



## **CEDERA PADA OLAH RAGA**

Segala Bentuk Rudapaksa sebagai akibat berolahraga



**UPT - JKBM**  
**Dinas Kesehatan Provinsi Bali**  
**Tahun 2014**

## FAKTOR PENYEBAB CEDERA OLAH RAGA

### a. Kondisi individu / perorangan

- Umur
- Jenis Kelamin
- Karakter
- Pengalaman
- Pemanasan
- Kelelahan postur

### b. Sarana Olah raga

- Peralatan yang bentuk dan ukurannya tidak sesuai dengan masing-masing individu akan memudahkan terjadinya cedera.



**c. Karakteristik olah raga**

- Jenis olah raga akan dipengaruhi bagian tubuh yang rentan cedera

**d. Lingkungan fisik**

- Suhu dan kelembaban udara yang ekstrim mempengaruhi tubuh saat berolah raga

**BENTUK CEDERA OLAH RAGA  
YANG SERING TERJADI**

- Strain
- Sprain
- Contusio
- Dislocation
- Fracture
- Muscle cramp
- Heat exhaustion
- Luka



## PENCEGAHAN CEDERA OLAH RAGA

- Pemeriksaan awal sebelum olah raga untuk menentukan ada tidaknya kontra indikasi dalam berolah raga
- Melakukan olah raga sesuai dengan kaidah baik, benar, teratur dan teratur
- Menggunakan sarana yang sesuai dengan olahraga yang di pilih (sepatu, kaos kaki)
- Memperhatikan lingkungan fisik seperti suhu dan kelembaban udara sekelilingnya.



## PENATALAKSANAAN CEDERA OLAH RAGA

- Hentikan pendarahan



- Lakukan prinsip - prinsip Rice
  - Rest (istirahat)



- Ice (kompres dingin/es)



- Compression (Balut tekan)



- Elevation (meninggikan)

