

LEBAM

Punca

Gejala

Tempoh Untuk Sembuh

Cara Rawatan

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.

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.

Antara lima hingga tujuh hari.

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

Antara punca kecederaan lebam termasuklah:

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