

UNIT
7.3

PENGURUSAN KECEDERAAN SUKAN

Rujukan Buku Teks (hlm 189 – 203)

MODUL PBD PRAKTIS DSKP

- 7.3.1 Menjelaskan Pengurusan Kecederaan yang Melibatkan *Talk, Touch, Active Movement, Passive Movement*, dan *Skill Test (TOTAPS)*, *Rest Ice, Compression, Elevation* dan *Refer (RICER)*, *Danger Response, Airway, Breathing* dan *Circulation (DRABC)*, dan Posisi Pemulihan **TP2 TP3 TP4**
- 7.3.2 Menunjukkan Cara Pengurusan Kecederaan yang Melibatkan *TOTAPS*, *RICER*, *DRABC*, dan Posisi Pemulihan **TP2 TP3 TP4**

A. Pilih pernyataan di bawah dan terangkan cara pengurusan kecederaan *TOTAPS*.

T	Bercakap	
O	Pemerhatian	
T	Sentuhan	
A	Pergerakan aktif	
P	Pergerakan pasif	
S	Ujian kemahiran	

- Sentuh atau rasa jika ada bengkak, ketulan, lekukan, kepanasan, dan kesakitan pada tempat yang cedera.
- Bercakap dan tanya tentang kesakitan yang dialami, tempat kecederaan, dan cara kecederaan berlaku.
- Lakukan ujian kemahiran spesifik untuk memastikan mangsa bersedia untuk kembali beraksi.
- Gerakkan perlahan-lahan bahagian cedera melalui julat pergerakan normal dan perhatikan reaksi mangsa. Periksa jika kecederaan mengakibatkan pergerakan tidak stabil.
- Perhatikan keadaan mangsa, tahap kesedaran, posisi badan, lokasi, saiz, bentuk, warna kulit, anak mata, dan ekspresi muka.
- Lakukan ujian fungsional pada otot dan sendi. Arahkan mangsa menggerakkan anggota yang cedera mengikut kemampuan.

B. Nomborkan dan senaraikan mengikut urutan langkah-langkah pengurusan kecederaan TOTAPS.

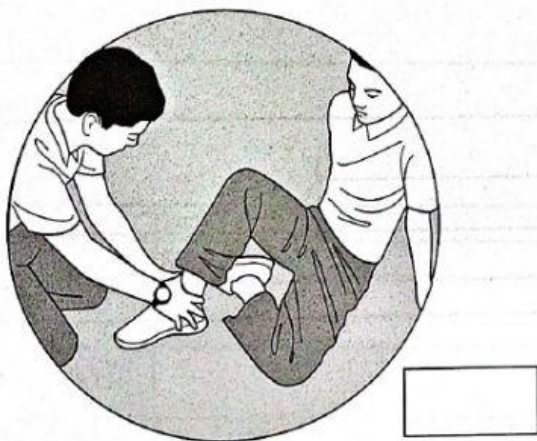
1 Pemerhatian



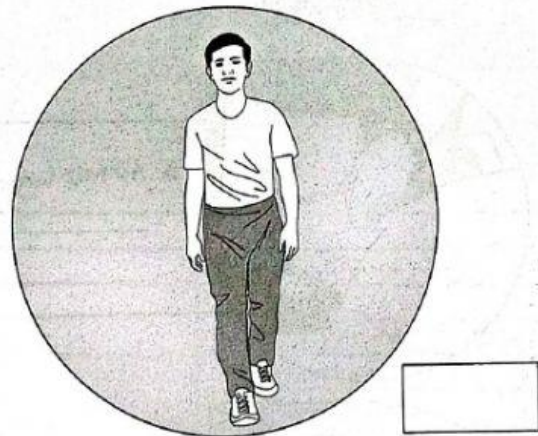
2 Bercakap



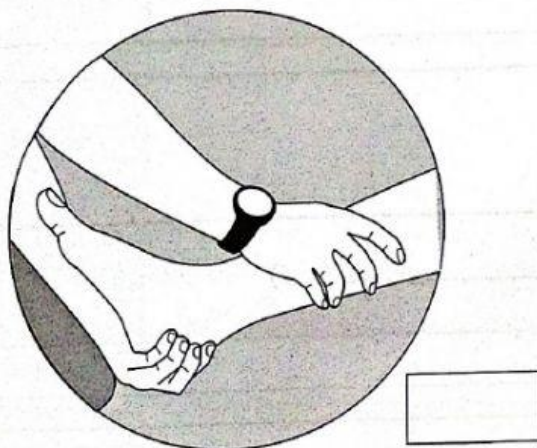
3 Sentuh



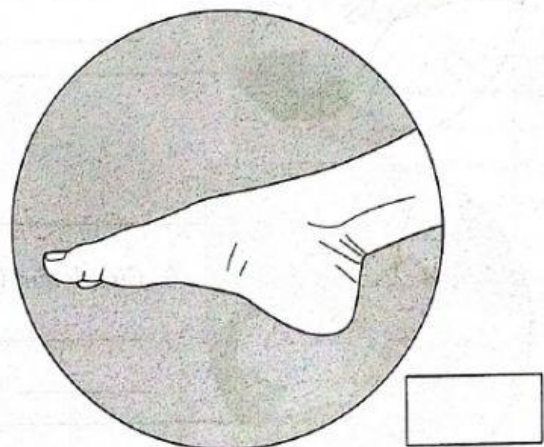
4 Ujian kemahiran



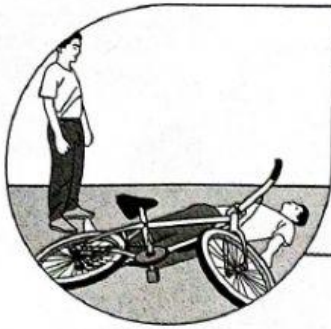
5 Pergerakan aktif



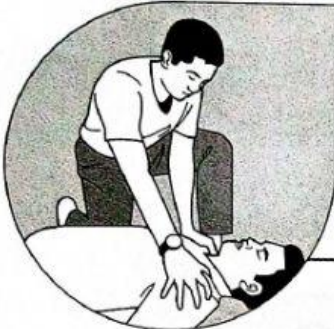
6 Pergerakan pasif



C. Isikan tempat kosong dengan jawapan yang betul tentang cara pengurusan kecederaan mangsa mengikut prosedur DRABC.



1 Danger (_____)



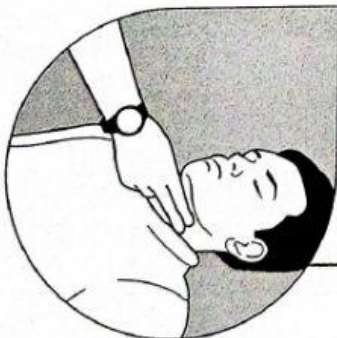
2 Response (_____)



3 Airway (_____)



4 Breathing (_____)



5 Circulation (_____)

D. Terangkan langkah-langkah melakukan posisi pemulihan bagi mengurangi risiko kesukaran bernafas.

