



Unlocking Recovery: Latihan Eksentrik untuk Pemulihan Atlet Pasca Rekonstruksi ACL

[Aktivitas Fisik dan Olahraga](#)

[Tulang dan Otot](#)

 [Dr. dr. Listya Tresnanti Mirtha, Sp.KO, Subsp.APK \(K\), MARS](#)

 [2024-11-25](#)

Cedera ligamen anterior cruciate (ACL) adalah salah satu cedera paling menakutkan bagi para atlet. Proses pemulihan yang panjang dan berliku bisa menjadi tantangan besar. Namun, ada angin segar yang datang dari dunia rehabilitasi olahraga: latihan eksentrik. Latihan eksentrik ini bukan sekadar metode konvensional, tetapi bisa menjadi "game-changer" dalam pemulihan cedera ACL, bahkan untuk kita yang bukan atlet sekalipun, namun peduli dengan kesehatan sendi dan otot.

Mengenal Latihan Eksentrik

Latihan eksentrik adalah jenis latihan yang fokus pada fase pelemahan otot, yaitu keadaan fase otot yang memanjang di bawah tekanan. Contoh sederhana adalah ketika Anda menurunkan beban saat melakukan gerakan bicep curl. Pada cedera ACL, latihan ini berfokus pada penguatan otot-otot paha dan betis yang berperan penting dalam stabilitas lutut.¹

Mengapa Latihan Eksentrik Efektif?

Penelitian menunjukkan bahwa latihan eksentrik secara signifikan lebih efektif daripada latihan kekuatan tradisional dalam meningkatkan kekuatan otot dan kemampuan melompat, terutama pada tahap akhir rehabilitasi ACL.² Latihan eksentrik ini juga membantu meningkatkan simetri antara kaki yang cedera dan yang tidak cedera, yang sangat penting dalam mengurangi risiko cedera ulang.

Salah satu mekanisme yang membuat latihan eksentrik begitu efektif adalah kemampuannya untuk merekrut lebih banyak serat otot dan memaksimalkan kontraksi otot. Hal ini berarti Anda tidak hanya menjadi lebih kuat, tetapi juga lebih stabil. Selain itu, latihan ini membantu mempercepat proses penyembuhan tendon dan jaringan ikat, yang sangat penting dalam pemulihan cedera seperti ACL.

Manfaat Latihan Eksentrik untuk Non Atlet

Manfaat latihan eksentrik tidak terbatas pada para atlet profesional. Bagi individu yang aktif secara fisik atau yang sedang dalam proses rehabilitasi, latihan ini dapat menjadi alat yang sangat berguna. Latihan eksentrik terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki stabilitas sendi, dan mengurangi risiko cedera pada orang dewasa, termasuk yang berusia lebih tua.⁴

Bagi mereka yang mengalami cedera lutut atau yang ingin menjaga kesehatan sendi dan otot, latihan eksentrik bisa menjadi solusi yang tepat. Bahkan, latihan ini bisa dilakukan di rumah dengan alat sederhana seperti beban atau resistance band. Namun, penting untuk memastikan bahwa latihan dilakukan dengan teknik yang benar untuk menghindari risiko cedera.

Implementasi Latihan Eksentrik

Latihan eksentrik adalah pendekatan berbasis bukti yang efektif untuk pemulihan cedera ACL dan menjaga kesehatan sendi bagi kita semua. Untuk memulai latihan eksentrik, Anda tidak memerlukan peralatan yang rumit. Latihan sederhana seperti squat eksentrik, lunges, atau step-downs dapat dilakukan di rumah. Kuncinya adalah fokus pada fase penurunan gerakan, lakukan secara perlahan dan terkontrol. Jika Anda memiliki kondisi kesehatan tertentu, sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter olahraga sebelum memulai.

Dengan melakukan latihan ini secara rutin, Anda tidak hanya mempercepat proses pemulihan tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Jadi, mari mulai bergerak dan perlahan memasukkan latihan eksentrik dalam rutinitas harian kita untuk kesehatan yang lebih baik. Sehat itu Mahal, tapi Latihan Fisik adalah Investasi Terbaik.

Referensi:

1. Roig M, MacIntyre DL, Eng JJ, Narici MV, Maganaris CN, Reid WD. Preservation of eccentric strength in older adults: Evidence, mechanisms and implications for training and rehabilitation. *Exp Gerontol.* 2010;45(6):400-9.
2. Stojanovic MD, Andric N, Mikic M, Vukosav N, Vukosav B, Zolog-Schiopea DN, et al. Effects of Eccentric-Oriented Strength Training on Return to Sport Criteria in Late-Stage Anterior Cruciate Ligament (ACL)-Reconstructed Professional Team Sport Players. *Medicina.* 2023;59(6):1111.
3. Aagaard P, Andersen JL, Dyhre-Poulsen P, et al. A mechanism for increased contractile strength of human pennate muscle in response to strength training: Changes in muscle architecture. *J Physiol.* 2001;534:613-23.
4. Lepley LK, Wojtys EM, Palmieri-Smith RM. Combination of Eccentric Exercise and Neuromuscular Electrical Stimulation to Improve Quadriceps Function Post-ACL Reconstruction. *Knee.* 2015;22(4):270-7.