



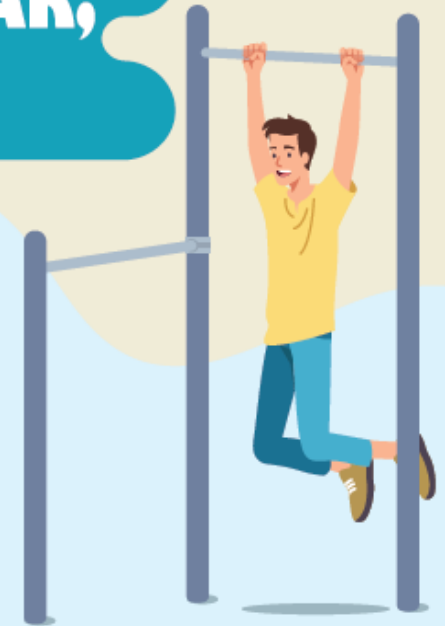
# TAISHO

ALPR/150-BROC/OCT 2023-REV1

# LATIHAN FISIK

Latihan fisik adalah suatu bentuk aktivitas yang terstruktur dengan melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang guna meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

**LATIHAN FISIK DENGAN BAIK, BENAR,  
TERUKUR DAN TERATUR (BBTT)**



Ref : 1. Buku Saku Ayo Bergerak, Lawan Obesitas. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017

# MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK

UNTUK KETAHANAN FISIK, KEBUGARAN & KESEHATAN



2023

## Frekuensi

Seberapa sering dilakukan dalam 1 minggu



## Intensitas

Seberapa berat latihan yang dilakukan



## Waktu

Berapa lama dilakukan



## Tipe

Apa jenis latihan yang dilakukan

## DALAM MELAKSANAKAN AKTIVITAS FISIK

### PERHATIKAN



Lakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit



Kenali batas-batas anda. Jangan dipaksakan



Awali dengan pemanasan dan peregangan

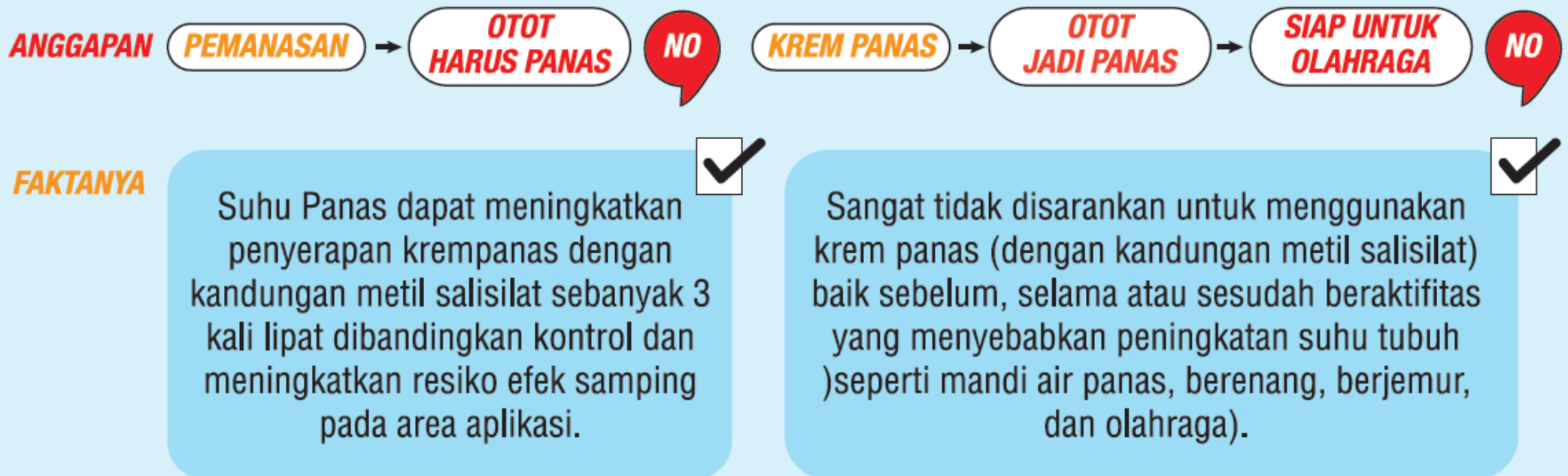


Jika hendak jalan/lari, gunakan sepatu yang nyaman

Ref : Buku Saku Ayo Bergerak, Lawan Obesitas. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017

# MITOS ATAU FAKTA (2)

## KREM PANAS UNTUK MEMPERCEPAT PEMANASAN



Ref : 2. Eur J Clin Pharmacol. 1986; 31 (1): Eur J Clin Pharmacol. 1986; 31 (1): 49-52

<https://www.webmd.com/drugs/2/drug-168246/cool-heat-methyl-salicylate-menthol-topical>

# WARMING UP SEBELUM LATIHAN <sup>(3)</sup> :

## MEMAKSAKAN OTOT ATAU MENDINGINKAN SUHU TUBUH, MANA YANG TEPAT?



Suhu lingkungan yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan suhu tubuh sebelum waktunya, sehingga menyebabkan tubuh mengalami kelelahan dan mempengaruhi hasil kerja (performa) selama olahraga. Saat pemanasan (*warming up*), seharusnya dilakukan metode pendinginan suhu tubuh terhindar dari *Heat Related Illness* (penyakit dikarenakan suhu panas). <sup>(4)</sup>

Mengoleskan produk berbahan dasar mentol pada kulit untuk memberikan sensasi sejuk mendinginkan agar membantu proses penguapan panas dari dalam tubuh.



Aplikasikan di daerah leher, lengan dan paha atas



ICE VEST



ICE SLURRY



COLD TOWEL



MOUTH WASH

Saat *Warming-Up* (Pemanasan), aplikasikan metode mendinginkan sensasi suhu tubuh Agar terhindar dari ***Heat Related Illness* (Penyakit Dikarenakan Suhu Panas)** <sup>(4)</sup>

Ref : 3. Bongers, Coen CWG. Et al. Cooling interventions for athletes: An overview of effectiveness, physiological mechanisms, and practical considerations. TEMPERATURE 2017, VOL. 4, NO. 1, 60–78.



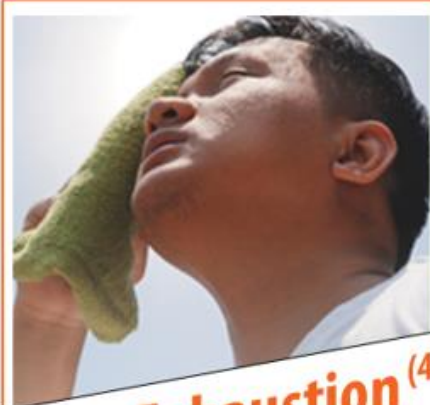
# **Heat Related Illness**

## **(Penyakit Dikarenakan Suhu Panas) <sup>(4)</sup>**



### **Heat Cramps <sup>(4)</sup>**

kram otot atau spasme otot dikarenakan latihan terus menerus dan berkepanjangan di suhu udara panas



### **Heat Exhaustion <sup>(4)</sup>**

ketidakmampuan untuk melanjutkan olahraga, terjadi dengan aktivitas berat di semua suhu, akibat dari dehidrasi di suhu udara panas



### **Dehidrasi & Hiponatremia <sup>(4)</sup>**

kondisi dikarenakan pengeluaran keringat berlebihan saat olahraga di suhu udara panas mengakibatkan pengeluaran garam dan juga kram otot.



### **Heat Stroke <sup>(4)</sup>**

hipertermia (suhu tubuh inti  $>40^{\circ}\text{C}$ ) terkait dengan gangguan sistem saraf pusat dan kegagalan sistem organ multiple

Ref:

4. Exertional Heat Illness during Training and Competition. American College of Sports Medicine (ACSM) 2017.

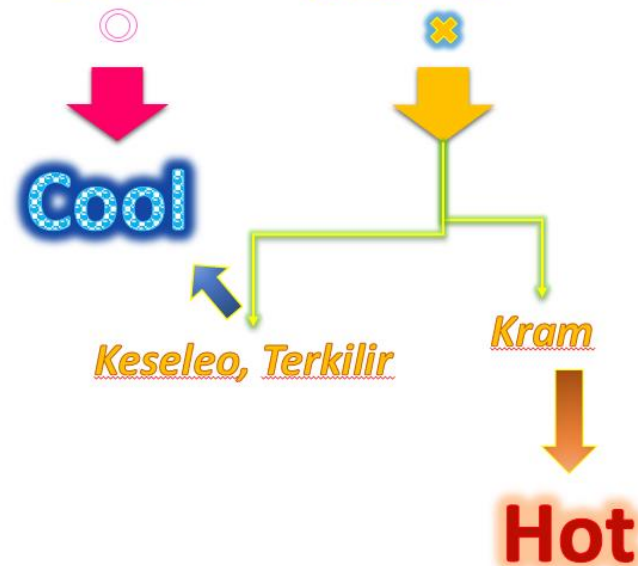
# MENGUNAKAN SENSASI APA SAAT PENANGANAN CEDERA?

## **PANAS** *ATAU* **DINGIN**



### Pain Location

*Joint* vs *Muscle*



# Kapan & Apa yang harus digunakan ?

## Sensasi Dingin

Gunakan pada Cedera Akut  
Berikan segera setelah cedera  
hingga 72 jam setelah cedera  
Mengurangi pembengkakan  
Berikan penanganan sensasi  
dingin tiap 4-6 jam sekali

## Sensasi Panas

Digunakan untuk Cedera  
karena otot tegang, dan untuk  
cedera kronik  
Diberikan apabila tidak ada  
tanda peradangan akut  
seperti pembengkakan  
Meningkatkan aliran darah  
dan oksigen ke daerah cedera  
Berikan penanganan sensasi  
hangat tiap 6 jam sekali

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/29108>



# PANAS *ATAU* DINGIN



Sensasi panas

Methyl Salicylate 102 mg,  
Eugenol 13.6 mg,  
Mentol 54.4 mg

POM QD. 111 709 511



Sensasi dingin

Mentol 4%

POM QD. 111 709 501



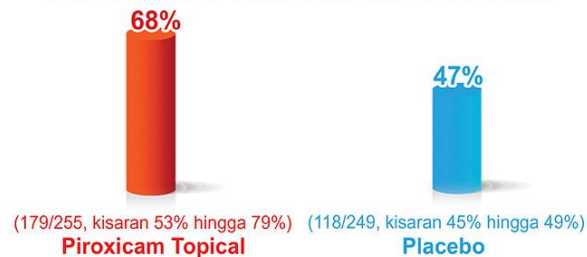
# Counterpain® **PXM**



## TERBUKTI EFEKTIF MEREDAKAN PERADANGAN

### Efektivitas Piroxicam Topical Pada Perbaikan Gangguan Muskuloskeletal

#### Piroxicam Topical Vs. Placebo



► Tiga studi (Massey T, Et al. Cochrane, 2010) memperlihatkan perbaikan gangguan muskuloskeletal (seperti pada kasus cedera olahraga, cedera over use seperti tendinitis dan nyeri punggung bawah) pada penggunaan piroksikam topical sebesar 68% (179/255) Vs. Placebo 47%

Referensi : Derry, MT. Et al. Cochrane. Topical NSAIDs for acute pain in adults. 2010 (Aoki 1984; Fujimaki 1985; Russel 1991).

► Piroxicam topical ditoleransi dengan baik, dengan efek samping sistemik yang rendah pada pengobatan terapi gangguan muskuloskeletal akut dan kronik

Referensi : McMahon SB, dkk. dkk. CURRENT MEDICAL RESEARCH AND OPINION 2021, VOL. 37 NO. 2, 287-292

Informasi ini hanya untuk profesi Kesehatan.



Reg. No DTL 1124403528A1

## HANGATNYA SEGERA MERESAP PADA PUSAT NYERI



BACA ATURAN PAKAI  
Jika Sakit Berlanjut, Hubungi Dokter

Untuk laporan keluhan dapat hubungi

☎ 021-39706720



# Counterpain® **PXM**

ANTI INFLAMASI NON STEROID DENGAN SIFAT ANALGESIK



Dalam bentuk sediaan gel

- Hangat meresap dan tahan lama

- Formulasi lengkap<sup>1</sup>

Formulasi dasar Counterpain cream + **Piroxicam**

Methyl  
Salicylate

Eugenol

Menthol

Daftar Pustaka:

1. Informasi Produk Counterpain PXM

Informasi ini hanya untuk HCP/Praktisi Kesehatan

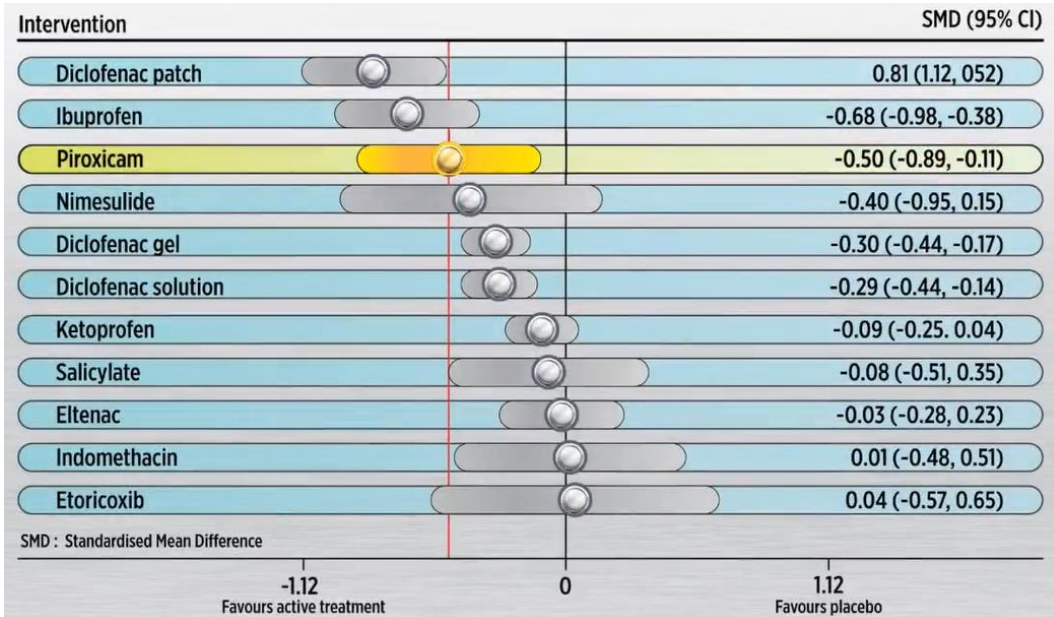
HARAP MEMBACA INFORMASI PRODUK SEBELUM MERESEPKAN

CTP/007-SLID/APR2021

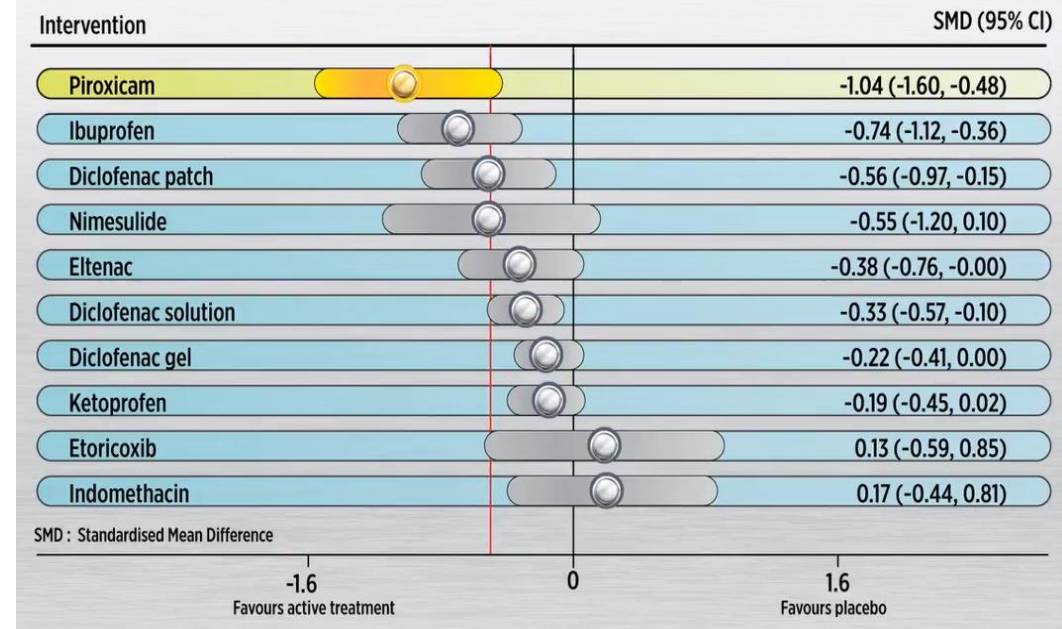


# EFIKASI & KEAMANAN NSAID TOPIKAL UNTUK OSTEOARTHRITIS<sup>1</sup>

## Nyeri Osteoarthritis



## Perbaikan Fungsional



**Diantara Topikal NSAID yang tersedia, Piroxicam adalah pilihan terbaik untuk meningkatkan dan memperbaiki fungsi sendi pada osteoarthritis**

### Daftar Pustaka:

1. Zeng C, et al. Br J Sports Med 2018;52:642–650. doi:10.1136/bjsports-2017-098043



# Efek Samping Sistemik Rendah Pada Piroxicam Topical

Piroxicam topical ditoleransi dengan baik, dengan efek samping sistemik yang rendah pada pengobatan terapi gangguan muskoloskeletal akut dan kronik

**Refrensi:** Mcmahon SB, dkk. dkk. CURRENT MEDICAL RESEARCH AND OPINION 2021, VOL. 37 NO. 2, 287-292

Informasi ini hanya untuk profesi Kesehatan.

CTP/007-SLID/APR2021



TAISHO

# Counterpain®

## ***BEDA COUNTERPAIN, BEDA MANFAATNYA***

**COUNTERPAIN PXM WARNA KUNING**



**Efektif Redakan Peradangan**

Piroxicam 5 mg, Methyl Salicylate 102 mg, Menthol 54,3 mg, Eugenol 13,7 mg

**COUNTERPAIN BIRU**



**Bantu Redakan Sakit Otot Karena Olahraga,  
Keseleo, Memar dan Nyeri Punggung**  
Menthol 4%

**COUNTERPAIN MERAH**



**Bantu Redakan Nyeri Otot**  
Methyl Salicylate 102 mg, Menthol 54,4 mg, Eugenol 13,6 mg

**BACA ATURAN PAKAI  
JIKA SAKIT BERLANJUT HUBUNGI DOKTER**

DTL 1124403528 A1, QD. 111 709 511, QD. 111 709 501  
KONTAK LAYANAN KONSUMEN : 021-39706720

Mencegah Penyebaran Covid-19 ingat 3M:  
Pakai Masker, Jaga Jarak, dan/atau  
cuci tangan dengan air mengalir

Peringatan dan Perhatian  
Jauhi dari jangkauan anak-anak. Hanya untuk pemakaian luar.  
Tidak digunakan langsung dibawah lubang hidung.  
Simpan pada suhu dibawah 30° C



# TAISHO

ALPR/150-BROC/OCT 2023