PUNCA

GEJALA

TEMPOH SEMBUH

LEBAM

BANDING BEZA

TERSELIUH

PUNCA

GEJALA

TEMPOH SEMBUH

CARA BANTU MULA	CARA RAWATAN	Cedera pada sendi dan ligamen	2-3 minggu
5-7 hari	Bengkak berwarna biru dan ungu	Terpijak permukaan tidak rata	Terkena hentaman atau hentakan

LIVEWORKSHEETS