Cedera Ligamen, Ini Serba-Serbi yang Perlu Diketahui

Mengetahui cedera ligamen penting karena bisa dialami oleh siapa saja. Mari simak berbagai informasi mengenai cedera ligamen berikut ini agar penanganannya tepat!

Dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, berbagai jenis cedera dapat terjadi, mulai dari yang ringan hingga yang berat.
Salah satu jenis cedera yang sering dialami, terutama bagi orang yang aktif secara fisik adalah cedera ligamen.
Ligamen sendiri merupakan jaringan kuat yang mengikat tulang dengan tulang lainnya pada sendi.
Perlu diketahui pula bahwa ligamen berfungsi mendukung gerakan sendi dan membantu aktivitas tubuh, seperti berlari dan melompat.
Ligamen memiliki fungsi mendukung gerakan sendi dan membantu pergerakan tubuh, seperti berlari dan melompat.
Cedera ligamen bisa sangat menyakitkan dan memengaruhi kemampuan seseorang untuk bergerak.
Berikut informasi lebih lanjut terkait apa itu cedera ligamen:

Cedera Ligamen

Cedera ligamen adalah sebuah kondisi peregangan atau robeknya ligamen karena diregangkan atau tegang melebihi kapasitas normalnya.
Cedera ligamen dapat terjadi di bagian tubuh mana saja, tetapi paling umum terjadi pada lutut, ankle, kaki, bahu, siku, dan pergelangan tangan.
Ada tiga tingkatan cedera ligamen, yaitu tingkat 1 untuk robekan ligamen ringan, tingkat 2 untuk robekan ligamen sedang, dan tingkat 3 untuk robekan ligamen total.
Lantas, apa penyebab, jenis, dan pengobatan cedera ligamen?

- Penyebab cedera ligamen

Umumnya, cedera ligamen disebabkan oleh adanya bagian tubuh yang terpelintir atau pendaratan keras yang tidak semputna.
Cedera ligamen dapat terjadi ketika ligamen meregang penuh, serta mengalami benturan atau trauma.
Cedera ligamen ringan bisa terjadi pada pergelangan kaki, yang dapat terjadi saat sedang berjalan atau berlari, mendarat tidak sempurna setelah melompat, dan pergelangan kaki terpelintir.
Ligamen lutut dan pergelangan kaki lebih rentan mengalami cedera karena merupakan ligamen penahan beban yang sering mengalami tekanan.
Kondisi ini rentan dialami orang yang melakukan olahraga seperti hoki, sepak bola, bola basket, dan tenis.

- Jenis cedera ligamen

Ada beberapa jenis cedera ligamen yang dapat terjadi, di antaranya adalah:

- Cedera ligamen lutut, seperti cedera ACL (*anterior cruciate ligament*), cedera MCL (*medial collateral ligament*) atau LCL (*lateral collateral ligament*), dan dislokasi patella (tempurung lutut).

- Cedera ligamen pergelangan kaki, seperti keseleo pergelangan kaki dan cedera tendon achilles (bagian belakang kaki bawah)
- Cedera ligamen bahu, seperti dislokasi bahu, cedera sendi bahu, dan cedera manset rotator (cedera pada otot atau tendon di sekitar sendi bahu).
- Cedera ligamen pergelangan tangan dan tangan, seperti keseleo jari atau keseleo ibu jari.
- Cedera ligamen tulang belakang, seperti keseleo leher, keseleo ligamen punggung, cedera lecutan (cedera leher akibat gerakan kepala secara cepat dan mendadak), dan *text neck* (cedera leher akibat kebiasaan posisi kepala menunduk).

- Pertolongan pertama cedera ligamen

Ada beberapa langkah awal yang bisa dilakukan untuk mengurangi kerusakan lebih lanjut dan mempercepat proses pemulihan.

Berikut adalah beberapa pertolongan yang dapat dilakukan untuk mencegah kerusakan lebih lanjut dari cedera ligamen:

- Istirahat dari aktivitas yang menimbulkan rasa sakit atau ketidaknyamanan.
- Gunakan kompres es selama 15-20 menit, dan ulangi setiap satu hingga dua jam.
- Balutlah cedera dengan perban elastis.
- Posisikan sendi yang cedera di atas jantung.

Apabila nyeri cedera tak tertahankan, penderita cedera ligamen juga dapat mengonsumsi obat antiperadangan atau pereda nyeri yang dijual bebas untuk membantu mengurangi pembengkakan dan meredakan nyeri.

- Pengobatan cedera ligamen

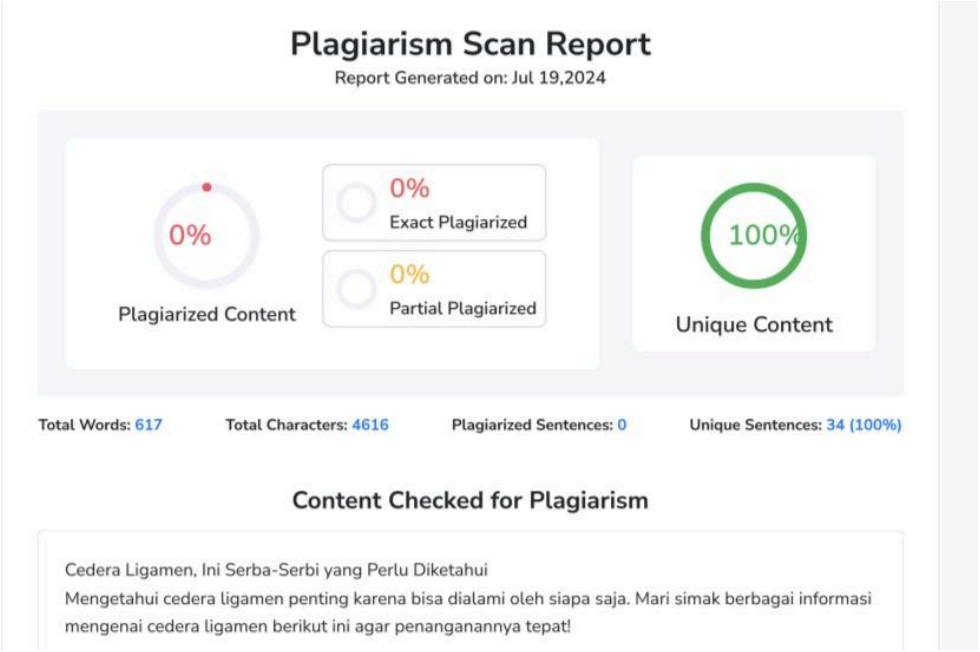
Jika cedera tak kunjung membaik meski sudah beristirahat selama beberapa hari, dokter mungkin akan merekomendasikan pengobatan lain sebagai berikut:

- Terapi fisik melalui latihan untuk membantu memperkuat sendi yang cedera.
- Menggunakan penjepit untuk menopang dan mengurangi pembengkakan.
- Pemberian suntikan kortikosteroid dan PRP (*platelet-rich plasma*) bertujuan untuk mengurangi pembengkakan, mengurangi nyeri, dan membantu penyembuhan cedera.
- Tindakan operasi untuk rekonstruksi ligamen.

Jangan khawatir, Medi-Call memiliki ahli fisioterapi yang terpercaya dan berpengalaman untuk membantu Anda memulihkan berbagai macam cedera, termasuk cedera ligamen.

Dengan bantuan fisioterapis Medi-Call, Anda bisa mendapatkan perawatan khusus di rumah tanpa perlu pergi ke rumah sakit.

Segera hubungi Call Center 24 jam atau aplikasi Medi-Call untuk konsultasi dan pemesanan.



Referensi gambar:
https://www.freepik.com/premium-photo/asian-man-suffering-from-knee-ache-doing-outdoor-exercise_133875355.htm#fromView=search&page=1&position=14&uuid=47edeb70-a0b0-41a7-b331-93fafbe23fd4

Referensi:
https://www.templehealth.org/services/conditions/ligament-injuries
https://www.beaumont.org/conditions/ligament-tears

- Temple Health. Ligament Injuries.
- Beaumont Health. Ligament Tears.