National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

HEALTH TOPICS

# Bong Gân và Căng Cơ

NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN

## Bong Gân Là Gì?

Bong gân là chấn thương dây chằng (mô nối hai hoặc nhiều xương tại một khớp). Khi bong gân, một hoặc nhiều dây chằng bị giãn hoặc bị rách.

Căng cơ là chấn thương cơ hoặc gân (mô gắn cơ với xương). Khi căng cơ, cơ hoặc gân bị giãn căng hoặc rách.

## Ai bị rắc rối và căng thẳng?

Bất cứ ai bị bong gân hoặc căng thẳng.

**Bong gân** thường xảy ra nhất ở mắt cá chân. Thỉnh thoảng, khi mọi người ngã và chống tay xuống đất, họ bị bong gân ở cổ tay. Bong gân ở ngón tay cái rất phổ biến trong trượt tuyết và các môn thể thao khác.

**Căng cơ** là chấn thương cơ hoặc gân (mô gắn cơ với xương). Khi căng cơ, cơ hoặc gân bị giãn căng hoặc rách.

Căng Cơ Thường Xảy Ra Ở Bộ Phận Nào?

Hai vị trí căng cơ thường gặp là lưng và cơ gân khoeo ở mặt sau đùi. Các môn thể thao như bóng đá, bóng bầu dục Mỹ, khúc côn cầu, quyền Anh và đấu vật làm cho người chơi có nguy cơ bị căng cơ lưng hoặc cơ chân. Những người chơi thể thao thường sử dụng bàn tay và cánh tay. Ví dụ như thể dục dụng cụ, quần vợt, chèo thuyền và đánh gôn. Những người chơi các môn thể thao này đôi khi bị căng cơ bàn tay hoặc cánh tay. Căng cơ khuỷu tay cũng có thể xảy ra khi chơi thể thao.

## Dấu Hiệu và Triệu Chứng

Dấu hiệu và triệu chứng thông thường của bong gân là:

- Đau
- Sưng
- Tím bầm
- Khớp không thể cử động và vận động.

Thỉnh thoảng, mọi người cảm thấy tiếng rắc hoặc tiếng bựt khi xảy ra chấn thương. Bong gân có thể nhẹ, vừa hoặc nặng.

Căng cơ có thể gây ra:

- Đau
- Co thắt cơ
- Yếu cơ
- Sưng
- Chuột rút
- Khó cử động cơ.

Nếu cơ hoặc gân bị đứt hoàn toàn toàn, người bệnh thường rất đau và khó cử động.

## Nguyên Nhân Của Bong Gân

Nhiều nguyên nhân có thể gây ra bong gân. Té ngã, trẹo khớp hoặc bị đánh có thể làm khớp trật ra khỏi vị trí bình thường. Điều này có thể là nguyên nhân làm cho các dây chằng xung quanh khớp bị giãn hoặc rách. Bong gân có thể xảy ra nếu mọi người:

- Ngã và chống tay xuống đất
- Ngã đè lên một cạnh bàn chân
- Trẹo đầu gối.

Căng cơ gây ra do xoắn hoặc kéo cơ hoặc gân. Căng cơ có thể xảy ra đột ngột hoặc phát triển sau vài ngày hoặc và i tuần. Căng cơ đột ngột (cấp tính) gây ra do:

- Chấn thương gần đây
- Nhấc vật nặng không đúng cách
- Căng giãn cơ quá mức.

Căng cơ mãn tính thường bị gây ra do cử động cơ và gân cùng một cách lặp đi lặp lại.

## Điều Trị Bong Gân và Căng Cơ

Phương pháp điều trị bong gân và căng cơ giống nhau. Để bớt sưng và đau trong

một hai ngày đầu tiên, bác sĩ thường khuyên:

- Cho vùng bị thương nghỉ ngơi. Nếu mắt cá chân hoặc đầu gối bị đau, bác sĩ có thể khuyên quý vị sử dụng nạng hoặc gậy.
- Chườm đá lên chỗ bị thương khoảng 20 phút một lần. Bác sĩ có thể khuyên làm như vậy 4 đến 8 lần một ngày.
- Băng bó (nẹp) vết thương bằng cách sử dụng băng, bó bột, giày ống hoặc thanh nẹp đặc biệt. Bác sĩ sẽ cho quý vị biết cách nào tốt nhất với quý vị và mức độ chặt cần thiết.
- Đặt mắt cá chân, đầu gối, khuỷu tay hoặc cổ tay bị thương lên gối.
- Bác sĩ có thể khuyến nghị sử dụng thuốc, chẳng hạn như aspirin hoặc ibuprofen.

Sau khi điều trị đau và sưng, bác sĩ thường khuyên tập luyện cho vùng bị thương. Điều này giúp ngăn chặn tê cứng và tăng sức mạnh. Một số người cần đến vật lý trị liệu. Quý vị có thể cần tập luyện cho vùng bị thương hoặc điều trị bằng vật lý trị liệu trong vài tuần. Bác sĩ hay nhà vật lý trị liệu sẽ cho quý vị biết khi nào quý vị có thể bắt đầu thực hiện các hoạt động bình thường, kể cả chơi thể thao. Nếu quý vị bắt đầu quá sớm, quý vị có thể làm tổn thương lại vùng đó.

Điều quan trọng là cần đi khám bác sĩ nếu quý vị bị đau khi bong gân hoặc căng cơ. Điều này giúp quý vị có được phương pháp điều trị thích hợp.

## Ai điều trị

Điều quan trọng là cần đi khám bác sĩ nếu quý vị bị đau khi bong gân hoặc căng cơ. Điều này giúp quý vị có được phương pháp điều trị thích hợp.

Phòng Tránh Bong Gân và Căng Cơ

## Phòng Tránh Bong Gân và Căng Cơ

Để giúp phòng tránh bong gân và căng cơ, quý vị có thể:

- Tránh tập luyện hoặc chơi thể thao khi đang mệt hoặc bị đau.
- Ăn chế độ ăn uống cân bằng để giữ cơ chắc khỏe.
- Duy trì cân nặng khỏe mạnh.
- Cố gắng tránh bị té ngã (ví dụ như rải cát hoặc muối lên chỗ đóng băng ở những bậc cầu thang trước nhà hoặc vỉa hè).
- Đi giày vừa vặn.
- Mua giày mới nếu gót giày mòn một bên.
- Tập thể dục hàng ngày.
- Chuẩn bị tình trạng thể chất thích hợp để chơi thể thao.

- Khởi động và co duỗi trước khi chơi thể thao.
- Mặc thiết bị bảo hộ khi chơi.
- Chạy trên các bề mặt bằng phẳng.

## Những vấn đề y tế khác có thể xảy ra?

Bác sĩ hay nhà vật lý trị liệu sẽ cho quý vị biết khi nào quý vị có thể bắt đầu thực hiện các hoạt động bình thường, kể cả chơi thể thao. Nếu quý vị bắt đầu quá sớm, quý vị có thể làm tổn thương lại vùng đó.

## Thông Tin Bổ Sung

Viện Quốc Gia về Các Bệnh Viêm Khớp, Cơ Xương và Da (NIAMS)
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)
Information Clearinghouse
National Institutes of Health
Trung Tâm Thông Tin và Giới Thiệu
Viện Y Tế Quốc Gia
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892–3675
Điện thoại: 301–495–4484
Số miễn phí: 877–22–NIAMS (226–4267)
TTY: 301–565–2966
Fax: 301–718–6366
Email: NIAMSinfo@mail.nih.gov
Trang Web: www.niams.nih.gov

**Thông Tin Dành Cho Quý Vị**

Ấn phẩm này chứa thông tin về các loại dược phẩm được sử dụng để điều trị tình trạng sức khỏe được thảo luận ở đây. Khi xây dựng ấn phẩm này, chúng tôi đã đưa ra các thông tin (chính xác) cập nhật nhất sẵn có. Thỉnh thoảng, chúng tôi phát hành thông tin mới về dược phẩm.

Để cập nhật thông tin và nếu có bất kỳ thắc mắc nào về bất kỳ loại dược phẩm nào quý vị đang sử dụng, vui lòng liên hệ với Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA) theo số miễn phí 888–INFO–FDA (888–463–6332) hoặc truy cập

trang web của cơ quan này tại
www.fda.gov. Để có thêm thông tin về các loại thuốc cụ thể, hãy truy cập Drugs@ FDA tại địa chỉ www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda. Drugs@FDA là danh mục có thể tìm kiếm các sản phẩm thuốc được FDA phê duyệt.