

Hubungan Antara Dynamic Knee Valgus dengan Cedera Lutut Terkait Lari pada Pelari Rekreasional Jarak Jauh = Association Between Dynamic Knee Valgus and Running-Related Knee Injuries in Long-Distance Recreational Runners

Bernadette Laura, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920567235&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar Belakang. Lari menjadi aktivitas fisik yang semakin populer di kalangan masyarakat, namun memiliki risiko cedera, terutama cedera lutut yang mencapai 31% dari total cedera ekstremitas bawah. Dynamic Knee Valgus (DKV) adalah pergerakan lutut ke arah medial yang berlebihan, menunjukkan ketidakmampuan tubuh mempertahankan keselarasan lutut saat aktivitas weight bearing, dan dianggap sebagai faktor risiko cedera lutut. Studi ini mengeksplorasi hubungan antara DKV dan cedera lutut pada pelari rekreasi jarak jauh. Metode. Penelitian ini adalah studi desain potong lintang dengan menggunakan pemeriksaan single leg squat (SLS) untuk mengidentifikasi DKV, serta menggunakan kuesioner untuk mendapatkan informasi karakteristik pelari dan riwayat cedera lutut terkait lari. Subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah pelari rekreasi usia 18-60 tahun yang berlari minimal 10 km/minggu dan pernah mengikuti kompetisi lari maksimal 21 km. Hasil. Penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik antara DKV dengan cedera lutut terkait lari pada pelari rekreasi jarak jauh. Data dalam penelitian ini membuktikan terdapat lebih dari separuh pelari memiliki DKV. Kesimpulan. Hubungan DKV dengan cedera lutut terkait lari tidak terbukti dalam penelitian ini, namun banyaknya kejadian DKV pada pelari rekreasi perlu mendapat perhatian lebih lanjut, terutama dalam tatalaksana latihan kekuatan kelompok otot-otot pinggul secara rutin pada pelari.

.....Background. Running has become an increasingly popular physical activity, but it carries a risk of injury, particularly knee injuries, which account for 31% of all lower extremity injuries. Dynamic Knee Valgus (DKV) is an excessive medial movement of the knee, indicating the body's inability to maintain proper knee alignment during weight-bearing activities, and is considered a risk factor for knee injuries. This study explores the relationship between DKV and knee injuries in recreational long-distance runners..

Methods. This cross-sectional study used the single leg squat (SLS) test to identify DKV and questionnaires to gather information on runners' characteristics and history of running-related knee injuries. The subjects were recreational runners aged 18-60 years, running at least 10 km per week, and having participated in races up to 21 km. Results. The study found no statistically significant relationship between DKV and running-related knee injuries in recreational runners. However, more than half of the runners showed signs of DKV. Conclusion. The relationship between DKV and knee injuries was not confirmed in this study. Nonetheless, the high prevalence of DKV among recreational runners requires further attention, particularly in the regular strengthening of hip muscles.