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 penyataan 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.

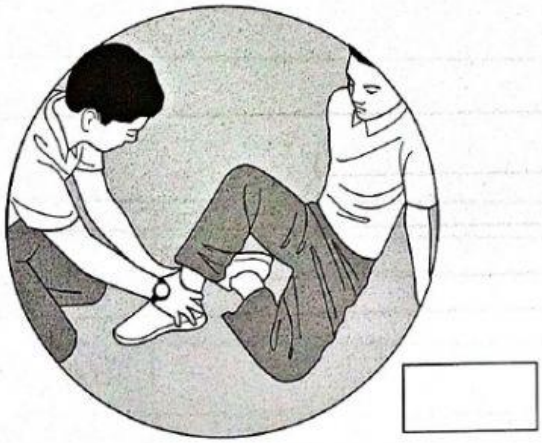
LIVEWORKSHEETS

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

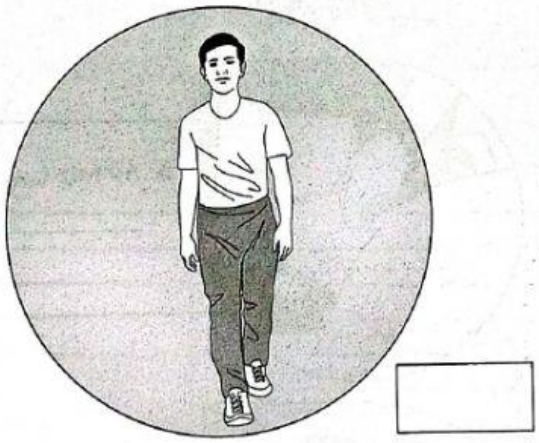
1 Pemerhatian

2 Bercakap

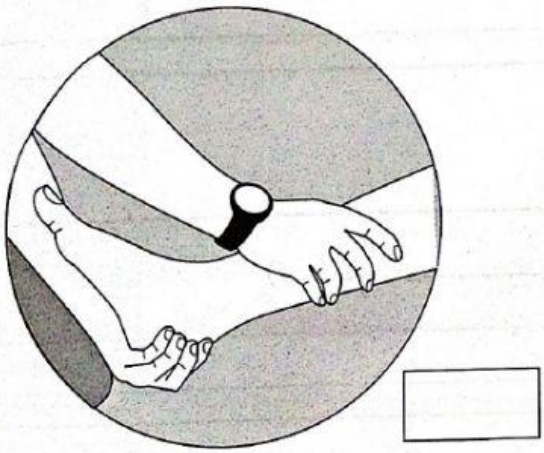
3 Sentuh



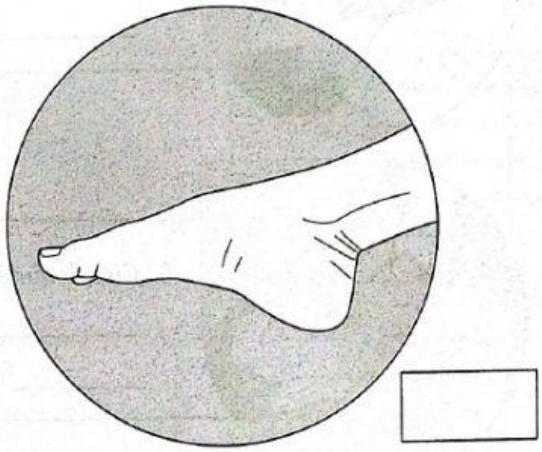
4 Ujian kemahiran



5 Pergerakan aktif

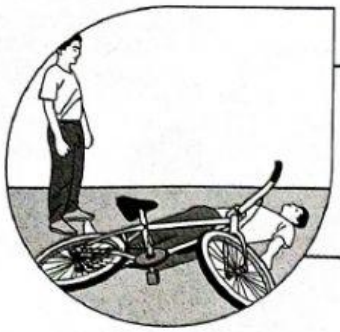


6 Pergerakan pasif

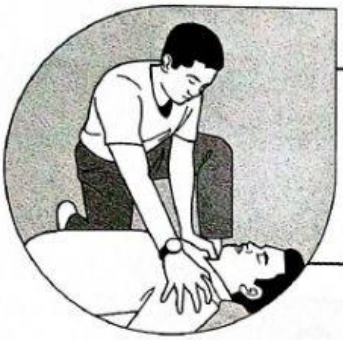


LIVEWORKSHEETS

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



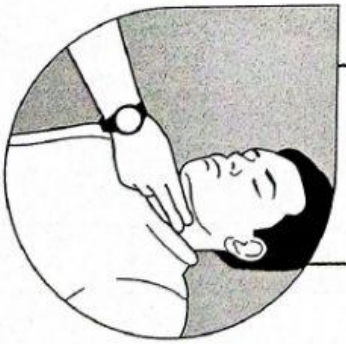
1 *Danger* (_____)



2 *Response* (_____)

3 *Airway* (_____)

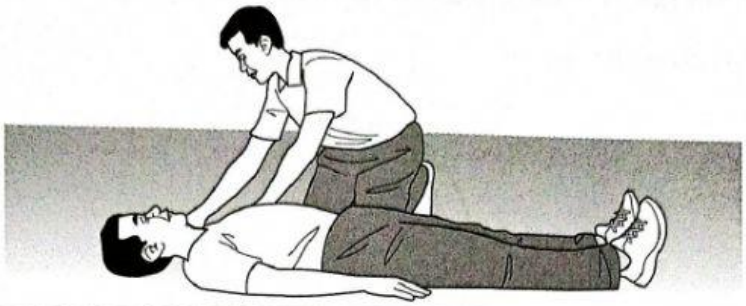
4 *Breathing* (_____)



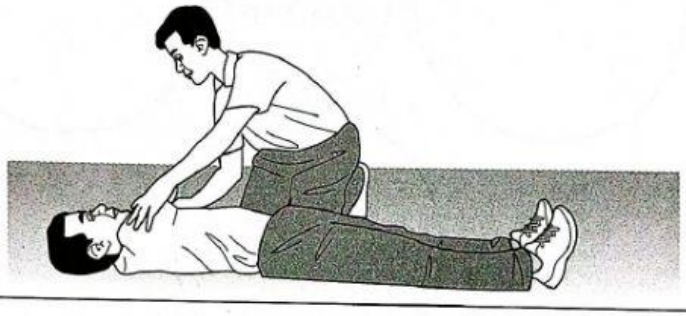
5 *Circulation* (_____)

LIVEWORKSHEETS

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

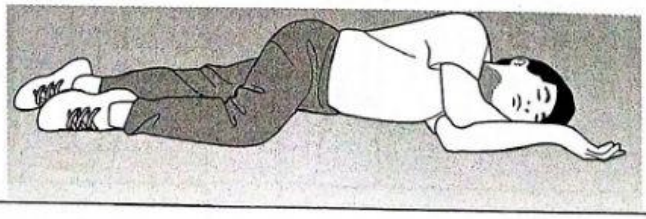


1



2

3



4

LIVEWORKSHEETS