

BONG GÂN VÀ CĂNG CƠ BẮP



Cách đối phó bong gân và căng cơ

Dấu hiệu & triệu chứng

Bong gân

- đau dữ dội
- di động bị hạn chế
- nhanh chóng bị sưng và bầm tím quanh khớp bị thương

Căng cơ

- đau nhói, thỉnh thoảng tại vùng bị thương
- bị yếu sức
- cơ dễ bị đau nhức

Lưu ý

- Nếu đau nhức nhiều, đối phó với vết thương như là bị gãy xương và đi bác sĩ/bệnh viện.

Cách đối phó

1. Làm theo DRSABCD.
2. Thực hiện theo kế hoạch đối phó RICE:
 - Bệnh nhân và phần bị thương **NGHỈ NGƠI (REST)**.
 - Có thể dùng **TÚI NƯỚC ĐÁ (ICEPACKS)** quấn trong miếng vải ướt để chườm lên vết thương trong 15 phút mỗi 2 giờ đồng hồ trong 24 giờ, sau đó trong 15 phút mỗi 4 giờ đồng hồ trong 24 giờ.
 - Băng **CHẶT (COMPRESSION)** bằng loại băng thun lên cao hơn vết thương thật xa.
 - **NÂNG (ELEVATE)** phần bị thương lên cao.
3. Đi bác sĩ/bệnh viện.

Trong trường hợp cấp cứu, gọi ba số không (000) xin xe cứu thương.

Học sơ cứu. Vào trang mạng www.stjohn.org.au hoặc gọi số 1300 360 455.

© St John Ambulance Australia. Không được phép sao chép hay in lại thông tin này mà không có thư của nhà xuất bản cho phép trước. Thông tin này không thay thế cho khóa huấn luyện sơ cứu. St John khuyến mọi người nên học sơ cứu.