

Kurnia Eka Wijayanti

# **CEDERA PADA EKSTRIMITAS BAWAH**

---

# Yang terlibat dalam cedera

- ✓ Tulang
- ✓ Otot
- ✓ Ligamen
- ✓ Tendon
- ✓ cartilago

# Penyebab

- Overuse
- Salah bergerak
- Kurang pemanasan
- Tidak tahu batasan

# Cedera Akut

- Fraktur
- Strain → regangan pada otot, tendon
- Sprain → regangan pada ligamen
- laserasi

# Cedera kronis

- Stress fracture
- Tendinitis → regangan berulang
- Penumpukan oksidan → mengiritasi pembuluh darah

# Cedera pada ekstremitas bawah

---

# CEDERA PADA EKSTRIMITAS BAWAH

- Foot injuries
- Lower leg and ankle injuries
- Knee injuries
- Thigh injuries

**Click where it hurts!**

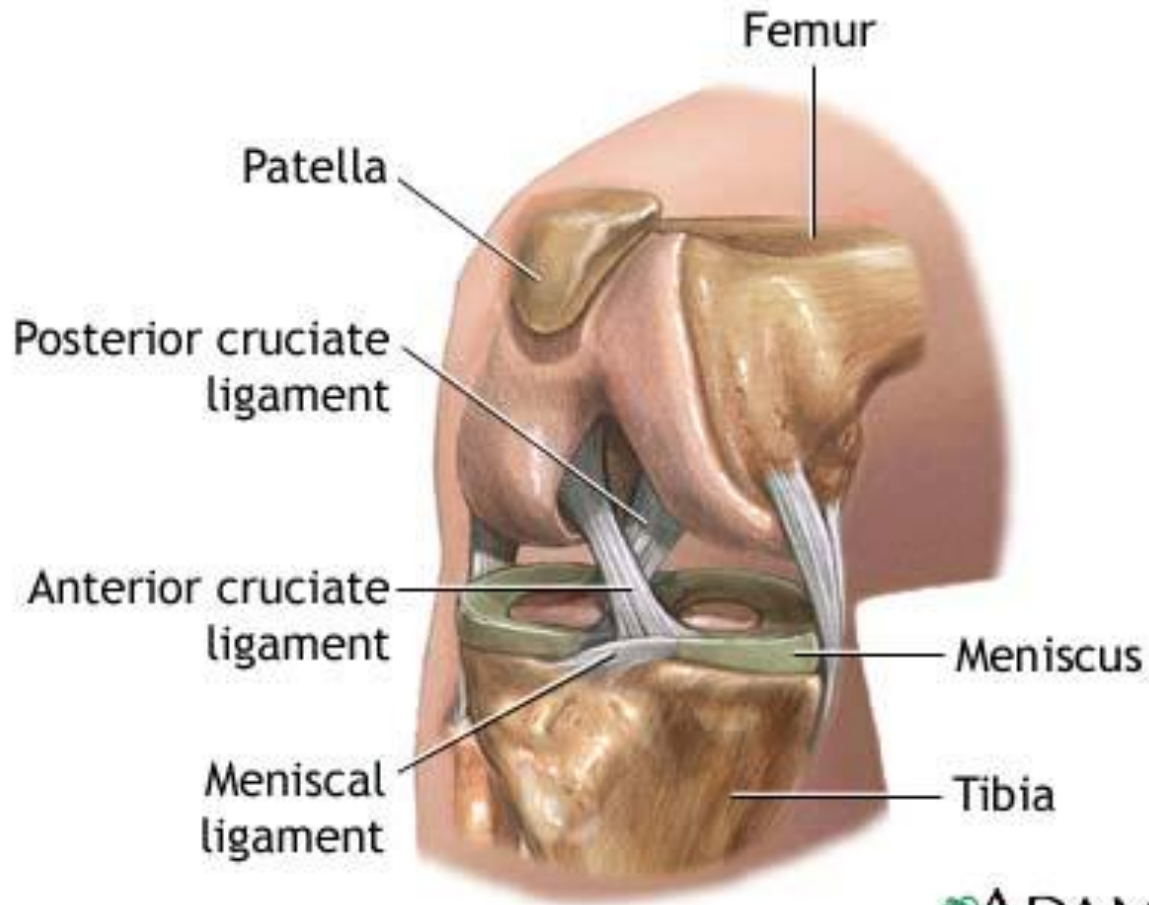




# Yang paling sering

- ❖ Cedera lutut
- ❖ Cedera enkle
- ❖ Cedera tendon achilles
- ❖ Cedera harmstring

# ACL knee injury





# Ruptur tendon achiles

Achilles  
Tendon



©MMG 2001

Ruptured  
Achilles tendon



# Shin Injury



# Harmstring injury



# Plantar Fasciitis





# Pengobatan

## R.I.C.E

- Rest
  - Ice
  - Compression
  - Elevation
- + anti inflamasi  
(Ibuprofen, Na Diklofenak)

# Pencegahan

- Kenali aturan permainan
- Gunakan peralatan yang memadai
- Bermain dengan aman
- Pemanasan
- Tidak berlebihan