

AKIBAT BERTEMBUNG

Nadim mengalami kecederaan lebam dan terseliuh. Lebam dan terseliuh ialah jenis kecederaan ringan.

Lebam ialah keadaan permukaan kulit yang kebiruan akibat kecederaan **1.** pada lapisan dalam kulit. **Terseliuh** pula ialah keadaan regangan pada **2.** yang melebihi had pergerakan sendi tersebut.

3.

PUNCA

Antara punca kecederaan lebam termasuklah:

1. Terkena hentaman atau hentakan objek keras.
2. Perlanggaran antara manusia, haiwan atau objek.
3. Terjatuh.

GEJALA

1. Bengkak.
2. Berasa sakit dan lenguh.
3. Kawasan tercedera berwarna biru atau ungu.
4. Kawasan tercedera berasa panas.

TEMPOH UNTUK SEMBUH

Antara lima hingga tujuh hari.

CARA RAWATAN

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 berlaku.

CARA BANTU MULA

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

4.

PUNCA

Antara punca terseliuh termasuklah:

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

GEJALA

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

TEMPOH UNTUK SEMBUH

Dua hingga tiga minggu.

CARA RAWATAN

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.

CARA BANTU MULA

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 pengamal perubatan seperti doktor untuk rawatan lanjut.

INFORMASI

Semasa kecederaan dalam tempoh 48 jam, dilarang menyapu minyak ungu atau losyen panas, menggunakan pek panas dan bergerak aktif untuk mengelakkan kecederaan lambat pulih.

Ramalkan kesan jika kita tidak memberikan bantu mula yang betul kepada kecederaan lebam dan terseliuh.