

## **Làm gì khi bị bong gân, sai khớp**

Bong gân, sai khớp là những tai nạn thương tích thường gặp trong các hoạt động sinh hoạt vui chơi, học tập, lao động thường ngày.

Bong gân thường gặp ở các chi và khó phân biệt với gãy xương, do đó sau khi ngã hay bị va chạm, nạn nhân thấy đau, khó cử động ở một khớp nào đó mà không có dấu hiệu của gãy xương thì phải nghĩ tới bong gân. Sau một ngày thì khớp đó sưng tấy và rất đau.

Sai khớp (trật khớp) là trường hợp có sự dịch chuyển các đầu xương ra khỏi vị trí bình thường của ổ khớp.

Cách xử trí:

\* Bong gân:

- Dùng băng quấn xung quanh khớp để hạn chế cử động của khớp.
- Kê chỗ khớp bị tổn thương lên cao.
- Ngày thứ nhất: chườm đá hoặc ngâm chỗ đau vào nước lạnh.
- Sang ngày thứ hai, ngâm chân vào nước ấm nhiều lần trong ngày.
- Không nên xoa bóp bất kỳ một loại thuốc nào lên chỗ bị thương.
- Nếu quấn băng chặt quá thì phải nới băng ra.
- Sau từ 5 đến 7 ngày mà không thấy đỡ thì phải chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế để điều trị.

\* Sai khớp: khi xử trí sai khớp cần lưu ý 3 điều:

- Nên đưa đến cơ sở y tế để nắn cho khớp trở về vị trí cũ càng sớm càng tốt.
- Bất động cho khớp khỏi bị trật lại.
- Tránh cho khớp đó hoạt động mạnh trong khoảng thời gian từ 2 đến 3 tháng để khớp lành hẳn.

***Nguồn: Tài liệu của Cục Y tế Dự phòng***