



# Kondisi Membaik, Ilham Tak Perlu Jalani Operasi

**JOGJA, Radar Jogja-** Kabar baik datang dari skuad PSIM Jogja. Kondisi Ilham Syafri Noer yang dibekap cedera lutut kiri berangsur membaik. Hal itu dikonfirmasi langsung oleh fisioterapis PSIM Dicky Fathurohman.

Dicky menjelaskan, proses penyembuhan bek 22 tahun itu menunjukkan perkembangan yang positif. Bahkan, Ilham tak perlu naik meja operasi. "Alhamdulillah sejauh ini cedera Ilham sudah membaik. Dia jalan sudah relatif normal," ujarnya.

Saat ini, kata Dicky, lutut Ilham sudah bisa ditekek dengan normal. Atau istilahnya *full Range Of Motion (ROM)* pada sendi lututnya. "Bengkaknya juga sudah tidak ada, sampai sekarang tahapnya masih tahap *strengthening* atau penguatan," ungkapnya.

Akan ada *treatment* khusus yang akan diberikan kepada Ilham. "Kami kontrol ada bengkak atau tidak setiap selesai



**Kami tidak ingin buru-buru, biar dia benar-benar kuat. Baru nantinya bisa bergabung latihan reguler."**

**DICKY FATHUROHMAN**  
 Fisioterapis PSIM

latihan. Ada nyeri atau tidak setelah latihan," katanya. Yang pasti tim medis PSIM bakal terus melakukan evaluasi perkembangan cedera mantan pemain KS Tiga Naga itu. Ini dilakukan untuk meminimalisir terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.

Meski kondisinya membaik, Ilham harus tetap bersabar. Sebab, *recovery* cedera yang dialaminya masih membutuhkan waktu. Yakni sekitar dua bulan lagi untuk bisa kembali berlatih bersama tim. "Kami tidak ingin buru-buru, biar dia benar-benar kuat. Baru nantinya bisa bergabung latihan reguler," papar Dicky.

Nah, untuk menjaga kebugaran sang pemain, lanjut Dicky, pihaknya sudah mempersiapkan sejumlah program latihan untuk Ilham. Apa saja? "Penguatan di otot kuadrisep, otot *hamstring*, otot *gastrocnemius*, dan otot *gluteus*," pungkasnya.

Kabar tersebut jelas melegakan. Sebab, sebelumnya ada kabar kalau bek kelahiran 25 Mei 2000 itu akan menjalani operasi. Seandainya naik meja operasi, Ilham terancam absen hingga musim. Sebelumnya, cedera itu didapat saat menjalani latihan di Stadion Sultan Agung (SSA), Bantul (9/6) lalu.

Ilham sangat bersyukur kondisi cederanya makin membaik. Dia berharap bisa segera sembuh total dan berlatih bersama rekan tim. "Alhamdulillah untuk aktivitas seperti berjalan sudah normal. Saat ini tim medis memberi program penguatan dan terus memantau perkembangan cedera yang saya alami," ucap Ilham saat dihubungi *Jawa Pos Radar Jogja* kemarin (21/6). (ard/din/zi)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. PSIM Jogja	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 18 Juni 2026  
 Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**  
 NIP. 19690723 199603 1 005