

CEDERA/KESELEO..... ? R.I.C.E. TERAPI SOLUSINYA

(Oleh: Maksimus.Bisa, Dosen Prodi Fisioterapi FV-UKI Jakarta)

maksimus@uki.ac.id

Masyarakat awam banyak yang belum begitu familiar dengan jenis terapi yang satu ini. Terapi ini sangat mudah, murah, dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan dan di mana saja sebagai pertolongan awal ketika mengalami atau menemukan kejadian cedera/keseleo pada tubuh dan anggota gerak. Akibat ketidaktahuan, seringkali tindakan yang dilakukan oleh masyarakat merupakan kontra indikasi, misalnya dengan memberikan kompres panas/hangat, mengoles dengan sejenis krim atau balsem yang mengandung zat-zat vasodilatasi pembuluh darah (pembuluh darah melebar) dan dipijat sehingga cedera/keseleo tersebut bertambah bengkak dan nyeri/sakit. Ketika kita berbicara tentang “R.I.C.E”, maka tidak terlepas dari apa yang disebut dengan “H.A.R.M” yang merupakan kontra indikasi dari cedera/keseleo jaringan lunak fase akut.

R.I.C.E therapy merupakan terapi kombinasi yang terdiri dari : R = **Rest**, jaringan dan anggota tubuh yang mengalami cedera diistirahatkan, tidak boleh digunakan/digerakan selama masa akut berlangsung (1-3 kali 24 jam). I = **Ice**, daerah yang cedera tersebut diberikan kompres es selama 10-15 menit (pada proksimal/pangkal dari area yang cedera/keseleo dapat mencapai 20 menit, <http://www.free trainers.com/FT/jsp/RICETherapy.jsp>), dengan cara es yang sudah dihancurkan dibungkus dengan handuk kecil/saputangan kemudian dikompres pada area yang keseleo dengan syarat lamanya kompres tersebut pada satu area adalah 7-12 detik, dipindah ke area yang lain dengan waktu yang sama, kemudian diulang 6-8 kali untuk tiap area, masing-masing sesi istirahat 30-60 detik. Apabila waktu kompres terlalu lama (lebih dari 12 detik) dapat mengakibatkan luka bakar (*fross-bite*) pada jaringan kulit dan otot. Kompres es ini dapat diulangi kembali setelah 2 jam. Tujuan kompres es ini adalah untuk vaso konstriksi pembuluh darah arteri dalam upaya mengurangi pembengkakan, mengurangi rasa nyeri/sakit sebagai akibat dari mati rasa pada jaringan saraf sensoris (blok pada nociceptor). C= **Compression**, dilakukan pembalutan dengan elastic bandage (verban elastic) atau sejenisnya untuk menekan oedema/bengkak. Hal yang perlu diperhatikan setelah melakukan pembalutan ini adalah jangan sampai terjadi gangguan sirkulasi darah dan sensasi pada daerah distal/ujung dari area yang dibalut tersebut. Cara mengeceknya adalah tanyakan pada pasien, apakah ada rasa kesemutan, dapat juga diamati apakah ada perubahan warna (pucat, dingin) pada daerah distal/ujung. Apabila ada tanda dan gejala tersebut berarti pembalutannya terlalu kencang. E = **Elevation**, daerah yang cedera/keseleo tersebut ditinggikan dengan memanfaatkan pengaruh gravitasi (lebih tinggi dari jantung, 15-30 derajat) untuk membantu aliran darah balik/vena sehingga perdarahan dan pembengkakan dapat dikurangi.

Terapi ini dapat diberikan pada kondisi-kondisi antara lain cedera olahraga, trauma/injury jaringan lunak (otot, tendon, ligament, bursa) berupa *strain* ataupun *sprain*, *contusion* (memar) *suspected fracture*, *joint inflammation*/radang sendi (rheumatoid arthritis, gout arthritis, osteoarthritis fase akut). Keempat jenis tindakan terapi ini diberikan secara simultan dan bersamaan.

Apabila terapi ini dilakukan secara baik dan benar maka aspek efisiensi dan efektifitas dari proses penyembuhan jaringan dapat berlangsung dengan cepat karena tidak terjadi reaksi fibrus yang dapat menyebabkan penurunan fleksibilitas jaringan dan gangguan fungsi dari anggota tubuh tersebut. Menurut Dandy, (1993) proses penyembuhan jaringan lunak sudah terjadi pada hari ke-4 sampai 7 setelah cedera.

H.A.R.M yaitu suatu tindakan yang tidak boleh dilakukan pada kondisi cedera/keseleo jaringan lunak fase akut yang terdiri dari : H = **Heating**, tidak boleh diberikan kompres panas/hangat. A = **Alcohol**, tidak boleh diberikan zat-zat yang mengandung bahan alcohol/methanol. R = **Runing**, tidak boleh melakukan latihan/gerakan-gerakan dan M = **Massage**, tidak boleh dipijat.

Sebuah contoh kasus, suatu malam sekitar pukul 19 WIB putra saya berusia 3,5 tahun jatuh dan benjol di dahinya sebesar telur puyuh, saya langsung melakukan kompres es, 2 jam kemudian benjolan tersebut perlahan mengecil dan keesokan harinya tidak tampak sedikitpun benjolan tersebut, kembali seperti semula. Pernah ada pasien (tetangga saya) laki-laki, berusia 22 tahun mengalami keseleo pada pergelangan kaki kanan akibat jatuh saat lari pagi. Sore harinya datang ke klinik saya dengan kursi roda karena tidak bisa jalan akibat nyeri dan bengkak. Setelah saya periksa ternyata ia mengalami *sprain ankle* derajat satu (penguluran berlebihan, pada tendon bagian lateral pergelangan kaki). Saya melakukan R.I.C.E terapi dan mengajarkan kepada keluarganya untuk melakukan hal yang sama selama 2 hari dan pada hari ke-4 bengkak hilang, pasien tersebut dapat berjalan walaupun masih terasa sedikit nyeri saat menumpuh berat badan. Masih banyak lagi contoh kasus yang secara empiris cukup terbukti manfaat dari terapi ini. Silahkan mencoba, semoga bermanfaat.

Blaise Dubois & Jean Francois Esculier (2019), dalam *British Journal of Sport Medicine* mengemukakan penanganan cedera olahraga yang disebut dengan **PEACE & LOVE** sebagai berikut:

PEACE (Protect-Elevate-Avoid anti inflammatory-Compress-Educate)

Dilakukan langsung pada 24-72 jam pertama pasca cedera yaitu:

Protect: Membatasi gerakan selama 1-3 hari untuk meminimalkan perdarahan, mencegah peregangan berlebihan pada serabut otot yang cedera dan mengurangi resiko memperburuk cedera.

Elevate: Meninggikan anggota tubuh yang cedera lebih tinggi dari jantung untuk meningkatkan keluarnya cairan interstisial dari jaringan.

Avoid anti inflammatory modalities: Proses inflamasi sangat penting dalam perbaikan/regenerasi jaringan. Menghambat proses inflamasi dengan menggunakan modalitas farmakologis tidak dianjurkan karena dapat mengganggu penyembuhan jaringan, bahkan disini direkomendasikan agar tidak menggunakan *cryotherapy* (terapi dingin/es) dalam waktu yang lama (setelah fase akut).

Compress: Tekanan dari eksternal menggunakan taping atau perban membantu membatasi edem dalam sendi dan perdarahan jaringan.

Educate: Memberikan edukasi kepada pasien terkait pendekatan intervensi aktif, tidak merekomendasikan modalitas pasif saat awal cedera.

LOVE (Load-Optimism-Vascularization-Exercise)

Diberikan sehari setelah program PEACE dilakukan, yang terdiri dari:

Load: Pembebanan optimal (tanpa memperburuk nyeri) dilakukan untuk meningkatkan perbaikan, remodeling, dan membangun toleransi jaringan dan kapasitas tendon, otot, dan ligamen melalui mekanotransduksi.

Optimism: Sikap optimis dapat memberikan hasil yang lebih baik namun tetap harus realistis untuk mendapatkan hasil *recovery* yang optimal.

Vascularization: Aktivitas fisik atau *cardiovascular exercise* bisa dilakukan untuk perbaikan fungsi kardiovaskular dan telah terbukti dalam meningkatkan penyembuhan jaringan dan menurunkan nyeri.

Exercise: Cedera tidak membuat kita harus menghentikan semua aktivitas. Banyak jurnal telah membuktikan bahwa latihan atau *exercise* membantu mengembalikan mobilitas, kekuatan, dan proprioseptif lebih awal setelah cedera.

Jakarta, 22 Desember 2022

ttd

(Maksim Bis, SKM., SSt.Ft., M.Fis)