PUNCA

GEJALA

TEMPOH SEMBUH

LEBAM

BANDING BEZA

TERSELIUH

PUNCA

GEJALA

TEMPOH SEMBUH

CARA BANTU MULA

5-7 hari

CARA RAWATAN

Bengkak berwarna biru dan ungu

Cedera pada sendi dan ligamen

Terpijak permukaan tidak rata

2-3 minggu

Terkena hentaman atau hentakan

LIVEWORKSHEETS