



RECOVERY PASCA BERSEPEDA JARAK JAUH

dr. Dwi Yuli Hastuti, Sp.KFR

A-to-Z
Cycling
& **Health**

Pendahuluan

- Pemulihan setelah bersepeda merupakan hal yang harus direncanakan terutama ketika bersepeda jarak jauh
- Otot tidak bekerja secara normal saat lelah termasuk juga kelelahan di sistem saraf pusat dan respons sarafnya
- Tujuan:
 - menghindari resiko cedera dan kelelahan
 - kembali bersepeda dengan nyaman terutama bagi pembalap sepeda
- Pemulihan sama pentingnya dengan ketika kita bersepeda, jika terjadi kerusakan otot → kaki sakit → tidak bisa bersepeda



Beberapa tip yang membantu recovery pasca bersepeda



Melakukan pendinginan sebelum berhenti sepenuhnya

Teruskan mengayuh pelan \pm 5 menit sebelum berhenti sepenuhnya . Kenapa?

Lanjutkan dg gerakan2 statis

1. Seated Hamstring Stretch
2. Quad Stretch
3. Shoulder Stretch
4. Arm Stretch
5. Sky Stretch



Manfaat pendinginan

- menurunkan TD dan suhu tubuh
- mencegah perasaan gamang dan pusing usai latihan. Kenapa?



Teruslah bergerak setelah turun dari sepeda



Ketika kita berhenti bergerak setelah bersepeda jarak jauh otot mengalami kontraksi/menegang/kaku/sakit → setelah mengayuh sepeda perlahan → turun dari sepeda → tetaplah bergerak dg berjalan/gerakan pendinginan beberapa menit (jangan langsung berhenti) sehingga otot terus berkontraksi

Jaga hidrasi

Jangan lupa minum dan melembabkan tubuh → dehidrasi dapat menunda proses pemulihan.

Saran: minuman jenis protein (susu coklat), air putih, minuman elektrolit



Konsumsi lebih banyak protein

Tingkatkan pemulihan dengan makan protein misalnya daging sapi, ayam, ikan, telur, kacang-kacangan → membantu mengurangi kerusakan otot dan membantu meningkatkan perbaikan dan pemulihan otot.

Pakaian kompresi

Kaus kaki kompresi

- ❖ Membantu mengurangi nyeri otot, kelelahan, dan bengkak setelah bersepeda
- ❖ Mempercepat proses resirkulasi → meningkatnya kadar oksigen darah → recovery lebih baik dan lebih cepat.
- ❖ Otot gastroc-soleus (otot betis) → pompa jantung → kaus kaki kompresi mempercepat proses resirkulasi



Pemijatan

Pemijatan → memperbaiki sirkulasi darah/ lancarnya aliran darah →
memperbaiki kondisi otot

Pemijatan setelah latihan dapat memperbaiki sirkulasi hingga 72 jam kemudian.

Mandi

Mandi dengan air hangat dapat melancarkan peredaran darah dan membantu melemaskan otot yang kaku, sehingga mandi merupakan kegiatan yang ampuh untuk recovery setelah berolahraga berat.



Istirahat

Mereset tubuh → sangat penting untuk pemulihan pasif dan perbaikan otot (tubuh secara keseluruhan).

Terjadi perbaikan hormon (saat kita tidur)

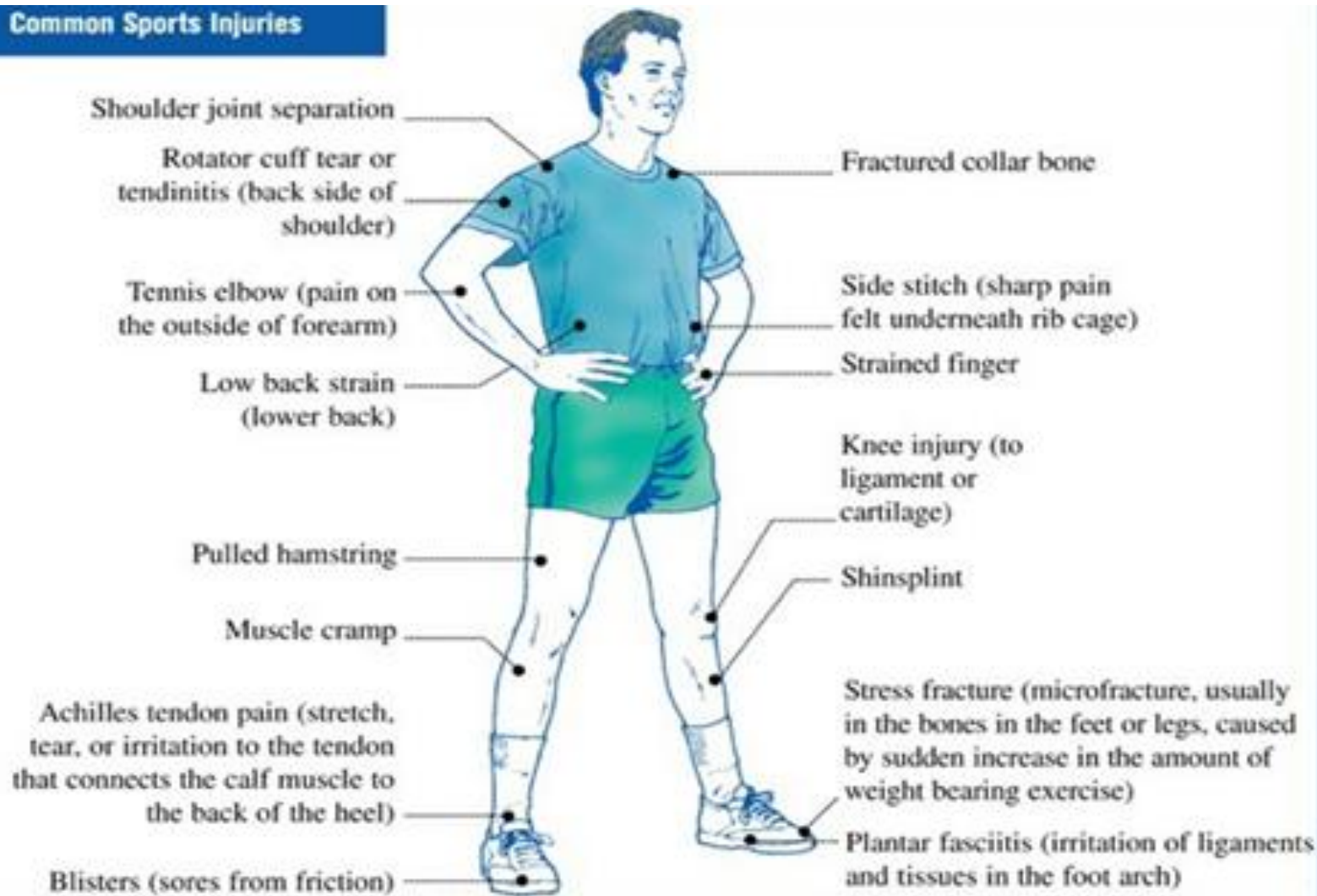
Tidur malam setidaknya 7 jam bersama dengan tidur siang selama 30 menit → sesuai penelitian dapat menurunkan kadar hormon stress dan mempercepat pemulihan.



Kulonprogo Cedera yg sering terjadi pada olahraga bersepeda



Common Sports Injuries



- Memar & luka
- Lecet
- Terkilir
- Sprain/Strain
- Fraktur
- dll



- Rehabilitasi adalah proses untuk mengembalikan seluruh fungsi setelah mengalami cedera yang melibatkan pengembalian kekuatan, fleksibilitas, dan ketahanan
- Tujuan: mengembalikan semua aspek kesehatan seperti sebelum cedera dengan cara yang terkontrol dan terpantau.
- Rehabilitasi harus dimulai sesegera mungkin (setelah fase peradangan awal – 72 jam).
- Cedera jaringan akibat olahraga diklasifikasikan menjadi makrotraumatik (terjadi akibat gaya yang kuat m/ jatuh, tabrakan, robekan) dan mikrotraumatik (terjadi akibat penggunaan struktur yang berlebih seperti otot, sendi, ligamen atau tendon)



Komponen dasar yang harus dilakukan agar program rehabilitasi berhasil



1. Penanganan nyeri

Pada cedera akut lakukan RICE (**Rest, Ice, Compression, Elevation**)

Medikamentosa: AINS (perhatikan ES dan manfaatnya)

Terapi modalitas (**IR, USD, Lasser, Paraffin, Tapping**)

2. Fleksibilitas dan ROM sendi

Cedera akibat dari kontraksi luka, spasme otot, peradangan, pembengkakan dan nyeri → penurunan ROM sendi → masalah pola pergerakan → diperlukan latihan Fleksibilitas (kemampuan untuk meregangkan)



3. Ketahanan dan kekuatan

Ketahanan adalah kemampuan otot untuk bekerja tanpa menjadi lelah, penting pada olahraga seperti bersepeda jarak jauh dan OR lainnya yang melibatkan latihan berulang yang tiba-tiba. .

Kekuatan otot adalah kemampuan untuk memproduksi gaya dengan cepat

4. Proprioepsi dan keseimbangan

Proprioepsi yi kemampuan tubuh manusia untuk mendeteksi gerakan & tekanan pada jaringan lunak dan mencetuskan reaksi guna mencegah cedera.

Misalnya reaksi ketika menginjak tepi jalan untuk mencegah pergelangan kaki terkilir



5. Rehabilitasi fungsional

Semua program rehabilitasi harus mempertimbangkan dan mereproduksi aktivitas dan gerakan yang diperlukan yaitu mengembalikan ke fungsi yg optimal ketika atlet kembali berolahraga setelah cedera.

6. Penggunaan ortotik

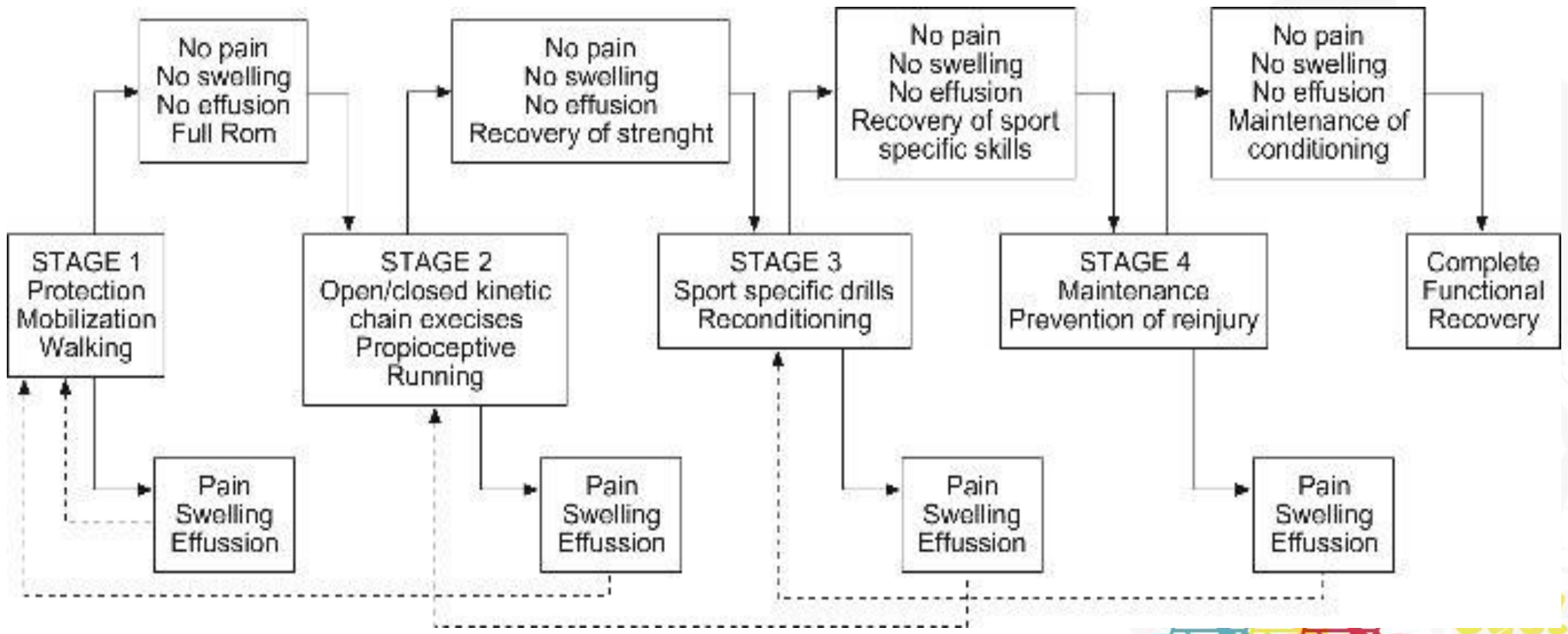
Penggunaan alat bantu gerak tubuh untuk mendukung fungsi muskuloskeletal dan koreksi ketidakseimbangan karena penggunaan yang tepat dapat menghindari pergerakan yang tidak diinginkan selama masa pemulihan.

7. Psikologi cedera

Emosi yang muncul segera setelah cedera adalah terguncang bergantung pada beratnya cedera.



Tahapan Rehabilitasi



*Terima Kasih
Semoga Bermanfaat*

