

BAB VII

PERAWATAN DAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA

Tujuan

Setelah membaca bagian ini, mahasiswa diharapkan dapat:

1. Menjelaskan dan mendemonstrasikan penanganan perdarahan
2. Menjelaskan dan mendemonstrasikan penanganan pertama
3. Menjelaskan dan mendemonstrasikan penanganan rehabilitasi medik

Deskripsi Materi

Pada bagian ini akan diuraikan tentang: (1) penanganan perdarahan, (2) penanganan pertama, dan (3) penanganan rehabilitasi medik

Dalam melakukan perawatan dan penanganan cedera olahraga terlebih dahulu mengetahui, dan apa yang harus dikerjakan. Ada tidakkah perdarahan, fraktur tulang (patah tulang) dan sebagainya, atau mungkin kerusakan jaringan lunak yang sering terjadi dalam olahraga, bahkan mungkin terjadi kerusakan pembuluh darah kecil atau besar (perdarahan di bawah kulit) di daerah itu, bila ini terjadi akan ada warna ungu, nyeri dan bengkak.

A. Penanganan Perdarahan

Penanganan cedera dinilai lewat tingkatan cedera berdasarkan adanya perdarahan lokal.

1. Akut (0-24 jam)

Kejadian cedera antara saat kejadian sampai proses perdarahan berhenti, biasanya 24 jam, pertolongan yang benar dapat mempersingkat periode ini.

2. Sub-akut (24-48 jam)

Masa akut telah berakhir, perdarahan telah berhenti, tetapi bisa berdarah lagi. Bila pertolongan tidak benar dapat kembali ke tingkat akut, berdarah lagi.

3. Tingkat lanjut (48 jam sampai lebih)

Perdarahan telah berhenti, kecil kemungkinan kembali ke tingkat akut, penyembuhan telah mulai. Dengan pertolongan yang

baik masa ini dapat dipersingkat, pelatih harus mahir dalam hal ini agar tahu kapan harus meminta pertolongan dokter.

B. Penanganan Pertama

Pulihnya atlet dan mampu aktif kembali sangat tergantung dan keputusan yang dibuat saat terjadi cedera, serta pertolongan yang diberikan, bila dokter tidak ada, pelatih terpaksa harus memutuskan sendiri, keadaan ini paling banyak berlaku. Pelatih harus mampu memutuskan apakah atlet terus atau berhenti, untuk cedera yang berat keputusannya menjadi sangat sulit. Bila regu istirahat atlet anda, pelatih sebaiknya mampu melakukan pemeriksaan praktis secara fungsional di lapangan.

C. Penanganan Rehabilitasi Medik

Pada terjadinya cedera olahraga upaya rehabilitas medik yang sering digunakan adalah:

1. Pelayanan spesialistik rehabilitasi medik
2. Pelayanan fisioterapi
3. Pelayanan alat bantu (ortesa)
4. Pelayanan pengganti tubuh (protesa)

Penanganan rehabilitasi medik harus sesuai dengan kondisi cedera (Manske, 2006).

1. Penanganan Rehabilitasi Medik Pada Cedera Olahraga Akut

Cedera akut ini terjadi dalam waktu 0 – 24 jam. Yang paling penting penanganannya adalah pertama evaluasi awal tentang keadaan umum penderita, untuk menentukan apakah ada keadaan yang mengancam kelangsungan hidupnya. Bila ada tindakan pertama harus berupa penyelamatan jiwa. Setelah diketahui tidak ada hal yang membahayakan jiwanya atau hal tersebut telah teratasi maka dilanjutkan upaya yang terkenal RICE (Peterson & Renstrom, 2000) yaitu:

R – Rest:

Di istirahatkan, adalah tindakan pertolongan pertama yang esensial penting untuk mencegah kerusakan jaringan lebih lanjut. Dalam hal ini bagian yang cedera tidak boleh dipakai atau digerakan,

rest ini tujuan sama dengan fungsiolesi, supaya perdarahan lekas berhenti dan mengurangi pembengkakan

I – *Ice*:

Terapi dingin, gunanya mengurangi perdarahan dan meredakan rasa nyeri.

Tujuan:

Untuk menghentikan perdarahan penyempitan atau vasokontraksi sehingga memperlambat aliran darah, Supaya perdarahan lekas berhenti dan mengurangi pembengkakan, dan Mengurangi sakit.

C – *Comperatio*:

Penekanan atau balut tekan gunanya membantu mengurangi pembekakan jaringan dan perdarahan lebih lanjut dan untuk mengurangi pergerakan

E – *Elevation*:

Mengangkat bagian cedera lebih tinggi dari letak jantung. Supaya pendarahan berhenti dan pembengkakan dapat segera berkurang, karena aliran darah ke arteri menjadi lambat (melawan gaya gravitasi bumi) sehingga perdarahan mudah berhenti, sedangkan aliran vena menjadi lancar sehingga pembengkakan berkurang dan peninggian daerah cedera gunanya mencegah stasis, mengurangi edema (pembengkakan) dan rasa nyeri.

Jadi kesimpulan setelah cedera 24 jam sampai dengan 36 jam, Setelah dijelaskan metode *rice* tahapan pertama sekarang kita sampai pada tahapan kedua pengobatan yaitu pemberian kompres panas disebut juga dengan *head treatment* tujuannya adalah menceraiberaikan traumatic effusion (cairan plasma darah yang keluar dan masuk di sekitar tempat yang cedera).

2. Penanganan Rehabilitasi pada Cedera Olahraga Lanjut

Pada masa ini rehabilitasi tergantung pada problem yang ada antara lain berupa:

a. Pemberian modalitas terapi fisik Terapi dingin

Cara pemberian terapi dingin:

1) Kompres Dingin:

Teknik potongan es dimasukkan dalam kantong yang tidak tembus air lalu kompreskan pada bagian yang cedera. Lamanya: 20 – 30 menit dengan interval kira-kira 10 menit.

2) Massage es:

Tekniknya dengan menggosokkan es yang telah dibungkus dengan lama 5–7 menit, dapat diulang dengan tenggang waktu 10 menit.

3) Pencelupan/ peredaman:

Teknik yaitu memasukkan tubuh atau bagian tubuh kedalam bak air dingin yang dicampur es lamanya 10 – 20 menit.

4) Semprot dingin:

Tekniknya dengan menyemprotkan *kloretil* atau *fluorimethane* kebagian tubuh yang cedera.

b. Terapi panas

Pada umumnya toleransi yang baik terhadap terapi panas adalah bila diberikan pada fase subakut dan kronis dari suatu cedera, namun tetapi panas dapat pula diberikan pada keadaan akut. Panas yang kita berikan ketubuh akan masuk atau berpenetrasi kedalamnya. Kedalam penetrasi ini tergantung pada jenis terapi panas yang diberikan seperti yang terlihat pada tabel 7.1 di bawah ini.

Tabel 7. 1 Terapi Panas Menurut Kedalaman Penetrasinya

Penetrasi	Macam	Contoh
Dangkal (<i>superfisial</i>)	Lembab/ Basah	Kompres kain air panas " <i>Hydrocollator pack</i> " mandi uap panas " <i>parafin wax bath</i> " hydrotherapy
Dalam (<i>Deep</i>)	Kering	Kompres botol air panas Kompres bantal pemanas tenaga listrik Lampu merah infra
	Diatermi	Diatermi gelombang pendek Diatermi gelombang mikro Diatermi suara ultara

Secara ringkas efek pemberian panas secara local dapat dilihat pada tabel 7.2 di bawah ini:

Tabel 7. 2 Respons Fisiologis Terhadap Panas

Respons Fisiologis Terhadap Panas	
1.	Panas meningkatkan efek vaskulastik jaringan kolagen
2.	Panas mengurangi dan menghilangkan rasa sakit
3.	Panas mengurangi kekakuan sendi
4.	Panas mengurangi dan menghilangkan spasme otot
5.	Panas meningkat sirkulasi darah
6.	Panas membantu resolusi infiltrate radang, edema dan eksudasi
7.	Panas digunakan sebagai bagian dari terapi kanker

c. Terapi air (*Hydrotherapy*)

Pada bagian kasus pemberian terapi air akan banyak menolong. Terapi air dipilih karena adanya efek daya apung dan efek pembersih jenis terapi ini dapat kita berikan dengan memakai bak atau kolam air. Teknik lain terapi air adalah “contrast bath” yaitu dengan menggunakan dua buah bejana. Satu buah diisi air hangat suhu $40.5^{\circ} - 43.3^{\circ} \text{C}$ dan satunya lagi diisi air dingin dengan suhu $10^{\circ} - 15^{\circ} \text{C}$ anggota gerak yang cedera bergantian dengan waktu sebagai berikut:

Tabel 7. 3 Hydrotherapy

Waktu (menit)	H	D	H	D	H	D	H	D
	8.10	2	34	1	34	1	34	1 dst

Keterangan:

H : hangat

D : dingin

Lama waktu keseluruhan 25 – 35

d. Perangsangan Listrik

Perangsangan listrik mempunyai efek pada otot yang normal maupun otot yang denervasi. Efek rangsangan listrik pada otot normal antara lain relaksasi otot spasme, re-edukasi otot, mengurangi spastisitas dan mencegah terjadinya trombolebitis. Sedang pada otot denervasi efeknya meliputi menunda progresse atropi otot, memperbaiki sirkulasi darah dan nutrisi.

e. *Massage*

Dengan memberikan masase yang lembut dan ringan kurang lebih satu minggu setelah trauma mungkin akan dapat mengatasi rasa nyeri tersebut. Dengan syarat diberikan dengan betul dengan dasar ilmiah akan efektif untuk mengurangi bengkak dan kekakuan otot.

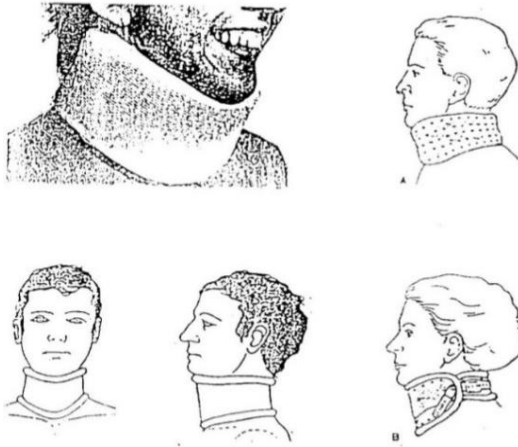
f. Pemberian terapi latihan

Waktu untuk memulai terapi latihan tergantung pada macam dan derajat cederanya. Pada cedera otot misalnya terjadi kerusakan/ robekan serabut otot bagian central memerlukan waktu pemulihan 3 kali lebih lama dibandingkan dengan robeknya otot bagian perifer. Sedangkan cedera tulang persendian (ligamen) memerlukan waktu yang lebih lama (Tsatsouline, 2002).

- 1) Latihan luas gerak sendi
- 2) Latihan peregangan
- 3) Latihan daya tahan
- 4) Latihan yang spesifik (untuk masing-masing bagian tubuh)

3. Pemberian ortesa (alat bantu tubuh)

Pada terjadinya cedera olahraga yang akut ortesa terutama berfungsi untuk mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera, sehingga membantu mempercepat proses penyembuhan dan melindungi dari cedera ulangan. Pada fase berikutnya ortesa dapat berfungsi lebih banyak antara lain: ortesa leher, dan support pada anggota gerak bawah, mencegah terjadinya deformitas dan meningkatkan fungsi anggota gerak yang terganggu.



Gambar 7. 1 Ortesa Leher (Mardalena, 2021)

4. Pemberian protesa (pengganti tubuh)

Protesa adalah suatu alat bantu yang diberikan para atlet yang cedera yang mengalami kehilangan sebagian anggota gerakanya. Fungsi dari alat ini adalah untuk menggantikan bagian tubuh yang hilang akibat dari cedera tersebut.



Gambar 7. 2 Protesa

Latihan Soal

Petunjuk Mengerjakan

Berilah tanda silang (x) pada huruf A, B, C, D, atau E di depan jawaban yang benar.

1. Dalam melakukan perawatan dan penanganan cedera olahraga terlebih dahulu mengetahui, dan apa yang harus dikerjakan. Yaitu mengecek apakah ada, kecuali...
 - A. Pendarahan
 - B. Patah tulang
 - C. Kerusakan jaringan
 - D. Bengkak
 - E. Sprain
2. Perdarahan telah berhenti, kecil kemungkinan kembali ke tingkat akut, penyembuhan telah mulai. Dengan pertolongan yang baik masa ini dapat dipersingkat, pelatih harus mahir dalam hal ini agar tahu kapan harus meminta pertolongan dokter. Pernyataan ini disebut...
 - A. Massage es
 - B. Pendarahan akut
 - C. Head treatment
 - D. Pendarahan sub akut
 - E. Pendarahan tingkat lanjut
3. Pada terjadinya cedera olahraga upaya rehabilitas medik yang sering digunakan adalah...
 - A. Pelayanan spesialistik rehabilitasi medik
 - B. Pelayanan fisioterapi
 - C. Pelayanan alat bantu
 - D. A dan B
 - E. Semua benar
4. Pada terjadinya cedera olahraga upaya rehabilitas medik yang sering digunakan adalah kecuali...
 - A. Pelayanan alat bantu
 - B. Pelayanan spesialistik rehabilitasi medik