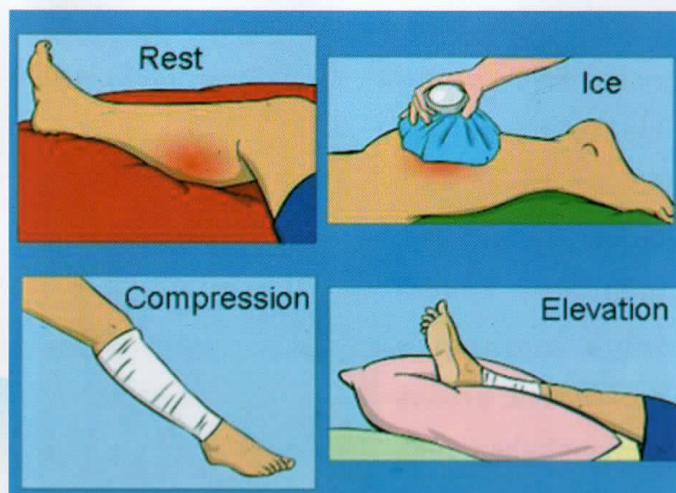




ELEVASI

adalah meninggikan bagian yang mengalami cedera melebihi ketinggian jantung sehingga dapat membantu mendorong cairan keluar dari daerah pembengkakan. Pada tindakan elevasi, sebisa mungkin harus mengangkat bagian tinggi di atas jantung, misalnya jika yang cedera pergelangan kaki, pasien dalam posisi tidur kemudian pergelangan kaki diangkat atau ditopang dengan alat lebih tinggi dari jantung. Bagian yang mengalami cedera diangkat sehingga berada 15-25 cm di atas ketinggian jantung. Elevasi sebaiknya dilakukan hingga pembengkakan menghilang.



Lakukan
RICE

Cegah Cedera Lebih Lanjut

Instalasi Rehabilitasi Medik
RSUP dr. Sardjito Yogyakarta
Jl. Kesehatan No. 1 Sekip Yogyakarta 55284
Telp. 0274587333
Fax. 0274565369

Mengenal
RICE



Unit Promosi Kesehatan Rumah Sakit
RSUP Dr Sardjito

Jl. Kesehatan No 1 Sekip, Bulaksumur, Yogyakarta 55284
Telp (0274) 587333; 631190 ext. 1359
Email : pkrs.sardjitohospital@gmail.com

Saat mengalami cedera jaringan lunak, terdapat sebuah tindakan awal yang efektif dan murah, serta dapat dilakukan sendiri secara sederhana di rumah, sebelum berobat ke pelayanan kesehatan.

APA ITU METODE RICE

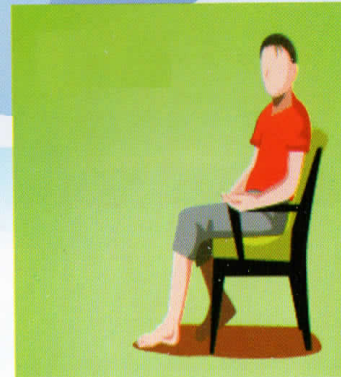
RICE merupakan singkatan dari **Rest**, **Ice**, **Compression** dan **Elevation**. Metode pengobatan ini biasanya dilakukan untuk cedera akut, khususnya cedera jaringan lunak (*sprain* maupun *strain*) Metode terapi RICE ini dilakukan secepat mungkin sesaat setelah terjadinya cedera sampai dengan ± 48 jam setelah cedera terjadi

Metode RICE dapat membantu penyembuhan jaringan setelah mengalami cedera.



REST

artinya mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera, sedangkan bagian tubuh yang tidak cedera boleh tetap melakukan aktivitas. Tujuan mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera adalah untuk mencegah cedera lebih lanjut dan membantu proses penyembuhan luka lebih optimal



ICE

artinya memberikan efek dingin untuk membantu menurunkan suhu di sekitar jaringan yg mengalami cedera, secara umum tujuan pemberian es pada jaringan yg cedera adalah mengatasi pembengkakan dengan membuat penyempitan pembuluh darah, mengurangi nyeri, melalui efek sedative dingin dan selanjutnya mengurangi spasme otot. Pemberian es sesegera mungkin setelah cedera selama 15 – 20 menit secara berkala .



COMPRESSION

adalah pemberian penekanan kepada jaringan yg mengalami cedera. Penekanan dilakukan bersama-sama dengan pemberian metode ice (kompres dingin). Tujuan utama pemberian penekanan pada jaringan dikombinasi dengan efek dingin ini adalah untuk mengatasi pembengkakan berkelanjutan, dan pada kasus pendarahan dapat mengurangi /menghentikan perdarahan. Metode penekanan ini dilakukan dengan melilitkan *elastic verban* pada bagian cedera. Perlu diperhatikan saat melakukan penekanan atau pembebatan ini, jangan terlalu ketat karena dapat menyebabkan gangguan sirkulasi dengan gejala-gejala seperti rasa baal, kesemutan, dan meningkatnya nyeri.

