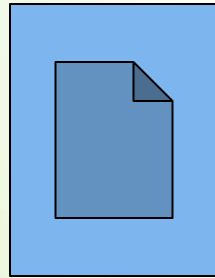


MODUL SPORT AND WELLNESS

1. 4 SKS → 1.5 SKS TEORI, 1 SKS TUTORIAL, 1.5 SKS PRAKTIKUM
2. TUGAS : 1
3. TIME LINE



FISIOTERAPI OLAHRAGA

OLEH

Tyas Sari Ratna Ningrum, S.St.Ft., M. Or

PENDAHULUAN

- Di Jerman, sekitar 80.000 atlet/olahraga-gawan yang mengalami kecelakaan/ cidera.
- Di Eropa, pemain sepakbola paling banyak mengalami cidera dibandingkan olahraga lainnya.
- Mayoritas sekitar 78% mengalami kontusio, sprain/strain, luka memar, ruftur otot dan tendon serta dislokasi. Sedangkan 15% mengalami fraktur, ruftur ligament, injury meniskus

✦ Penyebab utama injury adalah 70% karena pemanasan/persiapan yang tidak cukup, 17% karena strain yang berlebihan, kelelahan, atau sakit, dan 13% karena kurang disiplin.

✦ Berdasarkan regio yg cidera, terdapat 61% injury pada tungkai, 22% pada lengan, 11% pada kepala, dan 6% pada badan (daerah dada dan punggung)



PERAN FT OLAHARAGA

- Banyak atlit/olahragawan yang tidak dapat mempertahankan prestasinya dalam kurun waktu yang lama akibat :
 - ⊕ Cidera yang dialami terjadi proses penyembuhan yang tidak sempurna.
 - ⊕ Cidera akut yang dialami mendapat pengobatan yang salah
 - ⊕ Cidera yang pernah terjadi terulang kembali



- ◆ **Perlunya peran Fisioterapi terhadap atlit yang mengalami cedera agar atlit dapat kembali berprestasi dalam cabang olahraga yang ditekuni**
- ◆ **Tujuan Fisioterapi Olahraga :**
 - ◆ Untuk meningkatkan gerak maksimal dan fungsional sehingga mampu melakukan aktifitas olahraga tanpa cedera.
 - ◆ Mengembalikan gerak maksimal dan kemampuan fungsional akibat cedera.
 - ◆ Mengembalikan aktifitas olahraga atlit agar dapat kembali berprestasi.

- Fisioterapi Olahraga merupakan bagian dari tim kesehatan dalam olahraga.
- Tim kesehatan lainnya : dokter olahraga, paramedis, **masseur**, ahli gizi & psikolog.
- Fasilitas pendukung : ambulance & fasilitas emergency, ruang kesehatan, obat2an, alat2 fisioterapi & massage.
- Tim ini harus **bekerjasama dengan baik** terhadap atlit & offisial.

FUNGSI TIM KESEHATAN

- FUNGSI PREVENTIF
- FUNGSI KURATIF
- FUNGSI REHABILITATIF

FUNGSI PREVENTIF

- Memberikan penyuluhan tentang masalah kesehatan olahraga termasuk doping.
- Melakukan pemeriksaan kesehatan awal.
- Melakukan tes kemampuan fisik maksimal dan tes psikologi.
- Membantu pelatih menyusun program latihan.
- Menyiapkan sarana & prasarana pendukung tim kesehatan.

- Menyiapkan & mengawasi atlit untuk latihan & pertandingan.
- Mengawasi masalah gizi dan hygiene atlit.
- Meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tim kesehatan.



FUNGSI KURATIF

- Melakukan pertolongan pertama pada cedera olahraga.
- Melakukan rujukan ke Rumah Sakit Terdekat.
- Melakukan fisioterapi, terapi latihan dan massage.
- Melakukan perbaikan masalah hygiene & gizi

FUNGSI REHABILITATIF

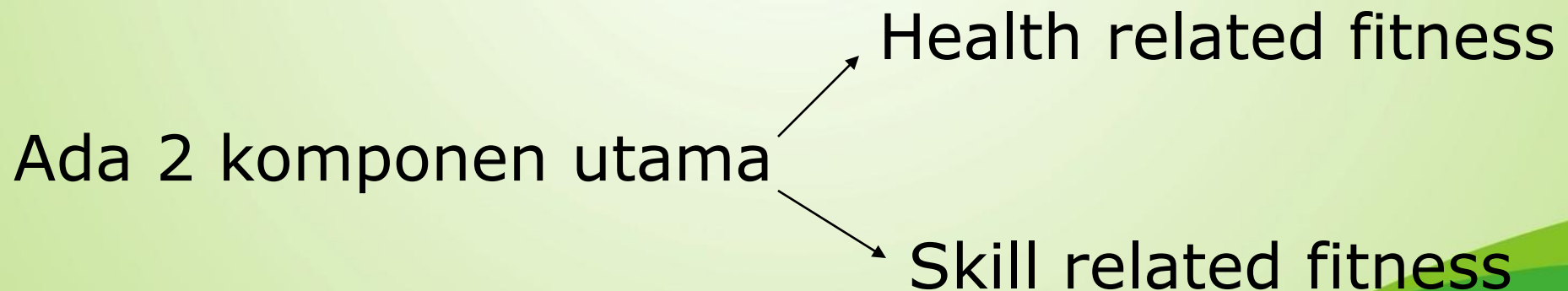
- Melakukan fisioterapi, meliputi : terapi latihan, manual terapi, physical agent, dan sebagainya.
- Melakukan psikoterapi.
- Mengawasi pelaksanaan latihan fisik pada fase ini.



- ❖ **Physical fitness (kebugaran fisik) adalah kemampuan dan daya tahan fisik tubuh dalam menjalani berbagai aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berarti.**
- ❖ **Physical fitness → total fitness di semua komponen fitness**

✦ **Manfaat Physical fitness adalah:**

- ❖ Untuk membantu menghindari penyakit2 hipokinetik, spt. Penyakit jantung, hipertensi, diabetes, osteoporosis, dll.
- ❖ Untuk membentuk kapasitas mental yg baik.
- ❖ Untuk merasakan hidup yg baik, energik, terasa ringan



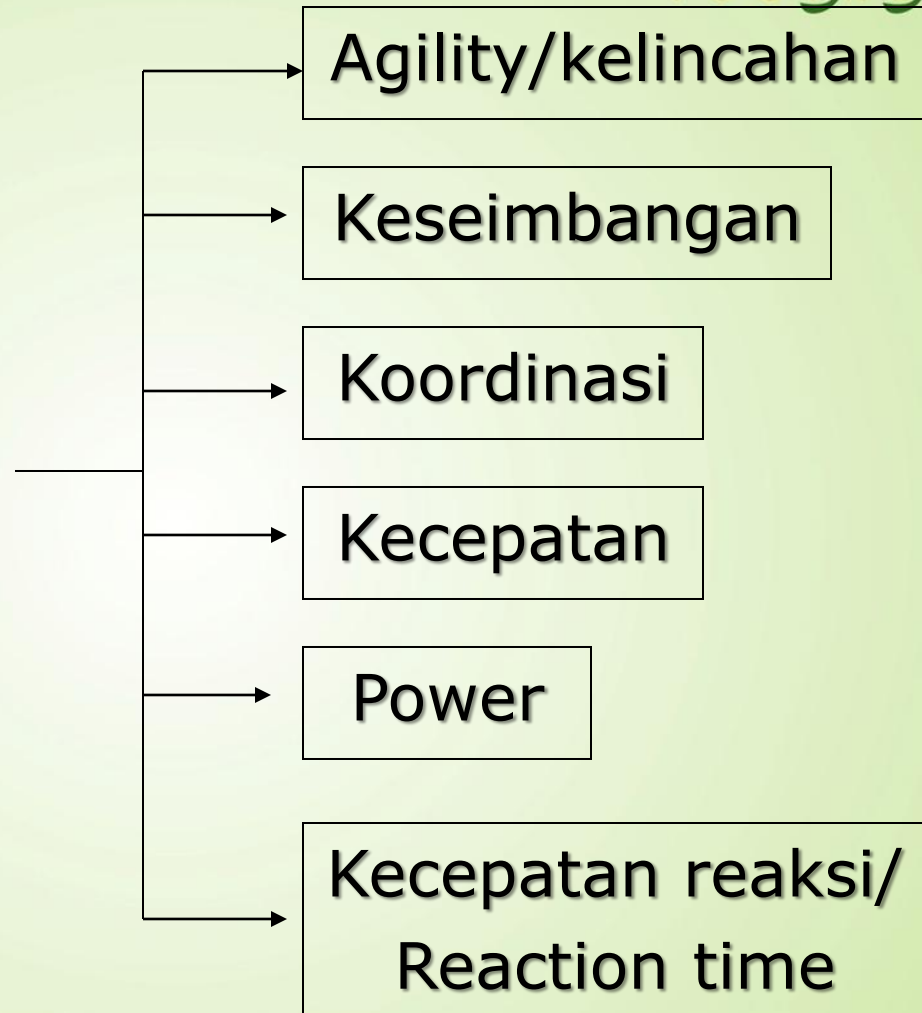
- ❖ Health related fitness merupakan exc./olahraga yang bertujuan untuk mencapai kesehatan.
- ❖ Skill Related fitness merupakan exc./olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi.

Health related fitness

Cardiorespiratory
endurance/fitness

Muskuloskeletal :
Fleksibilitas
Kekuatan otot
Endurance otot

Skill related fitness



SEKIAN