

SPRAINS and STRAINS



Apa Itu SPRAINS and STRAINS ?

Sprain atau yang biasa dikenal **keseleo** adalah cedera pada ligamen penunjang yang mengelilingi sendi penghubung tulang yang satu dengan yang lainnya. **Sedangkan Strains** atau **salah urat** adalah cedera pada otot atau tendon yang merupakan penghubung tulang dan otot. Sprain/keseleo bisa akut (terjadi segera setelah otot digunakan atau ditekan secara berlebihan) atau kronis (disebabkan oleh penggunaan otot secara berlebihan dan berulang-ulang). Pergelangan kaki, pergelangan tangan, dan ibu jari yang keseleo merupakan cedera sendi yang paling umum. Sedangkan strain sering terjadi pada tungkai atas dan punggung, seperti pada otot hamstring (paha) dan lumbar (punggung bawah). Keseleo dan salah urat biasanya sembuh tanpa diperbaiki pembedahan.

PENYEBAB

Sprain dan strain adalah 2 tipe kerusakan atau cedera jaringan lunak. Jaringan lunak terbuat dari kumpulan serat. Otot dan tendon mengandung sel-sel yang memonitor tingkat kontraksi dan peregangan. Dengan aktivitas sehari-hari, otot dan tendon menggunakan kontraksi ringan untuk melawan peregangan yang berlebihan. Namun gerakan mendadak dengan intensitas kuat dapat memberikan tekanan terlalu kuat pada jaringan, membuat serat meregang melebihi kapasitasnya dan robek. Perdarahan dari pembuluh darah akibat perobekan inilah yang menyebabkan adanya bengkak. Sprain bisa disebabkan oleh jatuh, terpelintir, atau tekanan pada tubuh yang menyebabkan sendi bergeser sehingga terjadi cedera ligamen. Strain bisa disebabkan otot/tendon terpelintir atau mengalami tarikan, overstraining, dan mengangkat benda berat.

Salam Sehat Selalu,

Hai... Sobat Sehat

Apa kabar? semoga sehat, dan tetap bisa menjaga kesehatannya ya, Aamiin ...

Healthline kali ini akan membahas tentang **Sprains** / Keseleo dan **Strains** / salah urat, bukan baso urat ya, tapi keseleo atau salah urat. Ga enak banget kalo lagi nyeri, hati-hati jangan keliru dalam penanganannya. Biar ngga salah simak terus ya.

Sobat sehat, yang pasti selama pandemi ini, kita harus tetap menjaga kebugaran tubuh, salah satunya dengan berolahraga, sering menjadi pertanyaan saat berolahraga baiknya pakai masker atau tidak ya? nah tips kali ini adalah aturan dalam **penggunaan masker saat berolahraga** semoga bermanfaat ya.

Dan pada akhirnya kami dari tim redaksi berdoa, semoga kita semua terhindar dari segala musibah dan selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan oleh NYA.

Salam Redaksi.



TANDA dan GEJALA

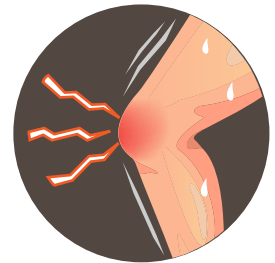
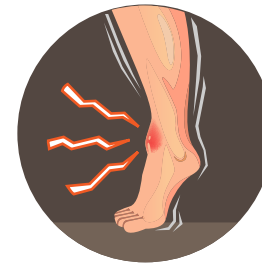
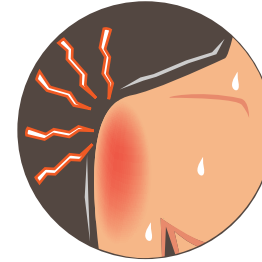
1. Sprain

- Ekimosis atau lebam
- Nyeri lokal (terutama saat menggerakkan sendi)
- Mobilitas hilang (kemungkinan tidak sampai beberapa jam setelah cedera terjadi)
- Pembengkakan

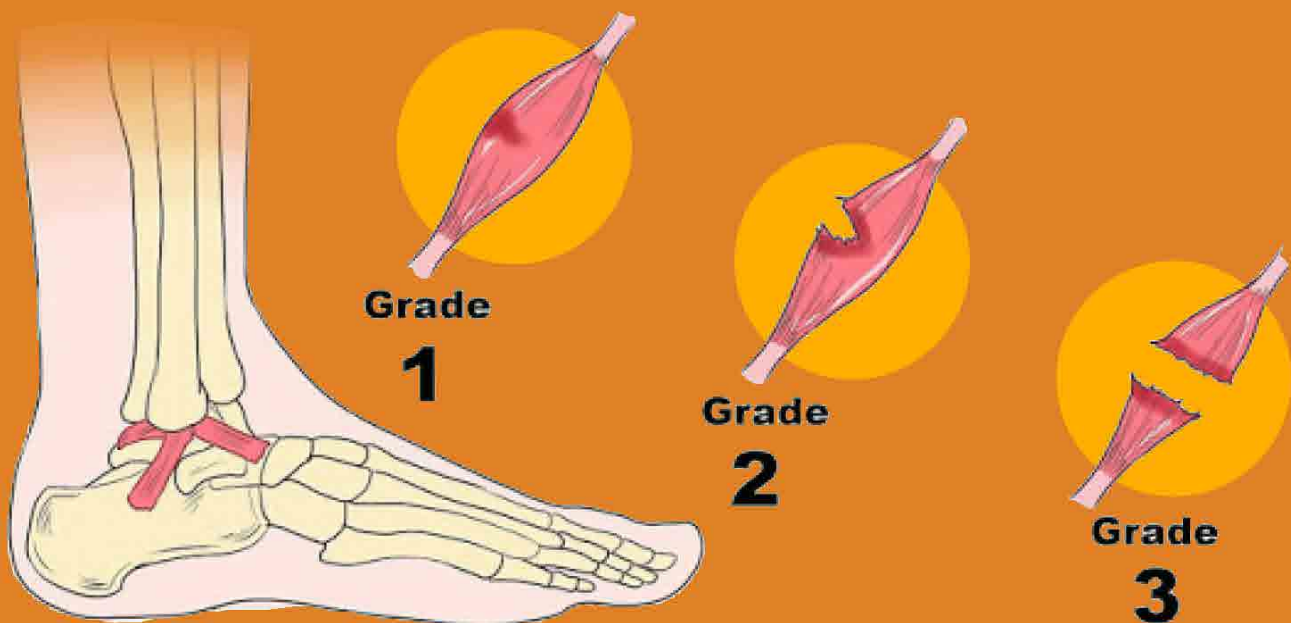


2. Strain

- Nyeri tajam dan selintas (biasanya penderita mendengar bunyi kretakan)
- Pembengkakan cepat yang diikuti rasa perih di otot (strain akut)
- Kaku, nyeri, dan perih tergeneralisasi, yang muncul beberapa jam setelah cedera terjadi (strain kronis)



Sprain dan strain level akut dapat dikategorikan menurut tingkat keparahan mereka :



Tingkat 1

Sejumlah serat robek dan anggota tubuh yang terkena cedera terasa sedikit sakit dan bengkak, tapi fungsi dan kekuatan dari anggota tubuh tersebut tidak berkurang.

Tingkat 2

Serat yang robek lebih banyak dan area cedera terasa lebih sakit dan bengkak, dengan pengurangan fungsi dan kekuatan.

Tingkat 3

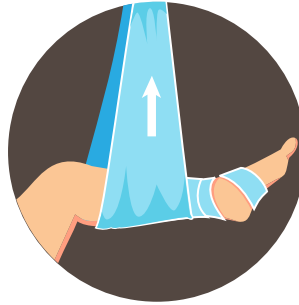
Jaringan lunak robek seluruhnya, dengan pengurangan fungsi dan kekuatan secara signifikan.

Tingkat III seringkali membutuhkan tindakan operasi.

PENGOBATAN

Beberapa langkah sebagai tindakan pertolongan pertama bila mengalami Sprain atau Strain adalah metode **PRICE (Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation)**.

- **Protect** - Lindungi pergelangan kaki dari cedera berulang dengan menggunakan sepatu yang nyaman.
- **Rest** - Gunakan tongkat untuk membantu berjalan sehingga mengurangi beban berlebihan pada pergelangan kaki yang mengalami sprain selama 2 hingga 3 hari setelah cedera.
- **Ice** - Pemberian kompres dingin diberikan selama 20 menit pada temperatur kurang lebih 12.7°C setiap 2 hingga 3 jam dalam 48 jam pertama.
- **Compression** - Tindakan kompresi dengan perban dilakukan untuk mengurangi pembengkakan. Kompresi dapat dilakukan selama 3 hari hingga beberapa minggu bergantung derajat keparahan sprain. Dapat mengkonsultasikan dengan dokter untuk mengetahui cara menggunakan perban dengan benar. Jangan aplikasikan perban dengan terlalu ketat. Lepaskan perban saat hendak tidur. Gunakan bantal untuk menopang pergelangan kaki di saat malam hari.
- **Elevation** - Kaki dapat dinaikkan 15 - 25cm lebih tinggi untuk drainage vena dan limfatik.





Umumnya, pengidap keseleo akan sembuh dalam 6–8 minggu. Pada kasus keseleo berat, diperlukan penanganan tambahan, misalnya penggunaan gips selama kurang lebih 10 hari. Penggunaan gips tersebut bertujuan untuk mengurangi pergerakan pada area yang keseleo. Jika robekan pada ligamen amat parah dan kondisi sendi sangat tidak stabil, dokter akan menyarankan pengidap untuk menjalani operasi. Tindakan perawatan yang dapat dilakukan adalah:

- Rehabilitasi gerakan, dengan panduan dokter atau ahli kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, meningkatkan kekuatan, dan fleksibilitas.
- Terapi elektro.
- Obat pengurang rasa sakit (konsultasi dengan dokter sebelum mengonsumsi obat apapun karena beberapa jenis obat dapat memperlambat proses penyembuhan kerusakan jaringan lunak).
- Pada sprain atau strain Tingkat II, periode imobilisasi anggota tubuh yang terkena cedera mungkin diperlukan.

PENGOBATAN

Beberapa upaya pencegahan dari keseleo, antara lain:

- Kenakan sepatu yang aman dan nyaman dalam segala aktivitas, dengan ukuran yang tepat, serta hindari pemakaian sepatu hak tinggi.
- Olahraga secara rutin, tetapi jangan terlalu berlebihan. Jangan lupa juga untuk selalu melakukan pemanasan dan peregangan sebelum mulai olahraga.
- Hindari duduk atau berdiri terlalu lama, dengan sesekali istirahat dan lakukan peregangan.
- Hindari melakukan olahraga berat tanpa mengikuti latihan yang benar sebelumnya.
- Hati-hati jika berjalan di jalanan yang basah dan licin.
- Penggunaan ankle taping atau ankle brace sebelum berolahraga terutama bagi atlet.



PENTING UNTUK CEGAH CORONA!

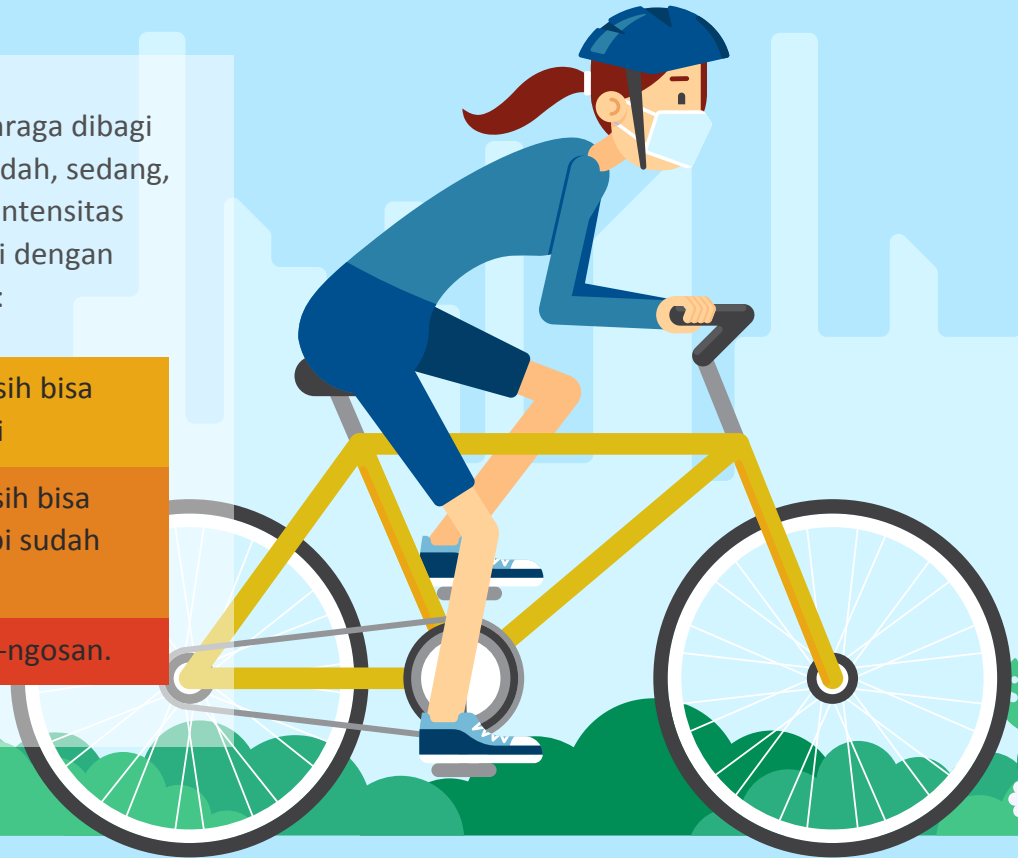
Ini Aturan Pakai Masker Saat Olahraga

Secara umum intensitas olahraga dibagi menjadi 3 kategori yakni rendah, sedang, dan tinggi. Secara subjektif, intensitas olahraga bisa dikenali sendiri dengan tanda-tanda sebagai berikut:

INTENSITAS RENDAH : Masih bisa dilakukan sambil bernyanyi

INTENSITAS SEDANG : Masih bisa dilakukan sambil bicara tapi sudah tidak bisa bernyanyi

INTENSITAS TINGGI : Ngos-ngosan.



Olahraga termasuk **Aerosol Generated Procedure (AGP)** sehingga rentan menularkan virus Corona COVID-19. Terlebih jika dilakukan di dalam ruangan dengan sirkulasi udara terbatas.

Salah satu pencegahan paling utama adalah dengan menggunakan masker. Namun perlu diingat, pakai masker saat olahraga juga ada aturannya.

"Masker mengganggu metabolisme tubuh saat intensitas 80-85 persen denyut nadi maksimal. Artinya intensitas tinggi," jelas dr Anita Suryani, SpKO, seorang praktisi kesehatan olahraga, dalam perbincangan di channel YouTube BNPB, baru-baru ini.

Secara objektif, dokter menilai intensitas olahraga berdasarkan persentase denyut nadi maksimal. Pada tiap orang, denyut nadi maksimal berbeda-beda berdasarkan usia.

"Misal aku usianya 30 (tahun). Denyut nadi maksimal aku 220 kurang 30. 190 (beat per minute atau bpm)," jelas dr Anita.

Intensitas sedang, menurut dr Anita, berada pada rentang 60-80 persen denyut nadi maksimal. "Kalau di buku, exact-nya 65-75 persen (denyut nadi maksimal)," tegasnya.

Pada rentang ini, masker AMAN digunakan. Sedangkan pada intensitas tinggi, yakni 80-85 persen denyut nadi maksimal, penggunaan masker bisa mengganggu metabolisme.

"Kalau gowes, biasanya pas tanjakan," kata dr Anita.

Saran dr Anita, sebaiknya berolahraga pada intensitas ringan-sedang agar tetap aman pakai masker dan bermanfaat bagi sistem imun. Olahraga dengan intensitas berat kurang dianjurkan untuk tujuan menjaga kebugaran.





PACIFIC CROSS
excellence at every contact

PT. INTERNATIONAL SERVICES PACIFIC CROSS

Chase Plaza Tower 19th Floor Jl. Jend. Sudirman Kav. 21 Jakarta 12920, Indonesia
t. (+62.21) 2598 9878 - f. (+62.21) 2598 9879 www.pacificcross.co.id

Sumber :

- *Necleus Precise*
- <https://id.wikihow.com/Menangani-Pergelangan-Kaki-yang-Keseleo>
- <https://health.detik.com/kebugaran/d-5099258/penting-untuk-cegah-corona-ini-aturan-pakai-masker-saat-olahraga>