

THE ROLE OF PHYSIOTHERAPY IN PREVENTING OVERUSE INJURIES IN MARATHON RUNNERS

PERAN FISIOTERAPI DALAM PENCEGAHAN CEDERA OVERUSE PADA PELARI MARATON

Marliana¹⁾, Rezki Amalia Nurshal²⁾, Muhammad³⁾

¹²³⁾ Universitas Awal Bros

e-mail : marlianaphysio1@gmail.com

ABSTRACT

Overuse injuries are common among marathon runners due to high training loads and repetitive movements. Physiotherapy plays a crucial role in preventing overuse injuries through rehabilitative and preventive approaches, including strength training, stretching techniques, and proper biomechanical education. This study aims to analyze the role of physiotherapy in preventing overuse injuries in marathon runners. This research adopts a qualitative descriptive design using in-depth interviews and observations with marathon runners undergoing preventive physiotherapy programs. The sample consists of professional and amateur marathon runners experiencing early symptoms of overuse injuries. Data were analyzed to identify the most effective physiotherapy interventions in reducing injury risks. The results indicate that physiotherapy programs incorporating core and lower limb strengthening exercises, dynamic stretching, and biomechanical correction techniques significantly reduce the risk of overuse injuries in marathon runners. Additionally, education on training load management and recovery contributes to long-term injury prevention. Therefore, physiotherapy should be an integral part of marathon runners' training programs to maintain optimal performance and prevent injuries.

Keywords : *Physiotherapy, Overuse Injuries, Prevention, Marathon Runners, Biomechanics.*

ABSTRAK

Cedera overuse merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh pelari maraton akibat beban latihan yang tinggi dan repetitif. Fisioterapi memiliki peran penting dalam pencegahan cedera overuse melalui pendekatan rehabilitatif dan preventif, termasuk latihan penguatan, teknik peregangan, dan edukasi biomekanik yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran fisioterapi dalam pencegahan cedera overuse pada pelari maraton. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan metode wawancara mendalam dan observasi terhadap pelari maraton yang menjalani program fisioterapi pencegahan. Sampel penelitian terdiri dari pelari maraton profesional dan amatir yang mengalami gejala awal cedera overuse. Data dianalisis untuk mengidentifikasi intervensi fisioterapi yang paling efektif dalam mengurangi risiko cedera. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program fisioterapi yang mencakup latihan penguatan otot inti dan tungkai, peregangan dinamis, serta teknik koreksi biomekanik secara signifikan mengurangi risiko cedera overuse pada pelari maraton. Edukasi tentang manajemen beban latihan dan pemulihan juga berkontribusi terhadap pencegahan cedera jangka panjang. Oleh karena itu, fisioterapi harus menjadi bagian integral dari program latihan pelari maraton untuk menjaga performa optimal dan mencegah cedera.

Kata Kunci : Fisioterapi, Cedera Overuse, Pencegahan, Pelari Maraton, Biomekanik.