

KESELEO, adalah cedera pada ligamen, jaringan yang menghubungkan dua atau lebih tulang pada sendi. Kondisi ini umumnya terjadi pada pergelangan kaki akibat aktivitas fisik.

Berdasarkan tingkat keparahannya, keseleo bisa dibagi menjadi tiga, yaitu:

- **Keseleo ringan.** Ada nyeri, bengkak atau robekan kecil pada ligamen, namun tidak berdampak pada kestabilan sendi.
- **Keseleo sedang.** Ligamen robek sebagian, disertai nyeri dan pembengkakan yang cukup parah, hingga sedikit memengaruhi kestabilan sendi.
- **Keseleo berat.** Ligamen putus dan sendi menjadi tidak stabil. Nyeri dan bengkak yang timbul sangat parah, disertai kerusakan jaringan di sekitarnya.

Gejala Keseleo

Gejala yang timbul pada keseleo tergantung pada tingkat keparahannya, antara lain nyeri, pembengkakan dan memar. Selain itu, gerakan menjadi terbatas pada sendi yang terkena. Kadang, saat cedera akan terdengar bunyi di sendi.

Penyebab dan Faktor Risiko Keseleo

Keseleo umumnya terjadi akibat melakukan aktivitas berat, di antaranya:

- Berjalan atau berolahraga pada medan yang tidak rata.
- Melakukan gerakan berputar saat olahraga, seperti dalam olahraga atletik.
- Melakukan pendaratan atau jatuh pada posisi yang salah.
- Teknik latihan yang salah saat berolahraga.

Selain disebabkan sejumlah hal di atas, ada beberapa kondisi yang bisa meningkatkan risiko terjadinya keseleo, antara lain:

- **Bentuk tubuh yang tidak ideal.** Kondisi ini bisa membuat otot dan sendi tidak sepenuhnya menyokong gerakan saat berolahraga.
- **Perlengkapan yang tidak tepat.** Penggunaan perlengkapan olahraga seperti sepatu yang sudah tidak layak pakai, bisa meningkatkan risiko keseleo.
- **Tidak pemanasan.** Pemanasan berguna meregangkan otot dan membantu mencegah keseleo saat berolahraga.
- **Tubuh lelah.** Memaksa tubuh untuk beraktivitas saat sedang lelah berdampak pada performa yang kurang baik.
- **Lingkungan.** Permukaan tanah yang basah dan licin bisa meningkatkan risiko cedera akibat terjatuh.

Diagnosis Keseleo

Dokter akan mengajukan beberapa pertanyaan terkait cedera yang dialami, kemudian melakukan pemeriksaan fisik, dengan menggerakkan bagian tubuh yang diduga keseleo. Langkah ini membantu dokter mengetahui area ligamen atau otot yang cedera.

Setelah itu, dokter dapat melakukan pemeriksaan penunjang berupa [foto Rontgen](#) untuk memastikan tidak ada tulang yang retak atau patah. Bila diperlukan, dokter akan melakukan pemeriksaan [MRI](#), untuk melihat kondisi sendi secara detail.

Bila keseleo masih menimbulkan nyeri hebat setelah 6 minggu sejak terjadi cedera, pasien disarankan menjalani pemeriksaan foto Rontgen lanjutan. Kondisi tersebut mungkin disebabkan oleh robekan ligamen atau retakan kecil pada tulang, yang belum muncul saat terjadi cedera. Bisa juga karena sendi sangat bengkak, sehingga ada sebagian area cedera yang sulit terdeteksi.



CARA TERAPI

1. Rutin minum air bioglass setiap hari 2-3 liter sehari dengan jumlah aliran 20-40 kali aliran.
2. Terapi tempel atau sinar bioglass rutin dilakukan pada bagian keseleo 15-30 menit.
3. Gunakan magic stick untuk roll pada bagian yang keseleo sekitar 30 menit 2-3 kali sehari.
4. Apabila memiliki pendant maka pendant bisa digunakan setiap saat.
5. Konsumsi NU VIT untuk meningkatkan sistem imun tubuh dan mempertahankan sistem imun.

Catatan:

Untuk jumlah air, aliran, dan lama terapi dilakukan bertahap agar tubuh ada waktu untuk beradaptasi. Misalnya 1 liter dulu, 10 aliran, dan 10 menit dulu.

Pendant bisa digunakan lepas pasang untuk awal penggunaan sebagai proses adaptasi.