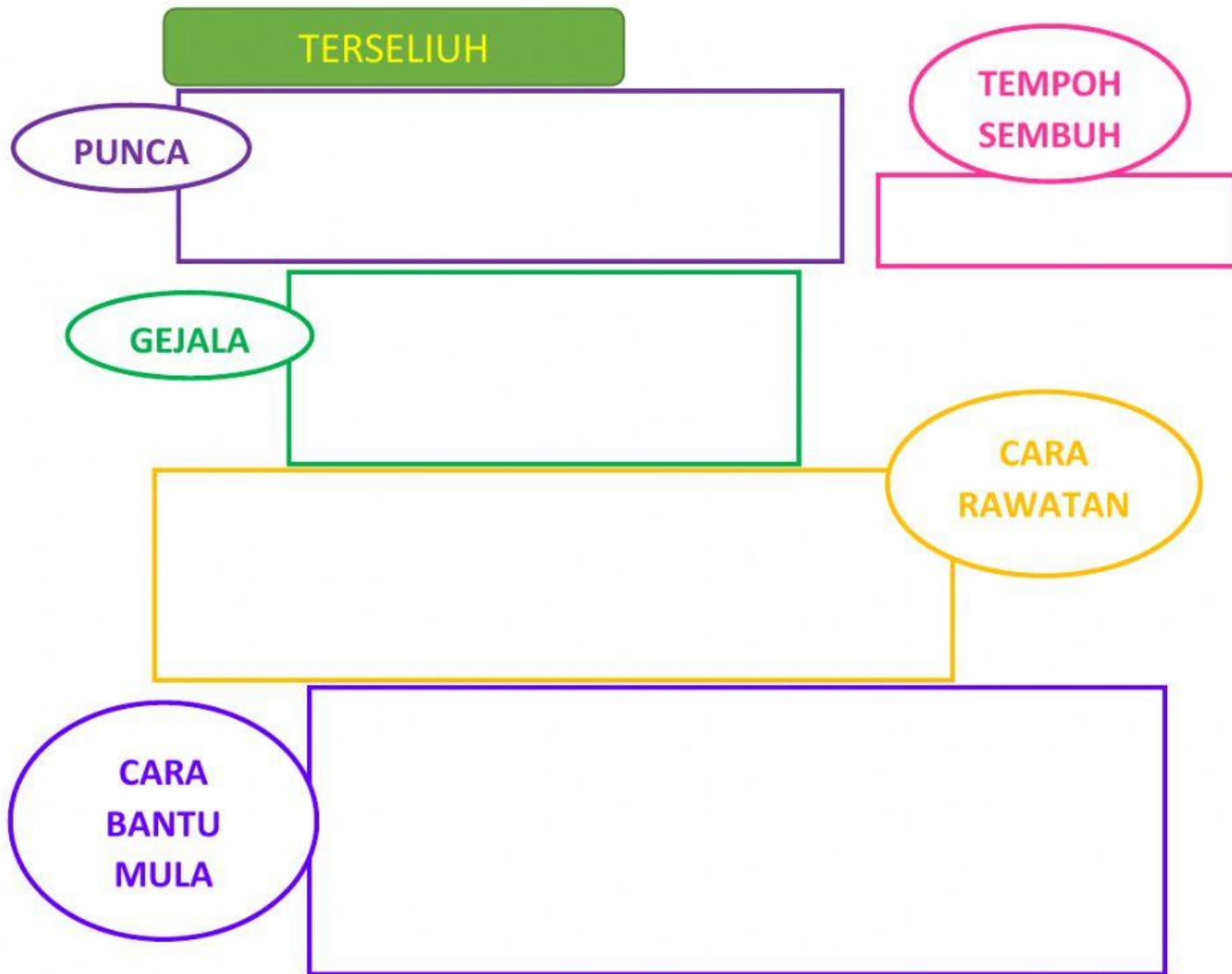


AKIBAT BERTEMBUNG - TERSELIUH Buku teks : muka surat 101

Arahan : Pilih jawapan yang betul mengenai punca, gejala, tempoh, cara rawatan dan cara bantu mula. (sila **drag and drop**)



1. Rehatkan bahagian yang mengalami kecederaan.
2. Tuam sejuk selama lebih kurang 10 minit selang dua jam.
3. Balut kawasan yang tercedera dengan kain balutan yang bersih, bertujuan untuk mengenakan tekanan pada anggota yang tercedera.
4. Tinggikan anggota yang tercedera melebihi aras jantung.
5. Rujuk doktor untuk rawatan lanjut.

Dua hingga tiga minggu

1. Cedera pada sendi dan ligamen.
2. Bengkak dan lebam.
3. Sukar bergerak.
4. Kawasan tercedera berasa panas.

1. Terpijak permukaan yang tidak rata.
2. Mendarat dengan teknik yang tidak betul, contohnya ketika melompat.
3. Tergelincir akibat lantai licin atau berpasir

1. Tuam sejuk menggunakan ais selama lebih kurang 10 minit setiap dua jam, selama dua hari.
2. Tuam panas dan sejuk selang-seli selama lebih kurang 10 minit, tiga kali sehari selepas tiga hari kecederaan