



**8 TIPS**

# MENCEGAH CEDERA LUTUT

KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA  
YANG LEBIH SEHAT



RUMAH SAKIT

**INDRIATI**

SOLO BARU  
SUKOHARJO

# Sering cedera lutut saat olahraga?

## Perhatikan 8 Tips Berikut

**O**lahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatan. Hampir seluruh anggota tubuh bisa bergerak saat berolahraga. Salah satu bagian tubuh yang menunjang saat kita olahraga yaitu lutut. Lutut merupakan salah satu sendi penting yang menunjang aktivitas kita. Tentunya, sangat tidak nyaman bila lutut sering mengalami sakit atau cedera. Ketika lutut mengalami cedera, bisa menimbulkan rasa nyeri, memar, atau bengkak. Ketiga hal tersebut bisa terjadi selang beberapa menit setelah seseorang mengalami cedera lutut. Terjepitnya jaringan saraf atau rusaknya pembuluh darah adalah dua kondisi yang umumnya terjadi dan menjadi penyebab rasa sakit.

Cedera lutut dapat berupa cedera akut (pada otot ligamen, tulang rawan, atau kerusakan

tendon) atau kronis (tendonitis, bursitis, atau arthritis). Penyebabnya bisa berbagai macam, tidak pemanasan sebelum berolahraga, cedera ketika berolahraga, dan kecelakaan lain. Walaupun tidak semua cedera bisa dicegah (terutama cedera akut akibat benturan), risiko cedera lutut sebetulnya bisa kita kurangi.

Agar lutut tidak gampang mengalami cedera, berikut akan disampaikan beberapa cara terbaik untuk menghindari



## Jaga Berat Badan Anda

Setiap kilogram dari kelebihan berat badan akan menambah beban pada lutut ketika berjalan maupun saat naik-turun tangga. Dengan demikian, kelebihan berat badan sangat penting untuk melindungi lutut. Salah satu penyakit yang menyerang lutut yaitu arthritis.

Arthritis merupakan suatu kondisi dimana satu atau lebih persendian mengalami peradangan. Peradangan ini bisa disebabkan oleh berbagai hal diantaranya infeksi, rusaknya tulang rawan, penyakit autoimun, cedera lama, genetik, dan kurangnya cairan sinovial. Beberapa penelitian menunjukkan hasil bahwa orang-orang yang menderita arthritis pada lutut kehilangan rasa sakitnya sebanyak 20% setiap berat badan turun 4,5 kg.



## 2 Berikan Tubuh Anda Nutrisi yang Baik

Nutrisi yang baik bagi tubuh juga dapat menjaga kesehatan lutut. Diet Mediterania atau diet anti-inflamasi bisa menjadi solusi yang baik bagi kesehatan tulang dan sendi. Diet Mediterania merupakan diet yang menggabungkan kebiasaan hidup sehat tradisional orang dari negara-negara yang berbatasan dengan Laut Mediterania.

Masakan orang-orang Mediterania memang bervariasi menurut wilayahnya, namun sebagian besar menu Mediterania lebih banyak sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, biji-bijian sereal, minyak zaitun, dan ikan. Sehingga diet ini juga sehat untuk orang yang menyukai olahraga, dan jangan lupa untuk minum banyak air untuk menjaga cairan tubuh.



# 3 Tingkatkan Kekuatan Otot

Tingkatkan fleksibilitas otot betis, hamstring, paha depan (quadriceps) dan panggul untuk mengurangi kemungkinan cedera lutut karena gerakan Anda akan lebih lancar dengan postur yang lebih baik. Peregangan sebaiknya dilakukan sebelum pemanasan dan setelah berolahraga. Untuk menjaga detak jantung tetap naik setelah pemanasan, lakukan peregangan berdiri. Lakukan peregangan duduk setelah pendinginan. Regangkan badan secara perlahan, tahan selama 30 detik, dan jangan melakukan gerakan memantul-mantul saat peregangan karena berisiko cedera.

Membungkuk ketika berjalan akan mengganggu keseimbangan badan dan seiring waktu menyebabkan rasa sakit di lutut. Untuk memastikan diri berdiri tegap saat berjalan, Anda perlu berlatih untuk menguatkan otot inti tubuh (otot perut, punggung bagian bawah, dan otot-otot di sekelilingnya).

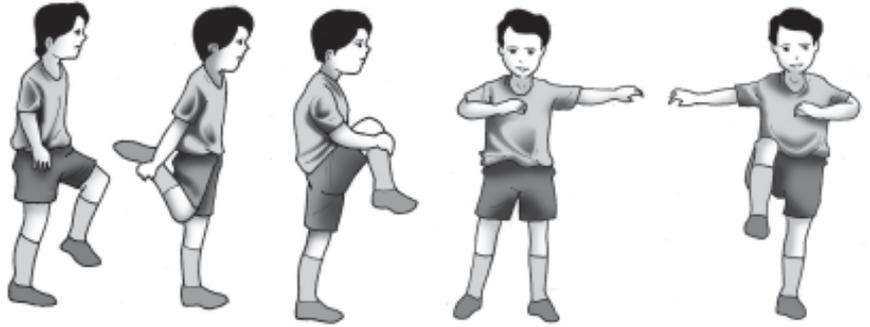
Jenis-jenis peregangan yang bagus di antaranya:

- **Otot Quadriceps (Berdiri)**

Berpeganglah pada sesuatu untuk menjaga keseimbangan. Ambil ujung kaki kiri dengan tangan kanan, dan tarik secara perlahan ke bagian atas. Ulangi dengan kaki yang satu lagi.

- **Otot Betis (Berdiri)**

Berdirilah dengan satu kaki. Condongkan badan ke depan selagi berpegangan pada sesuatu (untuk menjaga keseimbangan). Letakkan berat badan ke kaki depan dan jaga kaki belakang tetap lurus dan tumit menempel di lantai. Ulangi dengan



kaki yang satu lagi.

- **Otot Hamstring (Berdiri).**

Berdirilah dengan kedua kaki yang dibuka sedikit lebih lebar dari bahu. Condongkan badan ke depan dan menuju satu kaki selagi menjaga kedua kaki dan punggung tetap lurus. Ulangi dengan kaki yang satu lagi.

- **Standing hip flexor (Berdiri).**

Berdirilah dengan satu kaki sedikit di depan kaki yang lain, dan jaga punggung tetap lurus. Condongkan badan ke depan dengan kaki depan sampai kaki merasakan regangan, tetapi tidak sampai menyakiti bagian depan panggul di kaki belakang. Ulangi dengan kaki yang satu lagi.

- **Peregangan kupu-kupu (Duduk)**

Duduklah dan jaga punggung tetap lurus serta kedua telapak kaki saling menekan satu sama lain. Tahan kedua kaki sembari mencondongkan tubuh bagian atas ke depan. Condongkan sampai tubuh merasakan regangan, tetapi jangan sampai menyakiti.

- **Otot Hamstring (Duduk)**

Duduk dan luruskan satu kaki, sementara menekuk kaki yang lain sehingga bersandar pada paha kaki yang satu lagi. Condongkan badan menuju kaki yang diregangkan seraya menjaga kaki tetap lurus. Ulangi dengan kaki yang satu lagi.

## 4 Hindari Benturan Keras di Lutut

Berlari di permukaan datar seperti aspal atau beton, dan terutama lari menurun akan berdampak buruk bagi lutut. Serupa hal tersebut, latihan kekuatan seperti deep knee bend (yaitu latihan untuk memperkuat ligamen lutut) dan squat (lompat jongkok) juga membebani lutut. Saat melakukan latihan-latihan tersebut, jangan pernah menenekuk lutut lebih dari setengah jalan.



## 5 Batasi Sudut Kemiringan pada Saat Latihan/ Treadmill

Pada latihan/ treadmill, semakin tinggi kemiringannya, semakin besar tingkat stres pada lutut. Berlari mendaki anak tangga atau menggunakan stairmaster membuat lutut bisa menerima tekanan yang lebih besar.



## 6 Hati-Hati Menggunakan Obat-Obatan Anti-Inflamasi

Obat-obatan anti-inflamasi, baik yang memerlukan resep dokter maupun yang tidak, memang dapat membantu mengurangi rasa sakit. Tapi, efeknya hanya sementara dan mereka dapat memiliki efek samping yang berbahaya. Jadi, gunakanlah dengan hati-hati berdasarkan rekomendasi dokter.



# 7 Lakukan Pemeriksaan Fisik

Jika mengalami cedera lutut pada saat latihan, segera dapatkan pemeriksaan yang layak dari dokter lalu pertimbangkan untuk mendapatkan perawatan alternatif. Temui dokter jika dalam 72 jam cedera lutut belum juga reda. Kurangi tekanan yang bisa memperparah cedera lutut, sampai memperoleh pemeriksaan dari tenaga professional.



# 8 Mengenakan Alat Penyokong Ketika Berolahraga

Semua olahraga yang melibatkan gerakan melompat dan perubahan arah secara tiba-tiba memiliki risiko cedera pada lutut pemainnya. Namun pada olahraga penuh benturan, risiko terjadinya cedera bisa meningkat drastis melalui kontak antar pemain. Kenakanlah alat penyokong lutut jika berolahraga seperti sepak bola, rugby, hoki, atau lacrosse. **MEU/RS Indriati**



## Sumber:

- Rush. "5 Tips for Preventing Knee Pain". Rush University Medical Center or Rush Oak Park Hospital. <https://www.rush.edu/health-wellness/discover-health/preventing-knee-pain> (diakses 21 Februari 2018).
- MedlinePlus. "Knee pain". U.S. National Library of Medicine. <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003187.htm> (diakses 21 Februari 2018).
- Mayo Clinic. "Aerobic exercise: How to warm up and cool down". Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20045517?pg=1> (diakses 21 Februari 2018).
- NIAMS. "Sports Injuries" National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases". National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases [http://www.niams.nih.gov/Health\\_Info/Sports\\_Injuries/sports\\_injuries\\_ff.asp](http://www.niams.nih.gov/Health_Info/Sports_Injuries/sports_injuries_ff.asp) (diakses 21 Februari 2018).
- Fitzgerald, Matt. "How To Beat Runner's Knee". Pocket Outdoor Media, LLC. [http://running.competitor.com/2014/08/injury-prevention/beating-runners-knee\\_143/2](http://running.competitor.com/2014/08/injury-prevention/beating-runners-knee_143/2) (diakses 21 Februari 2018).
- Tis, Laurie. "Basic Knee Injury Prevention". American College of Sports Medicine. <https://www.acsm.org/public-information/articles/2012/01/10/basic-knee-injury-prevention> (diakses 21 Februari 2018).
- Ask The Trainer. "The Best Leg Exercises to Add to Your Routine to Strengthen Your Lower Body". Ask The Trainer. <http://www.askthetrainer.com/best-leg-exercises/> (diakses 21 Februari 2018).
- BM Nigg, J Baltich, S Hoerzer, H Enders. "Running shoes and running injuries: mythbusting and a proposal for two new paradigms: 'preferred movement path' and 'comfort filter'". Britis Journal of Sport Medicine. <http://bjsm.bmj.com/content/early/2015/07/28/bjsports-2015-095054.short?rss=1> (diakses 21 Februari 2018).
- Najibi S, Albright JP. "The use of knee braces, part I: Prophylactic knee braces in contact sports". U.S. National Library of Medicine. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15788733> (diakses 21 Februari 2018).
- Paluska, Scott A., Mckeag, Douglas B. "Knee Braces: Current Evidence and Clinical Recommendations for Their Use". American Academy of Family Physicians. <http://www.aafp.org/afp/2000/0115/p411.html> (diakses 21 Februari 2018).
- Tim Alodokter. "Diet Mediterania: Diet Sehat Mengandung Banyak Manfaat". Alodokter.com. <http://www.alodokter.com/diet-mediterania-diet-sehat-mengandung-banyak-manfaat> (diakses 21 Februari 2018).
- Gambar: [www.google.com](http://www.google.com)