

INTISARI

Pada tahun 1987 tercatat oleh biro pusat statistik sebanyak 32.811.173 orang Indonesia yang melakukan olahraga (kuntaraf, 1992). Seiring dengan meningkatnya jumlah orang yang melakukan olahraga, juga tak luput dari masalah-masalah medis yang timbul selama melakukan olahraga. Cedera otot berupa strain otot merupakan masalah-masalah dalam olahraga yang banyak terjadi, yaitu 45,2%.

Cedera otot merupakan kejadian dari cedera olahraga yang sering terjadi, walaupun sebagian cedera otot dapat sembuh dengan sendirinya, akan tetapi kurangnya perhatian dan rehabilitasi dapat mengakibatkan cedera yang lebih lanjut.

Berbagai macam cedera yang terjadi pada otot, sangat berhubungan dengan olahraga apa yang dilakukan dan juga bagian tubuh mana yang digunakan, seperti pada olahraga lari atau sepakbola, cedera sering terjadi pada ekstremitas bawah, dan pada tenis lapangan, cedera sering terjadi pada tangan, kemungkinan cedera pada bagian tubuh lain karena alat yang dipakai atau lingkungan sekitar.

Cedera yang dialami oleh para olahragawan disebabkan karena kurangnya persiapan waktu akan melakukan olahraga antara lain pemanasan yang kurang, perancangan yang tidak tepat, dan latihan yang tidak tepat.