

PENCEGAHAN CEDERA

Saat Cedera ingat **RICE!**

REST

Segera istirahatkan bagian yang cedera

ICE

Lakukan kompres dingin pada bagian tubuh yang cedera

COMPRESSION

Balut rekat pada daerah yang cedera menggunakan bandage/ perban

ELEVATION

Dilakukan dengan meninggikan bagian yang cedera

KAPAN HARUS PERIKSA KE DOKTER ?

- Bengkak dan nyeri bertambah parah
- Terlihat adanya benjolan atau perubahan bentuk
- Terdengar bunyi saat sendi digerakkan
- Kelemahan dan ketidakmampuan melakukan aktivitas dan menopang badan
- Kehilangan keseimbangan
- Kesulitan bernapas
- Demam



RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati

CEDERA OLAHRAGA



Cedera olahraga adalah cedera yang timbul selama atau setelah melakukan olahraga. Jenis olahraga yang berbeda dapat menghasilkan cedera yang berbeda dengan gejala dan penanganan yang berbeda juga.

IGD 24 Jam
0852-1968-3631

Contact Us



Jl. Raya Tayu - Pati KM. 03 No. 99A,
Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155



(0295) 415045



0822-2665-6907



sebeningkasih@yahoo.co.id



www.rsusebeningkasih.com

PEMBAGIAN

- **Cedera Ringan** : tidak diikuti dengan kerusakan pada jaringan tubuh, seperti kekakuan otot dan kelelahan yang bisa sembuh dengan sendirinya.
- **Cedera Berat** : terdapat kerusakan jaringan tubuh, seperti robeknya otot atau ligamen, hingga patah tulang.

BAGIAN TUBUH YANG SERING MENGALAMI CEDERA



Kepala



Leher



Bahu



Tulang Punggung



Pergelangan Tangan



Lutut



Pergelangan Kaki

PENYEBAB TERJADINYA CEDERA

- Ketidakmampuan otot, sendi, saraf, kulit atau organ tubuh lain saat berolahraga.

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA CEDERA OLAHRAGA

- Kurangnya pemanasan sebelum olahraga
- Kelainan postur tubuh
- Berat badan berlebih
- Tubuh tidak sehat
- Alas yang licin
- Alas kaki yang tidak nyaman atau tidak sesuai bentuk dan ukuran kaki
- Perlengkapan yang rusak
- Perlengkapan olahraga lainnya yang tidak sesuai bentuk dan ukuran kaki
- Suhu udara yang terlalu panas

PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA

- Pilih kegiatan olahraga yang nyaman dan disenangi
- Gunakan pakaian dan sepatu olahraga yang sesuai dan nyaman
- Melakukan pemanasan
- Berolahraga sesuai kapasitas
- Melakukan pendinginan
- Cukupi asupan cairan
- Hindari melakukan olahraga setelah makan kenyangan, sebaiknya tunggu hingga kurang lebih 2 jam
- Melakukan kegiatan olahraga secara bervariasi, berganti-ganti jenis supaya tidak monoton dan membosankan

MACAM-MACAM CEDERA OLAHRAGA

Sprain (terkilir / keseleo)

Sprain adalah cedera yang terjadi ketika persendian bergerak melampaui jangkauan gerak normalnya.

Strain

Strain adalah cedera yang terjadi akibat tarikan atau regangan yang berlebihan pada otot dan tendon (jaringan yang menghubungkan otot dengan tulang).

Cedera Lutut

Cedera lutut atau cedera apa pun yang mengganggu persendian lutut bisa menjadi cedera olahraga. Cedera ini bisa terjadi akibat peregangannya berlebihan hingga robekan pada otot atau jaringan di lutut.

Otot Bengkak

Pembengkakan merupakan reaksi alami dari cedera. Biasanya otot yang bengkak bisa terasa nyeri dan lemah.

Cedera Tendon Achilles

Tendon achilles merupakan tendon pipih dan kuat di bagian belakang pergelangan kaki. Ketika berolahraga tendon ini bisa terbelah atau robek. Jika ini terjadi akan menyebabkan rasa nyeri hebat dan kesulitan berjalan.

Patah Tulang

Patah tulang terjadi saat posisi tulang patah atau bentuknya berubah. Cedera ini terkadang sulit dihindari.

Dislokasi

Dislokasi terjadi akibat bergesernya tulang atau sendi dari posisi normal. Jika ini terjadi bisa terasa sakit dan menyebabkan pembengkakan.