

Dịch vụ cấp cứu Emergency Services

## Bong gân, căng cơ và chấn thương gân

### Sprains, Strains, and Tendonitis

Bong gân và căng cơ xảy ra khi cơ hoặc dây chằng bị giãn hoặc bị rách. Chấn thương gân là hiện tượng gân bị viêm hoặc sưng. Chúng được gọi chung là “các chấn thương phần mềm”.

Cần nhiều tuần để hồi phục các chấn thương này. Cách tốt nhất để hồi phục nhanh chóng là làm theo phương pháp ‘R.I.C.E.’:

**Rest** (nghỉ ngơi), **Ice** (chườm đá),

**Compress** (băng ép), **Elevate** (nâng cao).

Việc vận động khớp hoặc cơ bị chấn thương cũng rất quan trọng cho sự phục hồi.

Để giảm đau, bác sĩ có thể cho quý vị dùng các loại thuốc giảm đau thông thường như acetaminophen (Tylenol) hoặc ibuprofen (Advil, Motrin).

### Rest- Nghỉ ngơi

Nghỉ ngơi và bảo vệ vùng bị thương.

Hãy lắng nghe cơ thể của mình, nếu một hoạt động làm quý vị bị đau, hãy giảm cường độ của hoạt động đó.

### Ice- Chườm đá

Đá lạnh giúp giảm đau và sưng tấy. Chườm đá ở vùng bị chấn thương khoảng 15 phút, ba đến bốn lần mỗi ngày trong mấy ngày đầu.

### Compress- Băng ép

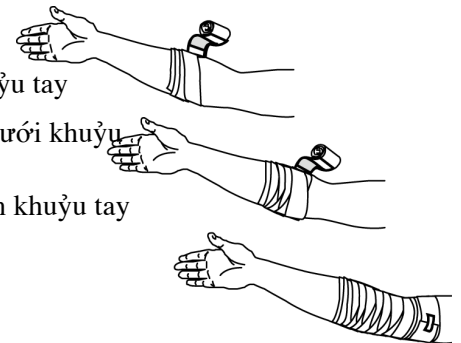
Bó chặt vùng bị chấn thương có thể giúp giảm sưng tấy. Dùng một dải băng co giãn quấn vùng bị thương, bắt đầu từ điểm xa nhất với tim của mình.

#### Ví dụ:

Chấn thương khuỷu tay

Bắt đầu quấn từ dưới khuỷu

Quấn lên phía trên khuỷu tay



Băng phải được quấn kín và cảm thấy thoải mái nhưng không được quá chặt gây cản trở tuần hoàn máu. Nếu ngón tay, ngón chân có cảm giác tê hoặc bắt đầu chuyển sang màu xanh hoặc trắng, có nghĩa là băng quá chặt. Hãy tháo ra và băng lại lỏng hơn một chút.

### Elevate- Nâng cao

Khi quý vị đang chườm đá chỗ bị chấn thương, hoặc khi ngồi hay nằm xuống, nếu có thể, hãy cố gắng nâng chỗ bị thương cao hơn vị trí của tim. Kê cao chỗ bị chấn thương giúp giảm sưng. Dùng ghế, gối hoặc bất kỳ thứ gì khác để kê chỗ bị chấn thương lên cao.

### Vận động và các bài tập trong phạm vi cử động

Những vận động nhẹ thông thường giúp giảm bớt sưng tấy, phòng ngừa cứng khớp, giúp quý vị trở lại hoạt động bình thường nhanh hơn.

Cố gắng tập “bài tập trong phạm vi cử động” nhiều lần mỗi ngày. Quý vị sẽ không cảm thấy đau đớn hay khó chịu khi tập luyện. “Phạm vi cử động” nghĩa là cử động khớp hoặc cơ bị chấn thương trong phạm vi hoạt động bình thường của nó. Ví dụ, quý vị bị bong gân mắt cá chân, hãy kéo bàn chân lên, xuống và quay theo hình vòng tròn.

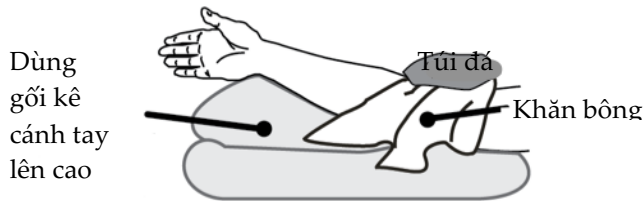
### Chườm lạnh vùng bị chấn thương như thế nào

Quý vị cần:

- Một cái khăn bông hoặc một tấm băng co giãn.
- Một thứ gì đó có tác dụng giống như “đá lạnh” (một túi đậu đông đá, một túi đá nghiền, một túi đá cục, một miếng dán lạnh).
- Một cái gối để gác vùng bị chấn thương.

### Sử dụng khăn bông

- Đặt khăn khô lên trên vùng bị chấn thương.
- Đặt túi đá lên trên khăn, trên chỗ bị thương.



Chườm đá chấn thương khuỷu tay

### Sử dụng băng co giãn

- Quấn một lớp băng lên trên chỗ bị thương, không để lộ da trần.
- Đặt túi đá trên tấm băng, trên vùng bị thương.
- Tiếp tục quấn dải băng lên trên túi đá để giữ nó cố định.

**Không bao giờ** đặt túi đá trực tiếp lên da của quý vị. Nó có thể làm tổn thương da. Lớp băng thứ nhất hoặc khăn bông có tác dụng giàn đều độ lạnh và bảo vệ da cho quý vị.

### Trở lại hoạt động và tập luyện

Sau chấn thương, cơ, gân, dây chằng do không được sử dụng sẽ yếu hơn. Điều đó khiến quý vị cảm thấy đau đớn khi vận động trở lại ở những chỗ bị chấn thương.

Trước khi trở lại hoạt động, quý vị phải có khả năng cử động hết cỡ trong phạm vi cử động của khớp. Quý vị có thể thêm vào các bài tập để làm cơ bắp khỏe hơn trong quá trình hồi phục.

Dần trở lại các hoạt động thông thường khi cảm thấy có thể. Ví dụ, sau khi bị bong gân mắt cá chân, người chạy bộ nên bắt đầu bằng việc đi bộ rồi từ từ chạy bộ trở lại.

Chuyên gia vật lý trị liệu là nguồn trợ giúp đắc lực giúp quý vị trở lại với hoạt động bình thường. Họ có thể hướng dẫn các bài tập trị liệu đặc biệt riêng cho chấn thương của quý vị. Quý vị có thể phải chi trả một khoản tiền cho vật lý trị liệu nhưng cũng có thể được bảo hiểm chi trả nếu quý vị mua gói bảo hiểm mở rộng.

### Khi nào quý vị cần sự trợ giúp

Hãy tới gặp bác sĩ gia đình nếu:

- Chấn thương vẫn làm hạn chế các hoạt động của quý vị sau 7 ngày.
- Quý vị bị sưng tấy trở lại và không giảm bớt sau một đến hai tuần.

### Để tìm hiểu thêm thông tin, hãy tư vấn

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- HealthLinkBC, gọi 8-1-1 (7-1-1 cho người điếc hoặc có vấn đề về thính giác). Hoặc vào trang web [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)