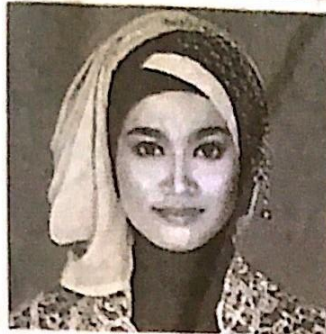




Pertolongan Pertama Cedera Olahraga

Oleh Nurwahida Puspitasari



SM/ick

OLAHRAGA merupakan aktivitas yang menyehatkan. Selain itu, olahraga juga salah satu metode penting untuk mereduksi stres. Namun, berolahraga secara berlebihan atau kesalahan dalam berolahraga dapat membahayakan tubuh dengan munculnya cedera.

Cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga sehingga dapat menimbulkan cacat, luka, dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh.

Cedera jika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari maupun melakukan aktivitas olahraga. Bahkan bagi atlet, cedera bisa berarti istirahat yang cukup lama dan mungkin harus meninggalkan sama sekali hobi dan profesinya.

Berdasarkan jaringan yang terkena, cedera olahraga diklasifikasikan menjadi cedera jaringan keras dan cedera jaringan lunak. Cedera jaringan keras merupakan cedera yang terjadi pada tulang dan sendi. Cedera tersebut dapat berupa patah tulang atau lepas sendi. Cedera jaringan lunak dapat terjadi pada kulit, otot, tendon, dan ligamen.

Pada saat cedera, tubuh meresponnya dengan tanda-tanda peradangan dari dalam tubuh yaitu rubor (kemerahan), tumor (bengkak), calor (panas), dolor (nyeri) serta functio laesa (penurunan fungsi).

Saat terjadi cedera banyak yang masih bingung dalam penanganannya. Kebanyakan langsung memberikan balsem ataupun pijatan. Hal tersebut tidak tepat dan bisa memperburuk cedera dan memperlambat proses penyembuhan. Dari segi medis penanganan untuk cedera olahraga untuk jaringan lunak secara umum memiliki prinsip *PRICE* dan menghindari *HAM*.

Cegah Cedera

Perlindungan bertujuan mencegah cedera bertambah parah dengan mengurangi pergerakan bagian otot yang cedera. Proteksi dapat menggunakan *brace* (pelindung). Istirahatkan bagian tubuh yang cedera selama 2-3 hari untuk mencegah cedera bertambah parah dan memberikan waktu jaringan untuk sembuh.

Pembenan kompres es bertujuan mengurangi peradangan. Caranya, es ditempatkan dalam kantong dan dibungkus sebelum dipakai. Tidak boleh ada kontak langsung antara es dan kulit. Kompres es pada daerah cedera selama 20 menit setiap dua jam selama 1-2 hari.

Penekanan bertujuan mencegah pergerakan otot dan juga dapat mengurangi pembengkakan. Kompresi dilakukan dengan menggunakan perban elastis. Dalam melakukan kompresi harus diperhatikan jangan sampai kompresi terlalu ketat.

Elevation atau angkat bagian yang cedera dengan suatu benda agar daerah yang cedera lebih tinggi dari jantung misal dengan meletakkan kaki di atas tumpukan bantal. Elevasi bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi pembengkakan. Terakhir, *referral* atau segera rujuk ke dokter/fisioterapis apabila mencurigai cedera termasuk parah dan mengganggu aktivitas.

Hal-hal yang harus dihindari pada cedera olahraga untuk mencegah cedera yang lebih parah yakni *heat* atau tidak disarankan memberikan hal-hal yang panas, karena akan meningkatkan aliran darah ke daerah cedera sehingga mengakibatkan pembengkakan yang parah. Minum atau merendam daerah cedera dengan alkohol akan memperparah daerah cedera dan pembengkakan bertambah.

Jangan mencoba berlatih pada saat cedera, kondisi seperti ini akan memperparah cedera. Pijat sangat tidak dianjurkan karena pada cedera yang baru akan merusak jaringan yang sudah cedera dan ini memperparah cedera. (40)

--Nurwahida Puspitasari
SST Ft MOR, dosen Prodi S-1
Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan,
Konsentrasi Fisioterapi Olahraga
Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

