

SMART MASSAGE INJURY

Sanksi Pelanggaran Pasal 72:

Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002

Tentang Hak Cipta

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana yang dimaksud dalam Pasal 2 Ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 50.000.000 (lima puluh juta rupiah).

Wisnu Mahardika, S.Pd., MOr. AIFMO

SMART MASSAGE INJURY



SMART MESSAGE INJURY

Copyright © Wisnu Mahardika

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

All Rights Reserved

Cetakan Pertama, Maret 2023

Penulis : Wisnu Mahardika
Editor : Mipa Tiysmala
Rancang Sampul : Muhammad Kavid
Tata Letak : Moko Dwi Saputro
Pracetak : Okta Dwi Purnama

Penerbit:

Yuma Pustaka

Jl. Samudra Pasai No. 47, Kleco, Kadipiro Surakarta 57136

Telp. 0271-723523. Fax. 0271-654 394,

Hunting 081391423540

E-mail: yuma_04ok@yahoo.com

Facebook: @Yuma Pustaka

viii + 68 hal, 14 cm x 21 cm

ISBN: 978-623-6000-68-7

Percetakan dan Pemasaran:

YUMA PRESSINDO

E-mail: kavid.yuma@gmail.com

Telp. 0271-9226606/085869771270

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yesus atas berkatnya telah terselesaikan penulisan buku ini. Buku ini disusun untuk mempermudah masyarakat untuk belajar massage terutama cedera olahraga. Dan mempermudah masyarakat untuk menangani pasien dengan mudah dan cepat.

Smart massage injury adalah suatu teknik pemijatan cepat untuk menangani pasien yang mengalami cedera dalam olahraga maupun cedera yang terjadi dalam kegiatan sehari-hari menggunakan kombinasi chiropractic dan akupresure. Chiropractic adalah prosedur yang dilakukan oleh ahli terapi yang sudah menjalani pelatihan khusus atau chiropractor. Tujuan dari terapi ini adalah untuk mengembalikan kemampuan gerak sendi agar bergerak seperti sedia kala.

Dengan adanya buku ini penulis berharap bisa menjadikan inspirasi dan referensi dalam penanganan cedera olahraga dan berpartisipasi dalam pengembangan ilmu massage. Kritik dan saran senantiasa kami tunggu demi perbaikan kualitas buku kami.

“Datang Sakit Pulang Sembuh”

Surakarta Maret 2023
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB 2 JENIS CEDERA YANG SERING TERJADI DALAM OLAHRAGA	3
BAB 3 CEDERA ENGKEL/ANKLE SPRAIN	5
BAB 4 CEDERA LUTUT	9
BAB 5 CEDERA HAMSTRING	15
BAB 6 CEDERA DISLOKASI PANGKAL PAHA	21
BAB 7 CEDERA PINGGANG	25
BAB 8 CEDERA TULANG BELAKANG.....	29
BAB 9 CEDERA LEHER	33
BAB 10 CEDERA PERGELANGAN TANGAN	37
BAB 11 CEDERA ELBOW GOLFER AND TENNIS.....	43
BAB 12 CEDERA BAHU (DELTOIDEUS).....	49
BAB 13 CEDERA CLAVICULA.....	55
BAB 14 CEDERA SCAPULA.....	59
DAFTAR PUSTAKA	65

BAB 1

PENDAHULUAN

Smart massage injury adalah suatu teknik pemijatan cepat untuk menangani pasien yang mengalami cedera dalam olahraga maupun cedera yang terjadi dalam kegiatan sehari-hari menggunakan kombinasi chiropractic dan akupresure. Chiropractic adalah prosedur yang dilakukan oleh ahli terapi yang sudah menjalani pelatihan khusus atau chiropractor. Tujuan dari terapi ini adalah untuk mengembalikan kemampuan gerak sendi agar bergerak seperti sedia kala. Akupresure merupakan teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok. Akupresure dilakukan dengan cara memberikan tekanan di bagian tubuh tertentu menggunakan siku, tangan, atau alat bantu khusus, tetapi tidak menggunakan jarum.

Tubuh manusia terbentuk atas banyak jaringan dan organ yang masing-masing memiliki tugas dan fungsi khusus. Sel adalah unit atau unsur terkecil tubuh yang dimiliki semua bagian. Sel disesuaikan dengan tugas dan fungsinya, atau dengan jaringan tempat sel itu berada. Beberapa sel, misalnya yang berada dalam sistem saraf dan otot, memang sangat khas. Beberapa lainnya, seperti yang ada dalam jaringan ikat, perkembangannya tidak sesempurna yang ada di otot atau saraf. Pada umumnya, semakin khusus tugas suatu sel semakin kecil daya tahannya menghadapi kerusakan dan paling sukar memperbaiki atau menggantikannya.

Olahraga tidak terlepas dari adanya gerakan yang selanjutnya akan melibatkan berbagai struktur/jaringan pada tubuh manusia, misalnya : jaringan ikat, otot, pembuluh

darah, saraf, ligament sendi dan tulang. Gerakan terjadi apabila mobilitas dan elastisitas jaringan penompang dan penggerak sendi terjamin. Ketidakstabilan suatu sendi akan mengakibatkan struktur sekitarnya mudah cedera apalagi bila elastisitas dan kekuatan jaringan penompang dan penggerak sendi tidak memadai. Pengetahuan dasar mengenai tubuh manusia merupakan keharusan mutlak bagi tiap orang (pelaku) yang akan menangani pencegahan penanganan dan perawatan cedera olahraga. Massase merupakan salah satu bagian dari berbagai macam pencegahan penanganan dan perawatan cedera olahraga.

Massase berasal dari kata “mash” (bahasa Arab) yang berarti menekan dengan lembut. Akan tetapi ada juga yang mengatakan bahwa massase berasal dari kata “massien” (bahasa Yunani) yang berarti memijat atau melulur. Di Perancis orang-orang menyebutnya “masser” yang berarti menggosok. Orang Perancis yang pertama kali menggunakan kata massase adalah *Lapage* pada tahun 1918. Jadi massase merupakan suatu perbuatan melulur tubuh dengan tangan (tanpa alat) dan memberikan efek relaksasi. Manipulasi-manipulasi itu dilaksanakan dengan tangan secara sistematis dan bertujuan menimbulkan efek pada sistem otot, susunan saraf serta sirkulasi darah secara umum maupun setempat dan juga limfe.

Pada bab-bab selanjutnya akan diuraikan tentang cedera olahraga, jenis-jenis cidera olahraga, penyebab cedera olahraga, cara penanganannya, dan cara perawatannya.

BAB 2

JENIS CEDERA YANG SERING TERJADI DALAM OLAHRAGA

A. Cedera Olahraga

Cedera Olahraga (*sport injuries*) adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan, berolahraga, pertandingan, ataupun sesudahnya. Pengetahuan tentang cedera olahraga berguna untuk mempelajari cara terjadinya cedera olahraga, mengobati/menolong, menanggulangi (*kuratif*), serta tindakan pencegahan (*kuratif*). Cedera olahraga dibagi menjadi cedera ringan dan cedera berat.

Cedera ringan tidak diikuti dengan kerusakan pada jaringan tubuh. Contoh cedera ini adalah kekuatan otot dan kelelahan yang bisa sembuh dengan sendirinya dalam waktu tertentu. Lainnya halnya dengan cedera berat. Cedera berat membuat kerusakan jaringan tubuh seperti otot atau ligament robek, hingga patah tulang. Orang yang mendapatkan cedera berat ditandai dengan ciri : Kehilangan substansi atau kontinuitas, Rusak atau robeknya pembuluh darah, Terjadi peradangan lokal yang ditandai dengan rasa panas, kemerahan, bengkak, nyeri, atau bagian tubuh yang cedera tidak bisa berfungsi optimal.

B. Bagian-bagian Tubuh yang Sering Mengalami Cedera Olahraga

Distribusi persentase berdasarkan bagian-bagian tubuh yang mengalami cedera :

Lutut	
Engkle	
Tulangbelakang	
Pinggang (Lumbal 1-5)	
Elbow Golfer dan Tennis	
Leher	
Scapula	
Clavicula	
Hamstring	
Bahu (Deltoideus)	
Pergelangan Tangan	
Dislokasi Pangkal Paha	

C. Jenis-Jenis Cedera Olahraga

1. Engkle/Ankle Sprain
2. Lutut
3. Leher
4. Pergelangan Tangan
5. Elbow Golfer and Tennis
6. Bahu (Deltoideus)
7. Clavicula
8. Scapula

BAB 3

CEDERA ENGKEL/ANKLE SPRAIN

A. Pengertian Cedera Engkel/Ankle Sprain

Pergelangan kaki keseleo atau *ankle sprain* adalah cedera pada pergelangan kaki akibat terputar atau terkilir. Kondisi ini bisa menyebabkan ligament di pergelangan kaki meregang atau robek. *Ankle Sprain* dapat bersifat ringan hingga berat.

Pergelangan kaki keseleo atau terkilir umum terjadi pada saat olahraga, terutama yang melibatkan lari dan lompat. Pada pria, *ankle sprain* lebih banyak terjadi di usia remaja hingga 25 tahun. Sedangkan pada wanita, kondisi ini sering terjadi pada usia di atas 30 tahun.

Sebagian besar kasus pergelangan kaki keseleo bersifat ringan dan dapat diatasi dengan pengobatan mandiri di rumah. Sebaliknya, tanpa penanganan yang tepat, pergelangan kaki yang terkilir dapat melemah dan rentan mengalami cedera. Sementara pada kasus yang parah, seperti ligament robek, tindakan operasi perlu dilakukan.

B. Penyebab Terjadinya Cedera Engkel/Ankle Sprain

Ligamen pergelangan kaki berfungsi sebagai penghubung antartulang pergelangan dan menjaga kestabilan posisi tulang dan sendi kaki. Peregangan atau robek pada ligament tersebut dapat menyebabkan terkilir atau keseleo.

Pergelangan kaki keseleo, atau dikenal juga sebagai cedera engkel, sering terjadi saat pergelangan kaki bergerak melebihi batas gerakan norma. Pergerakan yang melebihi batas tersebut rentan terjadi saat :

1. Jatuh atau tersandung dengan posisi pergelangan kaki yang berputar.
2. Berjalan atau berlari di atas permukaan lantai yang tidak rata atau licin.
3. Terkena benturan akibat kecelakaan lalu lintas
4. Terinjaknya kaki saat bergerak.

Adapula faktor-faktor yang dapat menambah meningkatkan risiko terjadinya pergelangan kaki keseleo adalah mengenakan alas kaki yang tidak tepat, pernah mengalami cedera di pergerakan kaki sebelumnya, dan memiliki kondisi fisik yang lemah atau pengecilan otot (*atrofi otot*). Ketika kaki mengalami cedera engkel akan terlihat gejala-gejalanya.

Gejala utama pergelangan kaki keseleo adalah rasa nyeri di pergelangan kaki, terutama saat berdiri atau berjalan. Gejala lainnya dapat berupa memar, pembengkakan pada pergelangan kaki dan area sekitarnya, rasa hangat dan nyeri ketika pergelangan kaki disentuh, dan ketidakmampuan untuk menggerakkan pergelangan kaki.

C. Penanganan Cedera Engkel/Ankle Sprain

1. Stroking

Suatu teknik manipulasi untuk meregangkan otot di sekitar tempat cedera untuk mempersiapkan reposisi atau mengembalikan otot dan tulang kembali pada tempatnya. Teknik manipulasi stroking adalah pemijatan halus dengan meratakan hand body kesegala arah disekitar cedera. Fungsinya mempersiapkan otot untuk sebelum inti.

2. Friction kombinasi stroking

Suatu teknik manipulasi untuk menghancurkan pengumpulan darah karena jaringan yang sobek atau memar yang dikarenakan benturan atau posisi salah tumpu dalam olahraga atau kejadian setiap hari. Friction merupakan teknik manipulasi dengan cara mengerus atau menekan dengan menggunakan ujung ibu jari dengan ditambahi kombinasi stroking kesegala arah. Fungsi manipulasi ini adalah untuk menghancurkan pengumpulan dan pembengkakan untuk mempersiapkan sebelum mereposisi tulang sebelum di kerjakan lebih lanjut.

3. Reposisi



Step 1



Step 2

Gambar 1. Reposisi Engkel/Ankle

Cara pertama posisi pasien harus keadaan tengkurap dengan rileks.

Kedua posisi terapis berada pada sisi diantara sela-sela kedua kaki pasien, dengan posisi kaki pasien yang mengalami cedera ditekuk 90 derajat

Ketiga dengan menarik ke atas bagian kaki yang cedera

BAB 4

CEDERA LUTUT

A. Pengertian Cedera Lutut

Cedera Lutut adalah cedera yang disebabkan oleh benturan langsung pada lutut . Kondisi ini bisa menyebabkan ligament lutut meregang atau robek. Cedera lutut dapat bersifat ringan hingga berat.

Cedera lutut adalah salah satu jenis cedera yang paling sering terjadi. Pada kelompok atlet saja, diperkirakan sebanyak 2,5 juta atlet mengalami cedera lutut setiap tahunnya. Lutut yang mengalami cedera bisa menimbulkan rasa nyeri, memar, atau bengkak. Ketiga hal tersebut dapat muncul beberapa menit setelah seseorang mengalami cedera lutut.

B. Penyebab Terjadinya Cedera Engkel/Ankle Sprain

Terjepitnya jaringan saraf, pergeseran atau retaknya tulang lutut, hingga robekan pada urat di dalam lutut adalah kondisi umum terjadi dan menjadi penyebab rasa sakit. Cedera lutut yang terjadi secara tiba-tiba disebut cedera akut, bisa disebabkan oleh benturan langsung pada lutut, baik saat jatuh atau terhantam benda keras

Lutut terdiri atas susunan yang kompleks, meliputi tulang, otot, dan jaringan ligament. Berdasarkan jaringan yang mengalami kerusakan, cedera lutut terbagi menjadi beberapa jenis diantaranya:

1. Keseleo

Keseleo merupakan cedera pada ligamen lutut. Ligamen sendiri adalah jaringan ikat yang berfungsi menyatukan semua bagian lutut. Berdasarkan tingkat kerusakan ligament, cedera lutut akibat keseleo terbagi menjadi tiga jenis. Yaitu :

- a. Keseleo tingkat 1 : Ligamen didalam lutut meregang dan menimbulkan nyeri. Namun lutut masih stabil dan tidak ada robekan pada ligament
- b. Keseleo tingkat 2 : Ada ketidakstabilan pada lutut, karena sebagian serat ligament mengalami robek.
- c. Keseleo tingkat 3 : Terdapat robekan yang parah pada ligamen.

2. Bursitis

Bursitis adalah peradangan akibat iritasi atau infeksi pada kantung berisi cairan lutut yang disebut bursa. Bursa berfungsi sebagai peredam tekanan untuk meminimalkan gesekan antara jaringan yang membentuk lutut. Seperti otot dan tendon disekitar. Ada dua jenis bursa di lutut, yaitu di atas tempurung lutut dan di ujung tulang kering atau tibia.

3. Kerusakan meniscus

Meniskus adalah cakram berbentuk bulan sabit dari tulang rawan yang memiliki fungsi untuk meredam gesekan. Selain peredam, bagian ini juga berfungsi sebagai bantalan halus tulang paha atau femur. Cedera lutut jenis ini bisa terjadi

karena aktivitas berat atau proses alami seiring bertambahnya usia.

4. Otot lutut tegang

Ketegangan pada lutut terjadi ketika otot dan tendon disekitar lutut cedera akibat menekuk terlalu dalam atau terlalu lebar saat peregangan. Selain menimbulkan rasa sakit yang luar biasa, kondisi ini juga bisa menyebabkan terganggunya fungsi dan kelenturan lutut.

5. Dislokasi tempurung lutut

Tempurung lutut atau *patella* bisa berpindah lokasi ke sisi lutut. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh cedera akibat kecelakaan atau olahraga. Meski dapat menyebabkan rasa nyeri hebat, tetapi dislokasi tempurung lutut tidak mengancam nyawa.

6. Dislokasi Sendi

Pergeseran atau dislokasi sendi bisa saja terjadi, terutama saat lutut mengalami hantaman kuat. Benturan tersebut bisa terjadi saat anda melakukan olahraga atau ketika mengalami kecelakaan. Cedera lutut jenis ini diketahui dapat menyebabkan kerusakan parah pada semua komponen penyusun lutut. Kerusakan juga bisa menimpa sistem saraf dan pembuluh darah pada lutut.

7. Fraktur lutut

Fraktur atau patah tulang pada lutut biasanya diakibatkan oleh hantaman langsung ke tulang lutut. Misalnya terjatuh dengan posisi lutut lebih dulu. Cedera yang bisa menimpa lutut adalah sindrom nyeri *patellofemoral* atau biasa disebut dengan

penyakit lutut pelari dan *chondromalacia patella*. Penyebab kedua jenis gangguan pada lutut ini adalah kerusakan berulang pada struktur lutut yang didasari oleh factor genetic atau salah bergerak saat beraktivitas.

C. Penanganan Cedera Lutut

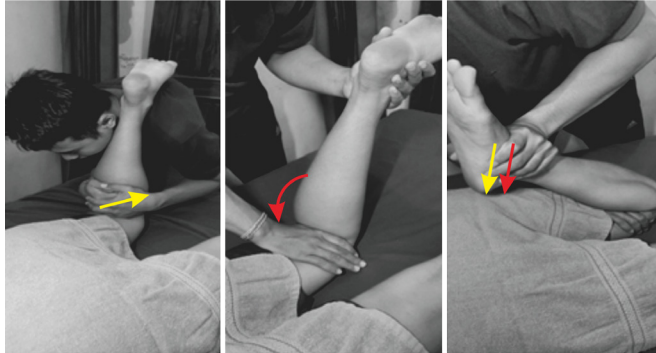
1. Stroking

Suatu teknik manipulasi untuk meregangkan otot di sekitar tempat cedera untuk mempersiapkan reposisi atau mengembalikan otot dan tulang kembali pada tempatnya. Teknik manipulasi stroking adalah pemijatan halus dengan meratakan hand body kesegala arah disekitar cedera. Fungsinya mempersiapkan otot untuk sebelum inti.

2. Friction kombinasi stroking

Suatu teknik manipulasi untuk menghancurkan pengumpulan darah karena jaringan yang sobek atau memar yang dikarenakan benturan atau posisi salah tumpu dalam olahraga atau kejadian setiap hari. Friction merupakan teknik manipulasi dengan cara mengerus atau menekan dengan menggunakan ujung ibu jari dengan ditambahi kombinasi stroking kesegala arah. Fungsi manipulasi ini adalah untuk menghancurkan pengumpulan dan pembengkakan untuk mempersiapkan sebelum mereposisi tulang sebelum di kerjakan lebih lanjut.

3. Reposisi



Step 1

Step 2

Step 3

Cara pertama posisi pasien dalam keadaan tengkurap Kedua posisi terapis memegang lutut pasien dan menarik lutut ke belakang Ketiga dengan menekuk kaki pasien yang sakit salah satu tangan diletakkan di lutut bagian belakang pasien.

BAB 5

CEDERA HAMSTRING

A. Pengertian Cedera Hamstring

Cedera hamstring merupakan cedera yang menimpa tiga kelompok otot utama dari aspek posterior paha yang ada dibagian belakang. Ketiga kelompok otot tersebut, yaitu semitendinosus, semimebranosus, dan bicep femoris.

Otot-otot ini tidak terlalu banyak digunakan saat seseorang berdiri atau berjalan. Otot hamstring akan sangat aktif ketika seseorang melakukan aktivitas yang menuntut seseorang membengkokkan tungkai kaki, seperti berlari, melompat, dan memanjat. Dengan melakukan aktivitas fisik melebihi batas, risiko cedera hamstring semakin tinggi. Untuk menurunkan risiko cedera hamstring, diperlukan peregangan otot dan latihan penguatan otot secara rutin. Cedera hamstring bisa dibedakan menjadi tiga yaitu :

- Tingkat 1 : tot-otot hamstring hanya tertarik ringan atau menegang. Kaki yang cedera masih dapat menanggung beban. Biasanya, masa penyembuhan hanya beberapa hari
- Tingkat 2 : Robeknya sebagian otot-otot hamstring. Terasa lebih nyeri, tampak bengkak, memar, dan kaki yang cedera lebih lemah saat menahan beban. Masa penyembuhan bisa beberapa minggu hingga beberapa bulan

Tingkat 3 : Seluruh otot-otot hamstring robek. Sangat nyeri, bengkak, memar, terasa sensasi robekan saat cedera, dan kaki tidak dapat digunakan sama sekali untuk berjalan. Masa penyembuhan bisa beberapa minggu hingga beberapa bulan

Terdapat beberapa hal yang bisa menyebabkan seseorang lebih berisiko mengalami cedera hamstring, antara lain:

1. Usia, orang lanjut usia lebih sering mengalami otot hamstring tertarik.
2. Pernah cedera sebelumnya.
3. Saraf punggung bawah yang terjepit.
4. Melakukan aktivitas olahraga yang berlebihan.
5. Kelelahan dan kondisi kesehatan yang buruk.

B. Penyebab Terjadinya Cedera Hamstring

Selain itu, cedera hamstring dapat juga terjadi ketika seseorang melakukan gerakan pelan tapi menarik otot belakang paha secara berlebihan. Jika seseorang pernah mengidap cedera hamstring, ia punya risiko lebih besar untuk terkena cedera yang sama.

Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang berisiko terkena cedera hamstring adalah:

1. Kelenturan otot yang buruk. Hal ini bisa menyebabkan otot tidak mampu menahan beban aktivitas tertentu yang memerlukan kelenturan otot.
2. Perkembangan otot tidak seimbang. Beberapa ahli menyatakan bahwa jika otot-otot paha bagian

depan berkembang menjadi lebih kuat, otot-otot paha bagian belakang (hamstring) lebih rentan mengalami cedera.

3. Olahraga, lari cepat jarak pendek atau berdansa menuntut otot hamstring meregang lebih banyak. Ini akan membuat risiko terkena cedera hamstring lebih besar.
4. Riwayat cedera hamstring. Jika seseorang pernah terkena cedera hamstring, ia memiliki risiko lebih besar untuk terkena lagi.

Gejala yang bisa dialami ketika mengalami cedera hamstring rasa nyeri yang hebat serta sensasi robek atau terputus pada bagian belakang paha. Nyeri saat menyentuh otot paha. Pembengkakan. Memar pada lokasi cedera, nyeri otot terutama saat menekuk lutut, tidak bisa berdiri atau berjalan.

C. Penanganan Cedera Hamstring

1. Stroking

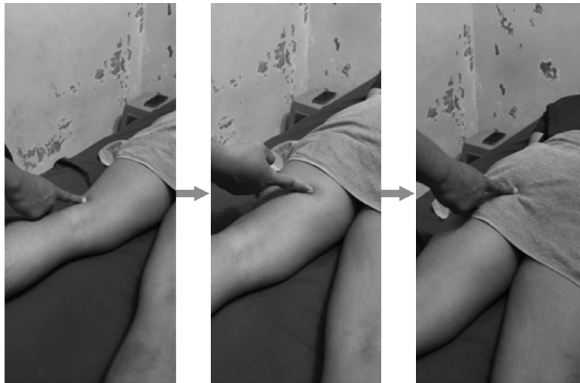
Suatu teknik manipulasi untuk meregangkan otot di sekitar tempat cedera untuk mempersiapkan reposisi atau mengembalikan otot dan tulang kembali pada tempatnya. Teknik manipulasi stroking adalah pemijatan halus dengan meratakan hand body kesegala arah disekitar cedera. Fungsinya mempersiapkan otot untuk sebelum inti.

2. Friction kombinasi stroking

Suatu teknik manipulasi untuk menghancurkan pengumpulan darah karena jaringan yang sobek

atau memar yang dikarenakan benturan atau posisi salah tumpu dalam olahraga atau kejadian setiap hari. Friction merupakan teknik manipulasi dengan cara mengerus atau menekan dengan menggunakan ujung ibu jari dengan ditambahi kombinasi stroking kesegala arah. Fungsi manipulasi ini adalah untuk menghancurkan pengumpulan dan pembengkakan untuk mempersiapkan sebelum mereposisi tulang sebelum di kerjakan lebih lanjut.

3. Reposisi



Step 1

Step 2

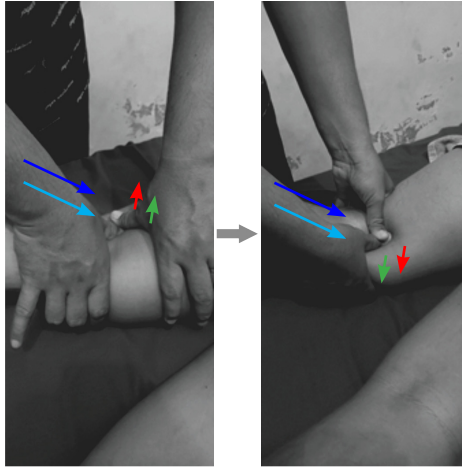
Step 3



Step 4

Step 4

PELAKSANAAN



Step 1

Step 2

BAB 6

CEDERA DISLOKASI PANGKAL PAHA

A. Pengertian Dislokasi Pangkal Paha

Dislokasi adalah istilah medis untuk menggambarkan cedera yang terjadi di persendian, dimana tulang bergeser dan keluar dari posisi normalnya. Dislokasi bisa terjadi di jari, bahu, lutut, siku tangan, pangkal paha, maupun area pergelangan tangan kaki.

Cedera pangkal paha merupakan kondisi nyeri pada otot pangkal paha akibat banyaknya tekanan atau adanya benturan keras yang dialami. Apabila otot di area ini tegang, mereka dapat robek atau meregang secara berlebihan.

Cedera pangkal paha biasa terjadi pada orang yang banyak melakukan aktivitas fisik tinggi yang membutuhkan banyak gerakan berlari dan melompat. Apalagi jika gerakan tersebut dilakukan secara tiba-tiba dengan perubahan arah. Bisa dipastikan risiko cedera pangkal paha akan sangat tinggi.

B. Penyebab Terjadinya Dislokasi Pangkal Paha

Dislokasi terjadi ketika sendi mengalami benturan atau tekanan yang keras. Kondisi yang dapat menyebabkan dislokasi antara lain :

1. Terjatuh, misalnya akibat terpeleset
2. Kecelakaan kendaraan bermotor
3. Cedera akibat olahraga yang melibatkan kontak fisik, seperti sepak bola, atau bela diri

Dislokasi dapat terjadi pada siapa saja, ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami kondisi ini, yaitu berusia lanjut, memiliki otot dan keseimbangan yang lemah, misalnya menderita distrofi otot, melakukan olahraga yang melibatkan kontak fisik, dan berkendara dengan kendaraan bermotor.

Gejala yang dialami akibat dislokasi pangkal paha yaitu sakit dan nyeri pada sendi yang cedera selakangan, nyeri pada saat merapatkan kaki, nyeri saat mengangkat lutut, dan terasa ada bunyi “pop” atau suara patahan saat cedera terjadi, yang kemudian diikuti rasa sakit yang hebat hingga mengalami mati rasa.

Secara umum cedera pangkal paha dapat terjadi dalam beberapa tingkatan keparahan, yaitu :

- Tingkat 1 : Nyeri ringan, sedikit kehilangan kekuatan atau gerakan.
- Tingkat 2 : Nyeri sedang, kehilangan kekuatan ringan hingga sedang dan mengalami beberapa kerusakan jaringan.
- Tingkat 3 : Nyeri yang parah, kehilangan kekuatan dan fungsi yang parah karena robekan otot yang lengkap.

C. Penanganan Cedera Dislokasi Pangkal Paha

1. Stroking

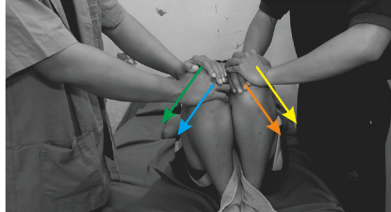
Suatu teknik manipulasi untuk meregangkan otot di sekitar tempat cedera untuk mempersiapkan reposisi atau mengembalikan otot dan tulang kembali pada tempatnya. Teknik manipulasi stroking

adalah pemijatan halus dengan meratakan hand body kesegala arah disekitar cedera. Fungsinya mempersiapkan otot untuk sebelum inti.

2. Friction kombinasi stroking

Suatu teknik manipulasi untuk menghancurkan pengumpalan darah karena jaringan yang sobek atau memar yang dikarenakan benturan atau posisi salah tumpu dalam olahraga atau kejadian setiap hari. Friction merupakan teknik manipulasi dengan cara mengerus atau menekan dengan menggunakan ujung ibu jari dengan ditambahi kombinasi stroking kesegala arah. Fungsi manipulasi ini adalah untuk menghancurkan pengumpalan dan pembengkakan untuk mempersiapkan sebelum mereposisi tulang sebelum di kerjakan lebih lanjut.

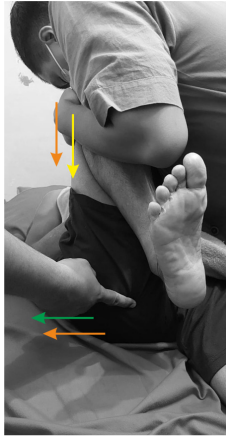
3. Reposisi



Step 1



Step 2



Pertama

BAB 7

CEDERA PINGGANG

A. Pengertian Cedera Pinggang

Cedera pinggang adalah kondisi yang terjadi ketika pinggang mengalami penarikan. Ada banyak otot dan ligament yang menyokong tulang dibagian punggung. Otot dan ligamen yang meregang secara berlebihan mengakibatkan otot melemah dan tulang belakang menjadi tidak stabil. Ini yang memicu terjadinya cedera pinggang.

Sakit pinggang adalah sakit pada punggung bagian bawah atau samping. Penderita sakit pinggang bisa mengalami sakit yang hilang timbul atau terus menerus, pada satu pinggang atau keduanya. Sakit pinggang ini bisa dialami oleh siapapun, terutama atlet sepak bola dan atlet senam.

Sakit pinggang paling sering disebabkan oleh cedera otot atau sendi diarea pinggang, bisa akibat posisi tubuh yang salah, mengangkat benda berat, atau melakukan gerakan secara berulang. Sakit punggung bawah ini juga bisa disebabkan oleh gangguan pada organ ginjal, infeksi, atau masalah tulang belakang.

B. Penyebab Terjadinya Cedera Pinggang

Dalam beberapa kasus, sakit pinggang terjadi akibat cedera pada otot pinggang. Cedera sering kali disebabkan oleh gerak pinggang yang tiba-tiba dan berulang,

misalnya saat bermain golf, atau karena mengangkat benda yang terlalu berat.

Sakit pinggang juga bisa terjadi akibat duduk terlalu lama, terutama bila salah posisi duduk dan kursi yang diduduki tidak nyaman. Pada anak-anak, sakit pinggang bisa terjadi akibat sering membawa tas punggung yang terlalu berat.

Faktor lain yang juga dapat meningkatkan risiko terjadinya sakit pinggang diantaranya :

1. Berusia 30 tahun ke atas.
2. Memiliki berat badan berlebih.
3. Kurang berolahraga.

Selain cedera, sakit pinggang juga dapat terjadi akibat gangguan pada organ di tulang belakang, atau gangguan pada organ bagian tubuh lain. Gangguan pada saraf tulang belakang yang dapat menyebabkan sakit pinggang meliputi :

1. Peradangan pada sendi tulang belakang.
2. Saraf kejepit.
3. Pengikisan bantalan tulang belakang akibat penuaan.
4. Penyempitan ruas tulang belakang.
5. Cedera akibat terbentur atau kecelakaan.
6. Kelainan pada tulang belakang, seperti *kifosis*, *scoliosis* atau *lordosis*.

Gejala dapat berbeda-beda pada setiap penderita, tergantung penyebabnya. Penderita sakit pinggang dapat mengalami gejala seperti pinggang pegal kaku atau ditusuk, nyeri menjalar dari pinggang ke bokong sampai

ke kaki, nyeri menjalar dari pinggang ke selakangan dan alat kelamin, sulit untuk bergerak dan berdiri tegak karena nyeri pinggang, sakit ketika malam hari atau saat duduk lama, sakit ketika membungkuk, mengangkat benda berat atau berjalan, hingga tungkai mengalami mati rasa.

Sakit pinggang biasanya berlangsung beberapa hari sampai minggu, terutama yang disebabkan oleh cedera otot. Pada beberapa kasus, sakit pinggang bisa berlangsung sampai lebih dari tiga bulan.

C. Penanganan Cedera Pinggang

1. Stroking

Suatu teknik manipulasi untuk meregangkan otot di sekitar tempat cedera untuk mempersiapkan reposisi atau mengembalikan otot dan tulang kembali pada tempatnya. Teknik manipulasi stroking adalah pemijatan halus dengan meratakan hand body kesegala arah disekitar cedera. Fungsinya mempersiapkan otot untuk sebelum inti.

2. Friction kombinasi stroking

Suatu teknik manipulasi untuk menghancurkan pengumpulan darah karena jaringan yang sobek atau memar yang dikarenakan benturan atau posisi salah tumpu dalam olahraga atau kejadian setiap hari. Friction merupakan teknik manipulasi dengan cara mengerus atau menekan dengan menggunakan ujung ibu jari dengan ditambahi kombinasi stroking kesegala arah. Fungsi manipulasi ini adalah untuk