

CEDERA OLAH RAGA

PENGERTIAN

Cedera olahraga merupakan cedera yang terjadi pada sistem otot dan rangka tubuh saat berolahraga karena suatu ketidaksengajaan (kecelakaan) atau karena sebuah kesalahan. Cedera saat berolahraga biasanya terjadi akibat rutinitas latihan yang berlebihan, kurangnya pemanasan, ataupun karena tingkat stress yang tinggi.

MACAM MACAM CEDERA OLAHRAGA

Cedera olahraga yang paling sering terjadi yaitu

- Cedera sprain
- Cedera strain (keseleo dan/atau terkilir)
- Cramp (kram)

CEDERA SPRAIN

Sprain, keseleo, atau terkilir adalah kondisi cedera pada sendi yang disebabkan oleh robekan atau peregangan berlebih pada ligamen dan kapsul sendi.

Ligamen sendiri merupakan jaringan ikat yang menghubungkan dua tulang dalam tubuh.

Sprain biasanya terjadi karena terjatuh, terpelintir, atau penggunaan sendi secara berlebihan. Adapun bagian tubuh yang sering mengalami sprain adalah pergelangan kaki dan lutut



CEDERA STRAIN

Strain adalah cedera yang terjadi pada otot atau tendon yang juga disebabkan oleh robekan atau tarikan berlebihan. Tendon merupakan jaringan ikat padat yang menghubungkan otot ke tulang.

Tidak jauh berbeda dengan sprain, cedera yang dikenal juga dengan istilah salah urat ini biasanya disebabkan oleh aktivitas melompat, berlari, terjatuh, atau gerakan berulang dan mendadak.



CRAMP (KRAM)

Cramp atau kram bisa terjadi akibat salah satu otot mengalami kontraksi di luar kehendak atau kontraksi yang tak terkontrol.

Kondisi ini disebut dengan istilah spasme, ketika hal ini terjadi cukup kuat dan berkelanjutan, risiko kram pun meningkat. Saat kram menyerang, otot akan terlihat atau bisa teraba, terasa keras, dan nyeri.



PENANGANAN DALAM CEDERA

REST

Mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera dengan tidak menggunakannya secara berlebihan selama proses penyembuhan.

ICE

Memberikan kompres es pada bagian tubuh yang mengalami cedera dapat meredakan rasa nyeri, peradangan, dan pembengkakan. Bungkus es batu atau plastik berisi air dingin dengan handuk atau kain terlebih dahulu, kemudian baru meletakkannya pada kulit di atas bagian tubuh yang mengalami cedera selama kurang lebih 20 menit.

COMPRESION

Menekan bagian tubuh yang mengalami cedera untuk mengurangi pembengkakan. Cara ini bisa dilakukan dengan membalut bagian tersebut menggunakan perban.

ELEVATION

Memosisikan bagian tubuh yang mengalami cedera, misalnya kaki, lebih tinggi dari dada atau jantung. Hal ini bertujuan untuk mengurangi pembengkakan.

PENCEGAHAN

Untuk mengurangi risiko terjadinya kedua cedera tersebut, beberapa cara yang bisa dilakukan, antara lain:

- Meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot dengan berolahraga secara rutin.
- Melakukan pemanasan sebelum olahraga, pemanasan bermanfaat dalam meningkatkan kelenturan otot serta dapat meningkatkan rentang gerak sendi.
- Melakukan pendinginan dapat membantu otot beralih dari kontraksi yang intens menuju kondisi istirahat.
- Selalu berhati-hati saat menjalankan aktivitas.
- Menggunakan alas kaki yang sesuai dengan ukuran kaki dan terasa nyaman.
- Hindari duduk, berdiri, atau melakukan gerakan berulang secara terus-menerus dan dalam waktu yang lama. Istirahat sebentar dan biarkan otot menjadi lebih rileks untuk sementara waktu.