

HEALTH CORNER

Cegah Cedera dengan *Warming Up* dan *Stretching*



Source: trainingpeaks.com

Menurut dr. Andreas Wardono, Sp.KFR, M. kes dari Siloam Hospitals Lippo Cikarang, cedera saat berolahraga dapat terjadi kapan pun tak peduli jenis olahraga yang kita lakukan. Cedera tersebut dapat terjadi akibat kecelakaan, kesalahan teknik dalam berolahraga, perlengkapan yang tidak memadai, atau akibat *overuse*.

Untuk mencegahnya, pilihlah olahraga yang sesuai dengan kondisi tubuh, pahami teknik dasar dari olahraga tersebut, ikuti arahan *trainer* untuk pemula dari setiap jenis olahraga, serta lakukan pemanasan (*warming up*) sebelum melakukan aktivitas. Begitu pula dengan peregangan (*stretching*).

Pemanasan bertujuan meningkatkan aliran darah dan suhu tubuh atau otot-otot agar siap untuk dibebani dengan gerakan-

gerakan olahraga. Peregangan bertujuan untuk memanjangkan otot-otot tertentu untuk menambah fleksibilitas tubuh atau otot. Contoh pemanasan seperti *jogging* ringan atau berjalan kurang lebih 5 menit diikuti dengan peregangan dinamis kurang lebih 30 detik per bagian otot. Sementara peregangan statis dapat dilakukan di akhir aktivitas olahraga 30-90 detik per bagian otot.

Sebagian besar cedera olahraga dapat diobati secara efektif. Untuk cedera biasa seperti otot atau sendi, yang harus diingat adalah prinsip **RICE** (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*). Sebaliknya, pemijatan sebaiknya dihindari karena dapat memperburuk kondisi cedera.

Sedangkan cedera yang mengancam jiwa yang melibatkan kepala atau otak, tulang

belakang, dan pembuluh darah besar atau mengakibatkan seseorang mengalami perdarahan banyak, harus segera dilarikan ke rumah sakit.

Pertolongan pertama mengatasi cedera ringan

Do RICE

- **Rest** (Istirahat)

Istirahatkan daerah yang keseleo. Jangan menggerak-gerakkan atau menekan-nekan sendi keseleo apalagi memaksanya untuk berjalan atau memberinya beban.



Source : verywell.com

- **Ice** (Es)

Tempelkan (kompres) es selama 15 menit setiap jam pada sendi yang keselo. Jangan pernah menaruh es langsung pada kulit karena dapat merusak kulit. Oleh karena itu gunakan kain tipis untuk melapisinya. Kompres es ini akan mengurangi rasa sakit dan memar.

- **Compression** (Penekanan)

Beri pelindung atau bungkus sendi dengan perban elastis pada sekitar sendi atau pergelangan. Hal ini berfungsi untuk meminimalkan peradangan, menyangga daerah tersebut, dan memberikan rasa nyaman. Balutan harus mantap, namun tidak boleh terlalu kencang agar tidak sampai mengganggu aliran darah. Kompres biasanya dapat digunakan satu sampai dua

hari untuk cedera ringan, dan dua minggu untuk cedera yang lebih parah.

- **Elevation** (Peninggian)

Tinggikan anggota gerak yang keseleo lebih tinggi dari jantung, hal ini akan mengurangi atau meminimalkan pembengkakan.

Don't HARM

- **Heat** (Panas)

Hindari pemberian kompres panas, karena akan semakin melebarkan pembuluh darah, sehingga justru akan memicu timbulnya perdarahan/*bleeding*.



Source: stopdrinkingalcohol.com

- **Alcohol** (Alkohol)

Hindari konsumsi minuman beralkohol, karena akan meningkatkan atau memperberat bengkak yang terjadi.

- **Running** (Lari)

Jangan lakukan aktivitas yang memicu area cedera bekerja kembali sebelum benar-benar sembuh. Gerakan yang dipaksakan akan memperburuk cedera yang ada.

- **Massage** (Urut)

Hindari tindakan pengurutan pada area cedera, terutama 3 hari pertama paska cedera karena akan

memperburuk cedera dan
memperparah bengkak yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

Majalah Silver. September-Oktober 2016.
"Cegah Cedera dengan Warming Up dan
Stretching", hal 5-7.

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lippoinsurance.com

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo
LippoInsurance dalam Health Corner ini tanpa seizin
PT Lippo General Insurance Tbk*