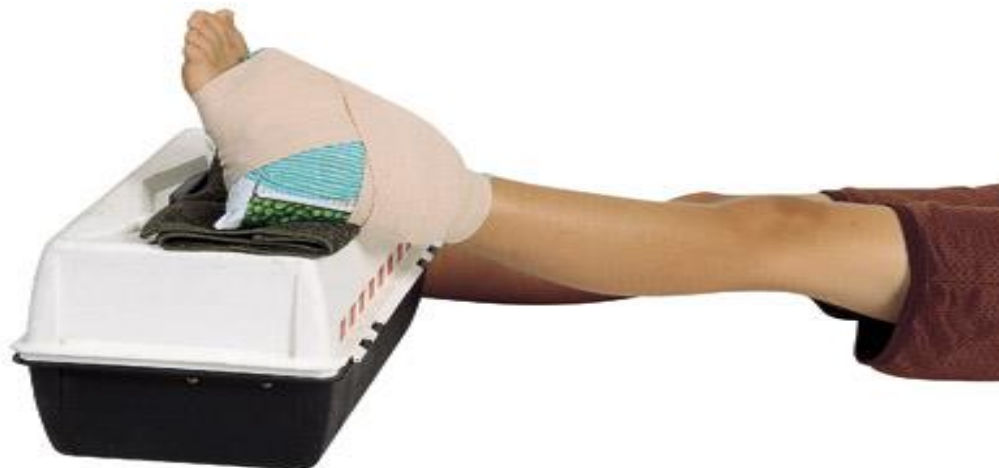
COMPRESSION

- ❖ Pada awal cedera, bisa digunakan untuk membantu aplikasi es
- ❖ Mengurangi pembengkakan
- ❖ Digunakan 1-2 hari sesaat setelah cedera (fase akut)
- ❖ Tidak boleh terlalu ketat atau longgar



ELEVATION

- ❖ Meningkatkan bagian yang cedera akan membantu menurunkan tekanan hidrostatik kapiler sehingga mengurangi pembengkakan
- ❖ Membantu aliran darah vena kembali ke jantung = mencegah pengumpulan
- ❖ Pengangkatan dilakukan kira kira 15-25 cm diatas jantung dan dianjurkan dilakukan selama mungkin selama fase akut (1-3 hari)





KRAM OTOT

Kontraksi terus-menerus dari otot atau sekelompok otot sehingga menimbulkan nyeri

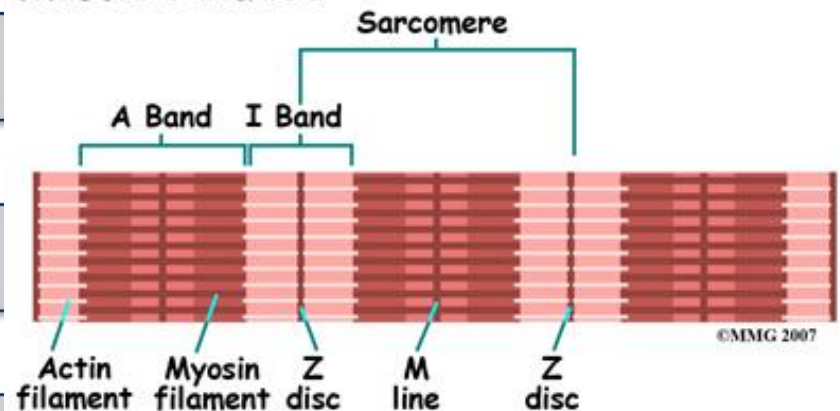
Ketidakseimbangan elektrolit

Kurang pemanasan atau pendinginan

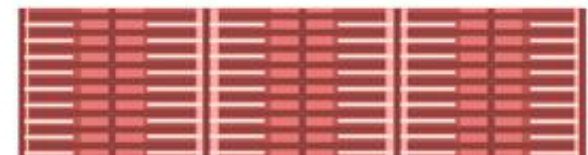
Gangguan sirkulasi

Abnormalitas kontraksi-relaksasi pada serabut otot

Muscle Relaxed



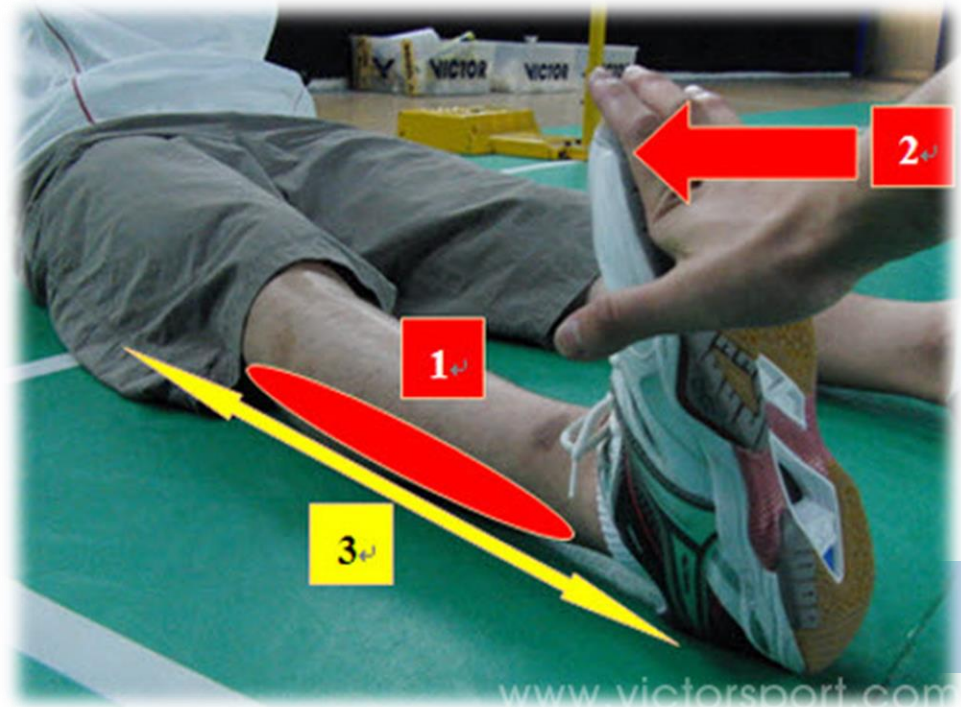
Muscle Contracted





KRAM OTOT

1. Hindari Kompres Es!!
2. Regangkan otot sampai kejangnya hilang
3. Massage bagian yang kram dengan lembut kearah jantung
4. Rehidrasi cairan

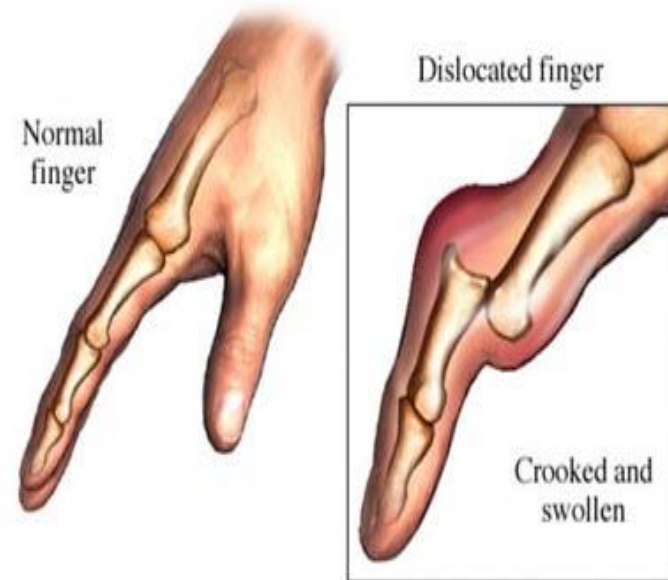
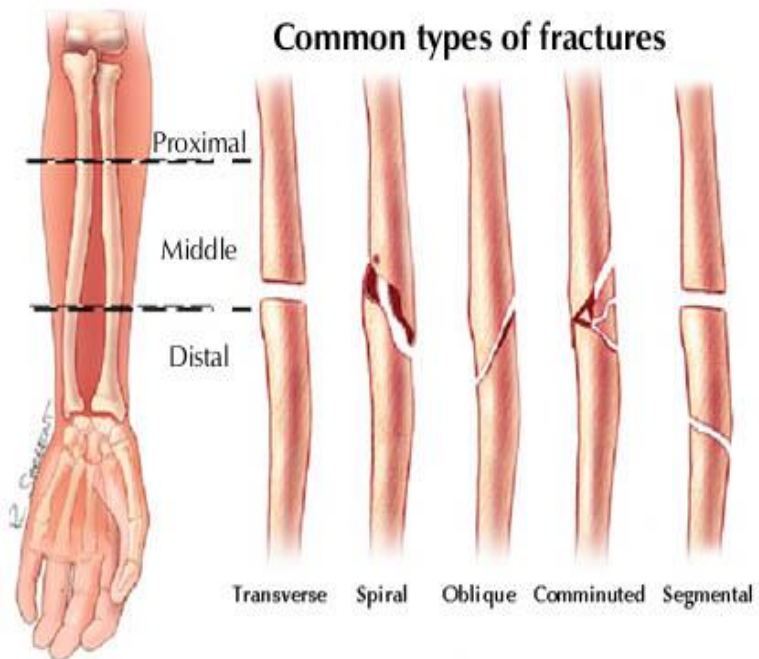


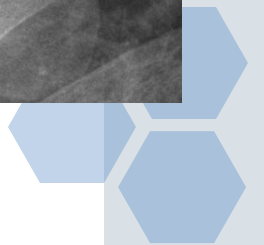


Cedera Jaringan Keras

FRAKTUR : Terputusnya kontinuitas tulang karena trauma

DISLOKASI : keadaan dimana posisi tulang dalam sendi mengalami pergeseran/abnormalitas







Dislokasi







Penanganan Pertama Cedera Jaringan Keras

GEJALA

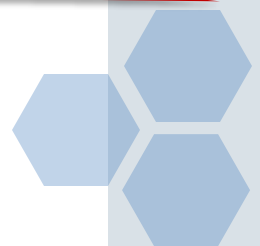
1. Nyeri yang hebat
2. Tidak dapat menggerakkan bagian tubuh yang cedera
3. Terlihat perubahan bentuk bagian tubuh yang cedera
4. Bengkak (+)



Pertahankan posisi

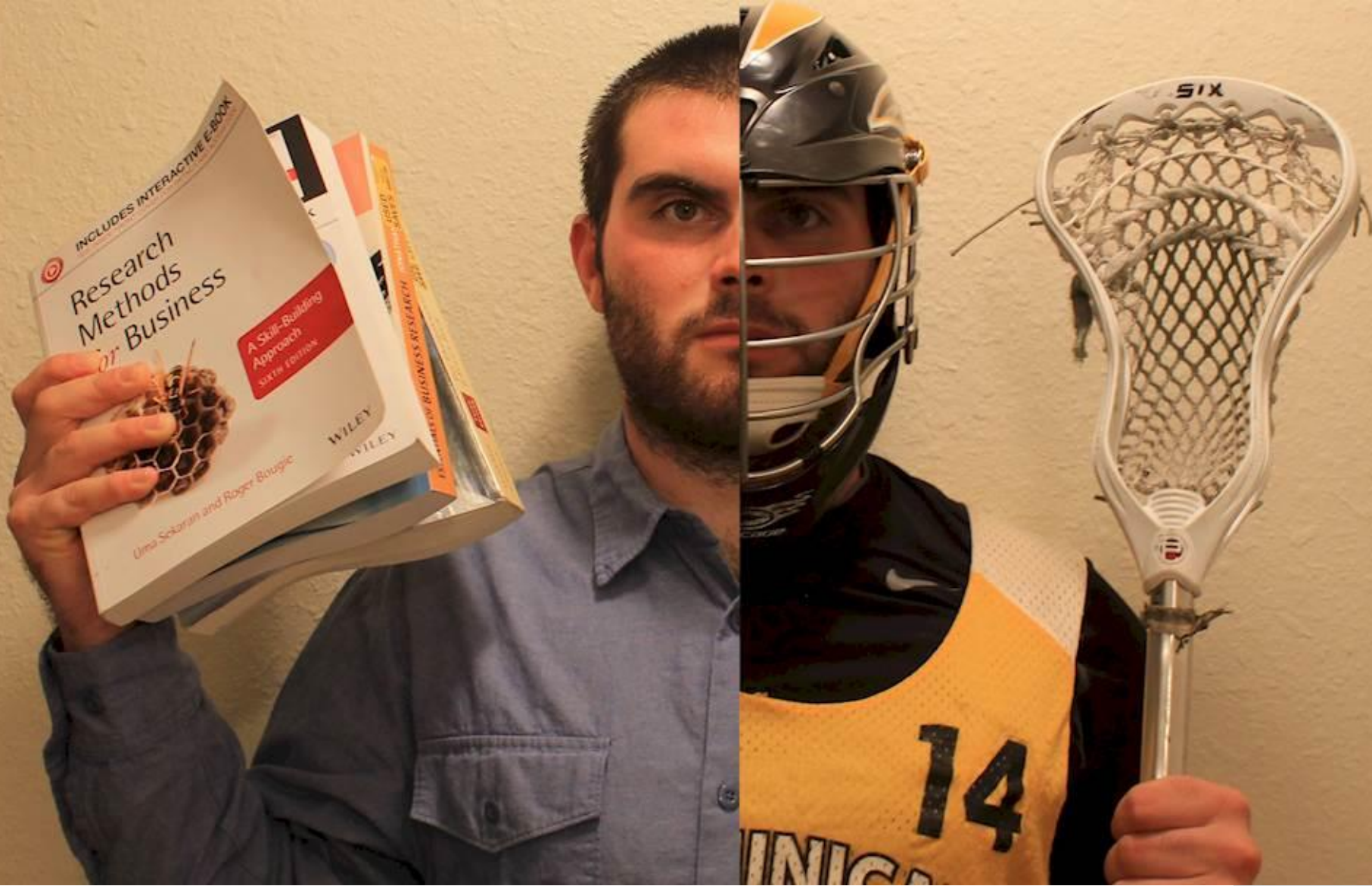


RUJUK KE UGD

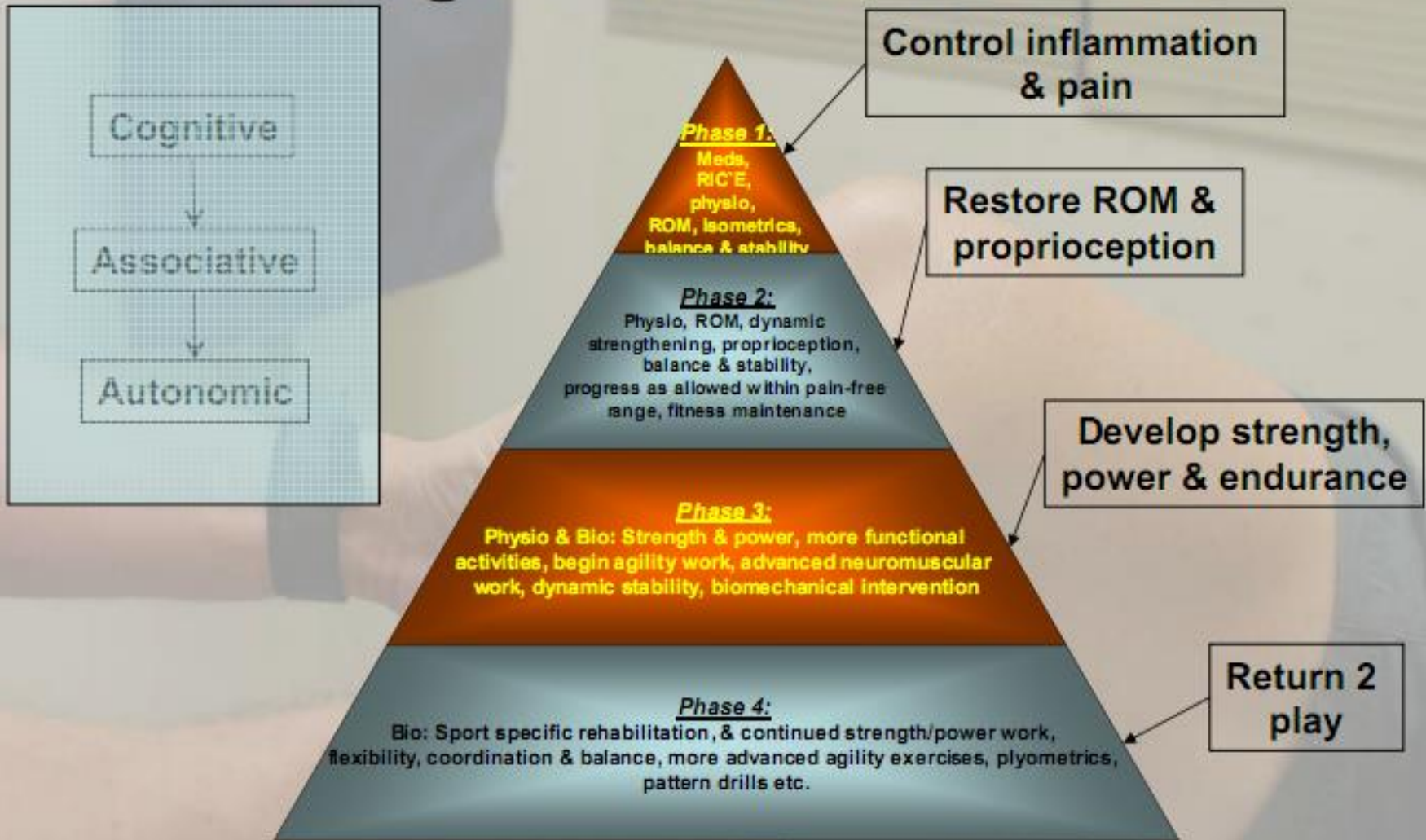




Definisi yang berbeda tentang "SEMBUH"



Stages of rehabilitation



restrukturisasi kolagen.



Fase Akut

- ❖ **Pengendalian Radang**
- ❖ **R.I.C.E dan anti radang (oral maupun topikal)**

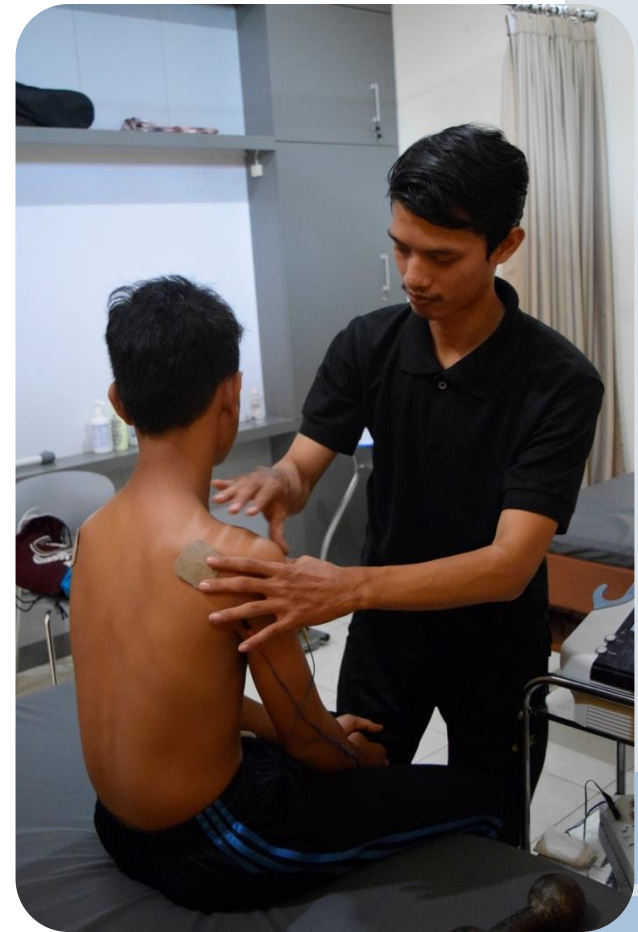


© ADAM, Inc.





Terapi Modalitas





Sports Massage & Manual Therapy





Terapi Latihan

- ❖ **Mengoptimalkan proses penyembuhan lanjutan (regenerasi-remodeling)**
- ❖ **Mengembalikan kekuatan bagian yang tercedera dan kebugaran fisik lain**



