

Tinjauan Sistematis tentang Efektivitas Berbagai Program Rehabilitasi untuk Mencegah Cedera Kembali Hamstring

Oleh: Emran MZ, Kartika RP, J L Tol, Saryono, MI Zein

ABSTRAK

Latar Belakang: Atlet yang mengalami cedera hamstring rentan mengalami cedera berulang, dengan angka kejadian yang tinggi. Penelitian telah menunjukkan bahwa lebih dari separuh cedera hamstring terjadi dalam waktu satu bulan setelah atlet kembali bermain. Cedera berulang biasanya menyebabkan gejala yang lebih parah dan mengakibatkan waktu untuk kembali bermain lebih lama dibandingkan cedera awal. Tujuan: Untuk menganalisis pengaruh program rehabilitasi terhadap pencegahan cedera hamstring berulang pada atlet. Metode: Penelusuran literatur di PubMed, Embase, Web of Science dan SPORTDiscus dilakukan hingga tanggal 24 Mei 2023 bekerja sama dengan spesialis informasi medis. Kriteria inklusi terdiri dari peserta yang pernah mengalami cedera hamstring, berusia 16 hingga 40 tahun, penelitian yang memiliki kelompok intervensi yang mengikuti program latihan hamstring, dan kelompok pembanding yang menilai tingkat cedera berulang sebagai ukuran hasil. Statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data. Hasil: Terpilih tujuh penelitian yang dilakukan dari Januari 2004 hingga Maret 2023, melibatkan 1800 partisipan dengan usia rata-rata 23,5 tahun. Saat menerapkan alat risiko bias Cochrane yang direvisi, empat penelitian diklasifikasikan sebagai: memiliki risiko bias yang rendah, sementara tiga penelitian dianggap memiliki risiko bias yang tinggi. Singkatnya, tujuh program rehabilitasi digunakan untuk mencegah cedera hamstring kembali. Protokol L diidentifikasi sebagai yang paling efektif dalam mencegah tingkat cedera hamstring kembali. Kesimpulan: Dari tujuh penelitian dalam ulasan kami, dua penelitian menyimpulkan bahwa latihan pemanjangan adalah yang paling efektif untuk mencegah cedera hamstring kembali.

Kata Kunci: *sport, injury, musculoskeletal tissue, biomarker, recovery*