

Dịch Vụ Cấp Cứu Emergency Services

Đau và Căng Cứng Cổ Neck Pain and Strain

Đau cổ thường xuất phát từ chấn thương cơ bắp hoặc dây chằng hỗ trợ xương cổ. Nguyên nhân gây đau cổ phổ biến nhất là từ một tai nạn xe hơi, cũng được gọi là 'whiplash'. Tuy nhiên, một người có thể bị đau cổ mà không có nguyên nhân rõ ràng.

Con đau thường nặng hơn trong hai ngày đầu tiên sau khi bị thương. Đau cổ thường đỡ hơn trong vòng 10 ngày.

Đau cổ của quý vị có thể:

- Lan ra lưng trên hay cánh tay của quý vị
- Nặng hơn khi cử động
- Khiến cổ quý vị bị cứng hoặc nhức
- Làm quý vị bị nhức đầu

Khi nào tìm giúp đỡ

Đến gặp bác sĩ gia đình của quý vị hoặc đến phòng khám không cần hẹn giờ nếu:

- Quý vị vẫn bị đau từ nhẹ đến trung bình sau ít nhất 2 tuần điều trị tại nhà.
- Quý vị bị tê hoặc ngứa ran ở tay hoặc chân.
- Quý vị không thể thực hiện các sinh hoạt hàng ngày của mình vì đau đớn.

Đến Khoa Cấp Cứu gần nhất nếu:

- Quý vị sẽ mất đi sức mạnh hoặc cảm giác ở tay hoặc chân của mình.
- Quý vị mất khả năng kiểm soát việc tiểu tiện hoặc đại tiện của mình.

Làm thế nào để chăm sóc bản thân ở nhà

- Dùng các loại thuốc giảm đau như acetaminophen (Tylenol hoặc thương hiệu của tiệm) hoặc ibuprofen (Advil, Motrin, hoặc thương hiệu của tiệm).
- Trong 48 đến 72 giờ đầu tiên:
 - Chườm một túi nước đá vào chỗ đau. Bọc túi nước đá bằng một miếng vải để bảo vệ làn da của quý vị.
 - Chườm túi nước đá chỉ trong vòng 10 đến 15 phút mỗi giờ.
- Sau 72 giờ:
 - Chườm nhiệt trên chỗ đau.
 - Chỉ chườm nhiệt 10 đến 15 phút mỗi lần.
- Xoa bóp hoặc chà nhẹ nhàng khu vực đó để giảm đau và kích thích máu lưu thông.
- Hãy lái xe cẩn thận. Quý vị có thể không có khả năng kiểm tra điểm mù sau vai.
- Hãy vận động.
 - Từ từ trở lại sinh hoạt hàng ngày của quý vị càng sớm càng tốt. Vận động cổ của quý vị nhiều đến mức con đau cho phép quý vị vận động. Điều này sẽ giúp tăng tốc độ chữa lành. Cổ sẽ đau khi quý vị cử động lúc đầu.
 - Hãy tập động tác kéo dãn và tăng lực. Điều này sẽ giúp cổ của quý vị linh hoạt và mạnh mẽ, và làm giảm độ cứng.
 - Đừng thực hiện các sinh hoạt khiến cổ quý vị đau và cứng nhiều hơn.

Đau và Căng Cứng Cổ- tiếp theo Neck Pain and Strain- continued

Các lựa chọn điều trị khác

Có những phương pháp điều trị khác có thể giúp giảm đau cổ, khôi phục cử động, và tăng cường các cơ bắp xung quanh cột sống của quý vị.

Các lựa chọn này bao gồm việc đến gặp một:

- chuyên viên vật lý trị liệu
- liệu pháp gia xoa bóp có ghi danh
- bác sĩ chỉnh nắn cột sống
- nhà châm cứu

Cơ bắp mạnh ở lưng và cổ có thể giúp ngăn ngừa chứng đau cổ hoặc thương tích ở cổ trong tương lai.

Những cách phòng tránh đau cổ

- Thực hành tư thế tốt, cả đứng và ngồi.
- Thường xuyên tạm nghỉ để kéo giãn cơ thể.
- Tránh nằm xấp trên bụng của quý vị để ngủ.
- Luyện tập thể dục đều đặn.
- Điều chỉnh cách thức quý vị thực hiện các sinh hoạt mà có thể khiến quý vị đau cổ.
- Khi quý vị bắt đầu cảm thấy đau cổ, hãy tạm nghỉ.
- Hãy tìm cách để giảm stress và căng thẳng trong cuộc sống của quý vị.

Để tìm hiểu thêm, nên hỏi:

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- HealthLinkBC 8-1-1 (hoặc 7-1-1 cho người điếc và khiếm thính) hoặc vào xem trang mạng của HealthLinkBC tại www.HealthLinkBC.ca

Được Vancouver Coastal Health cho phép chuyển thể từ tài liệu 'FB.700.N281 Neck Pain' (Tháng Mười 2011).