


**UNIT
13**
BUKAN KUPINTA

**NOTA
Classroom**

RAWATAN LEBAM DAN TERSELIUH
Rawatan Lebam

Lebam ialah keadaan permukaan kulit yang kebiruan akibat kecederaan salur darah pada lapisan dalam kulit.

Punca

- Terkena hentaman atau hentakan objek keras
- Perlanggaran antara manusia, haiwan atau objek
- Terjatuh

Gejala

- Bengkak
- Berasa sakit dan lenguh
- Kawasan tercedera berwarna biru atau ungu
- Kawasan tercedera berasa panas

Tempoh untuk Sembuh

- Antara lima hingga tujuh hari

Cara Rawatan

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

Cara Bantu Mula

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

Rawatan Terseliuh

Terseliuh ialah keadaan regangan pada sendi yang melebihi had pergerakan sendi tersebut.

Punca

- Terpijak permukaan yang tidak rata
- Tergelincir akibat lantai licin atau berpasir
- Mendarat dengan teknik yang tidak betul contohnya ketika melompat

Gejala

- Cedera pada sendi dan ligamen
- Bengkak dan lebam
- Sukar bergerak
- Kawasan tercedera berasa panas

Tempoh untuk Sembuh

- Antara dua hingga tiga minggu

Cara Bantu Mula

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

Cara Rawatan

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

Informasi

1. Semasa kecederaan dalam tempoh 48 jam, dilarang menyapu minyakurut atau losyen panas, menggunakan pek panas dan bergerak aktif untuk mengelakkan kecederaan lambat pulih.
2. Penggunaan haba ke atas anggota yang tercedera menyebabkan salur darah yang pecah menjadi kembang dan pengaliran darah sukar dihentikan.

Rawatan P.R.I.C.E.R

PREVENT



Berhenti melakukan aktiviti

REST



Rehatkan bahagian yang mengalami kecederaan bengkak atau tersliuh

ICE



Tuam sejuk dengan menggunakan ais

REFER



Rujuk pengamal perubatan seperti doktor untuk rawatan lanjut

ELEVATION



Tinggikan kawasan yang tercedera melebihi aras jantung

COMPRESS



Balut kawasan yang tercedera untuk mengenakan tekanan pada kawasan yang tercedera

HARM

Perkara yang perlu dielakkan dalam tempoh rawatan kecederaan lebam atau terseliuh.

H

HEAT

Penggunaan losyen panas atau pek panas boleh meningkatkan pengaliran darah dan memburukkan keadaan kecederaan. Keadaan ini boleh melambatkan proses penyembuhan.

A

ALCOHOL

Penggunaan alkohol boleh meningkatkan pengaliran darah dan memburukkan keadaan kecederaan. Keadaan ini boleh melambatkan proses penyembuhan.

R

RUN

Pergerakan yang berlebihan boleh melambatkan proses penyembuhan.

M

MASSAGE

Tekanan dan urutan yang berlebihan boleh melambatkan proses penyembuhan.