

CEDERA EKSTREMITAS ATAS

Cedera Ekstremitas atas

- Terdiri dari cedera
 - Bahu
 - Lengan
 - Tangan
- Yang sering terjadi: bahu (16%)

Cedera bahu

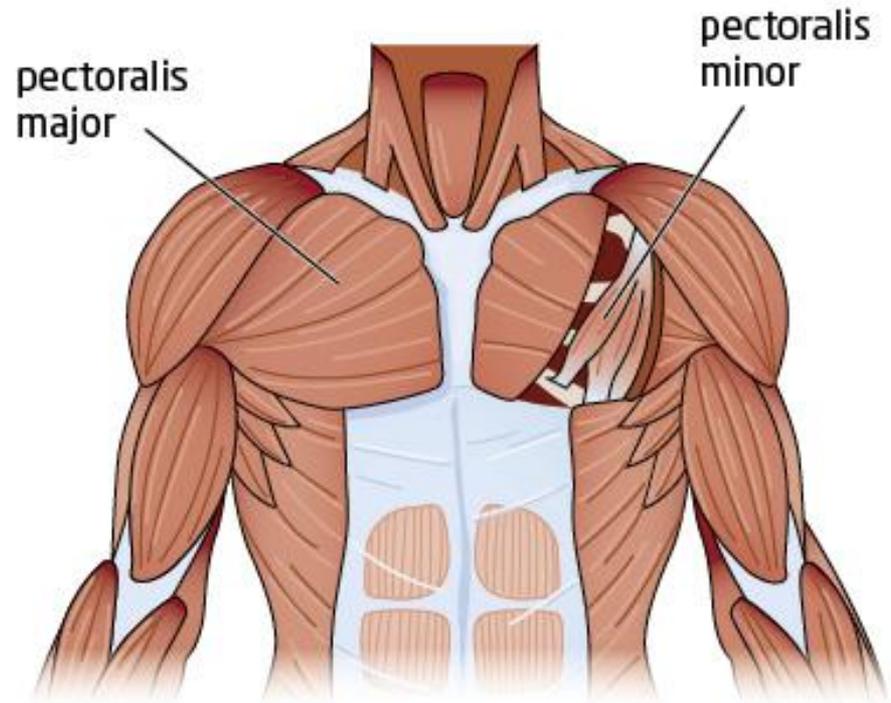
- Sering disebabkan oleh overuse syndrome dan trauma
- Cabor yang sering mengalami cedera bahu
 - Tenis
 - Badminton
 - Nomor lempar
 - Renang
 - Sepakbola
 - Rugby, dll

- Jenis cedera yang sering dialami
 - Myositis
 - Tendinitis
 - Sprain
 - Dislokasi
 - Fraktur

Myositis

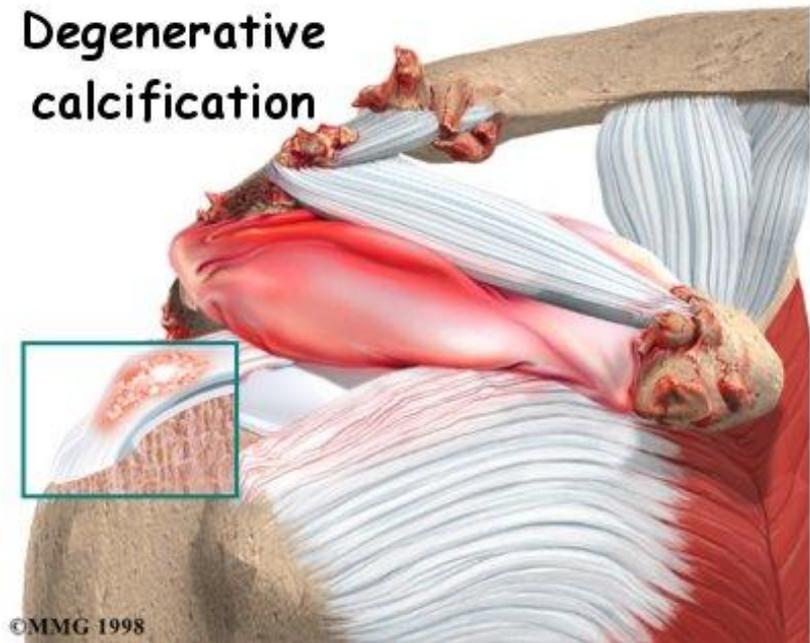
- Merupakan peradangan pada otot yang dapat disebabkan karena overuse.
- Sering terjadi pada atlet senam, tenis, badminton, squash, golf, angkat berat dan renang
- Gejala:
 - Nyeri pada daerah insersi otot pektoralis mayor
 - Kaku
 - Kadang terasa lemah ketika melakukan adduksi lengan

- Penanganan:
 - Akut: RICE
 - Fase subakut:
 - Obat anti inflamasi
 - Heat therapy
 - Exercise therapy:
latihan kekuatan dan latihan peregangan



Tendinitis

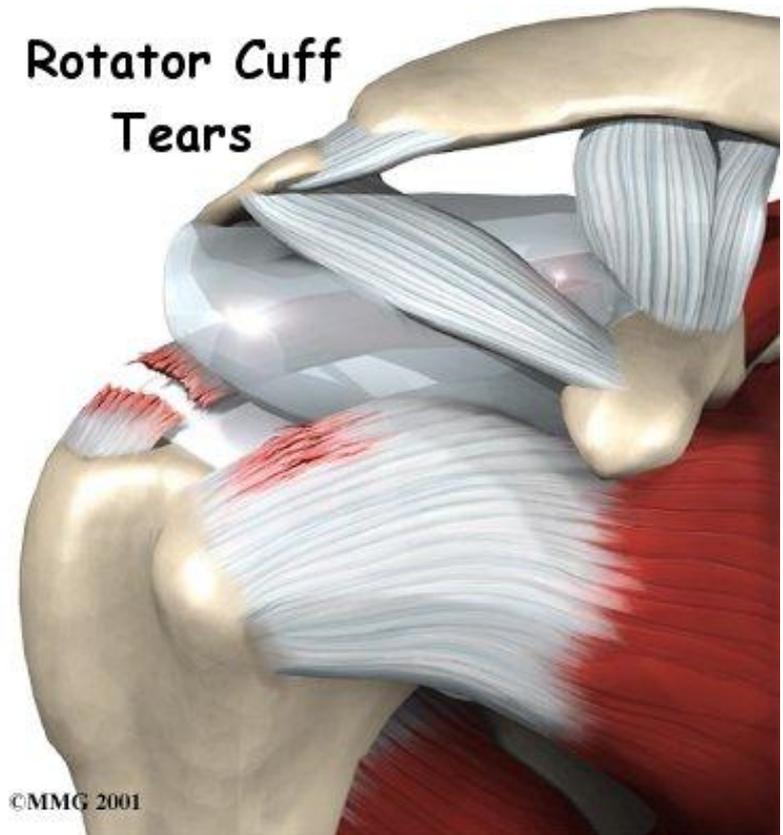
- Merupakan peradangan pada tendo, misalnya pada m.supraspinatus
- Sering terjadi pada atlet:
 - Dayung
 - Angkat berat
 - Gulat
 - Badminton



- Gejala:
 - Nyeri saat menggerakkan sendi bahu eksorotasi
 - Atau diangkat 80-120°
 - Kaku otot bahu bagian depan
 - Kelemahan pada saat abduksi
- Penanganan
 - RICE
 - Obat antiinflamasi
 - Heat therapy
 - Exercise therapy, latihan diawali tanpa beban, dilanjutkan dengan latihan kekuatan dengan peningkatan beban

Strain

- Adalah regangan pada otot atau tendo yang dapat menyebabkan robeknya otot atau tendo
- Contoh: strain pada m.spiraspinatus



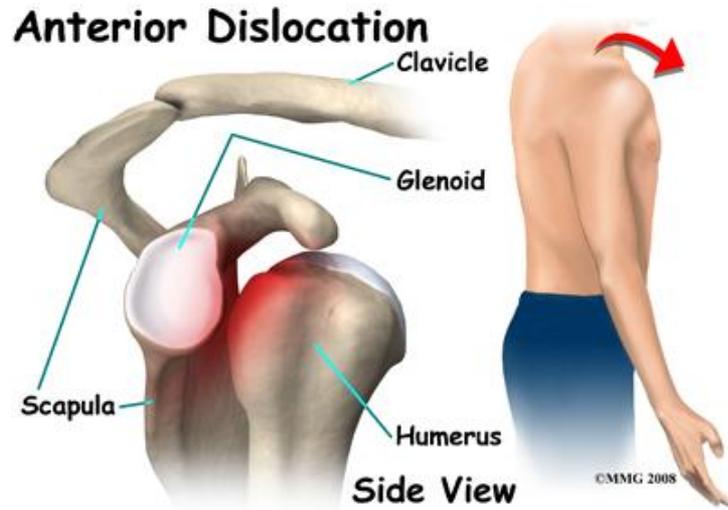
- Gejala:
 - Nyeri, terutama saat lengan dirotasi atau diangkat pada posisi 80-120°
 - Bila terjadi ruptur total, lengan dapat diangkat pada posisi >120° ketika diturunkan tiba-tiba, lengan terjatuh
 - Gangguan ROM
 - Kaku jika tendo disentuh

- Penanganan:
 - RICE
 - Fase subakut:
 - Obat antiinflamasi
 - Strapping dan tapping
 - Modalitas terapi
 - Terapi latihan: latihan peregangan dan kekuatan
 - Bila robekan total, operasi



Dislokasi

- Sering terjadi pada hoki, rugby, bersepeda, gulat
- Diakibatkan oleh kurangnya stabilitas sendi
- Ada 2 macam bentuk:
 - Anterior
 - posterior



Dislokasi sendi bahu anterior

