

# Thương tích đầu gối

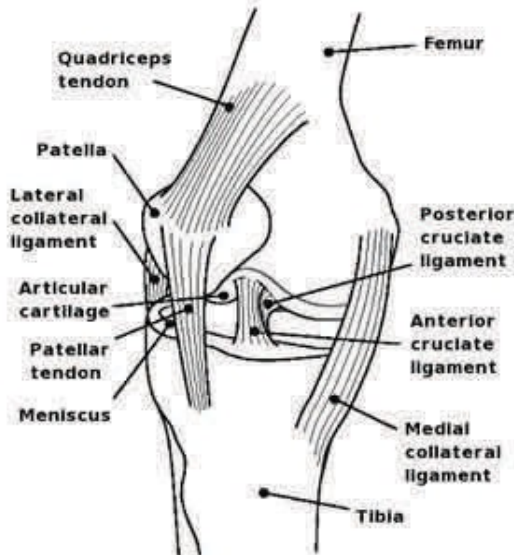
## Am hiểu thương tích đầu gối

Trong đầu gối và xung quanh khớp gối có nhiều mô mềm.

Nếu đầu gối phải chịu lực quá mức bình thường chẳng hạn như động tác vận hoặc cong về một bên, những mô này có thể bị thương gây ra tình trạng trật hoặc rách.

Tình trạng này sẽ làm cho đầu gối bị đau và bị sưng ít nhiều.

Thông thường, Bác sĩ Gia đình hoặc Bác sĩ chỉnh hình phải khám đầu gối quý vị một khi cơn đau đã bớt, để đánh giá thương tích ở dây chằng chính.



Đầu gối nhìn từ bên hông

## Biết chi tiết thực tế

- Mô mềm đầu gối bị thương tích nhẹ phải mất khoảng từ 3-6 tuần lễ mới lành hẳn.
- Những cơ bắp đầu gối đặc biệt sẽ 'ngưng hoạt động' khi đầu gối bị đau và sưng. Tập động tác thể dục sẽ giúp chúng hoạt động trở lại.
- Tập đi với tư thế đúng đắn trở lại là điều rất quan trọng cho chức năng của đầu gối.

## Trong 48-72 giờ đồng hồ đầu tiên

Cách điều trị ban đầu là dựa trên nguyên lý RICE

- **Nghỉ ngơi (Rest)** – tránh những hoạt động làm cho quý vị bị đau. Nếu chân không thể chịu lực một cách thoải mái, quý vị hãy sử dụng nạng.
- **Đá cục (Ice)** – chườm đá cục từng đợt lên đầu gối trong không quá 20 phút một lần. Đặt một lớp vải ẩm chẳng hạn như cái khăn giữa đá cục và làn da. Loại túi chườm lạnh bán sẵn là tốt nhất vì chúng áp sát vào làn da quý vị.
- **Ép chặt (Compression)** – ép chặt bằng băng/vớ dài trong ngày có thể giúp quý vị cảm thấy thoải mái hơn.
- **Nâng cao (Elevation)** – khi nghỉ ngơi, đặt chân lên cao (bằng cái gối) hơn tầm của tim để bớt bị sưng.
- **Tránh 'HARM'** – Heat (Nhiệt), Alcohol (Rượu bia), Running/sport (Chạy/thể thao) và Massage (Xoa bóp).

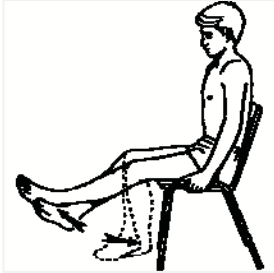
## Gợi ý để giúp quý vị bình phục

- Sử dụng dụng cụ giúp đi bộ/nạng theo chỉ dẫn.
- Mỗi ngày từ từ tăng sức đè nặng lên đầu gối.
- Mang bất kỳ đồ bó lại hoặc nẹp theo chỉ dẫn. Chỉ tháo ra khi cần làm vệ sinh cá nhân.
- Uống thuốc giảm đau theo lời dặn của Bác sĩ Khoa Cấp cứu và tiếp tục nói chuyện với Bác sĩ hay dược sĩ địa phương về việc giảm đau.
- Tới dự tất cả cuộc hẹn tái khám cần thiết.

# Thương tích đầu gối

## Những động tác thể dục quý vị nên tập thử

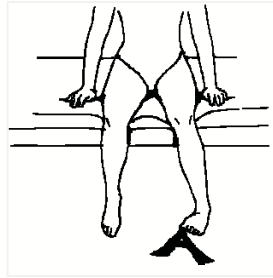
### Co và duỗi đầu gối



Nhẹ nhàng co và duỗi đầu gối bị đau.

Tập 10 cái, 3 lần một ngày.

### Tập mắt cá chân



Chỉ sử dụng mắt cá chân và bàn chân không thôi, vẽ các mẫu chữ cái. Vẽ từ A tới Z.

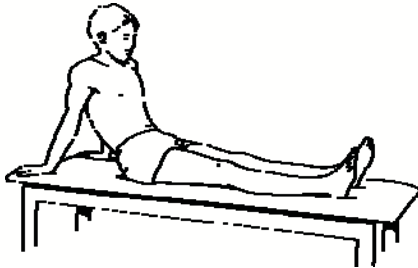
Tập ít nhất 3 lần một ngày.

### Tập luyện bắp thịt đùi trước và sau

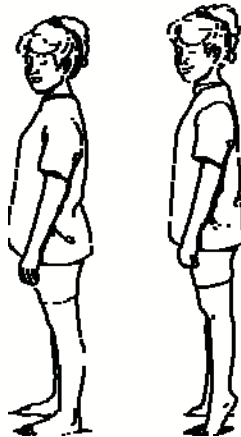
Gồng cơ bắp ở đầu gối bằng cách đẩy đầu gối xuống giường. Gót chân phải hồng khỏi giường.

Vẫn có thể mang đồ bó chặt.

Giữ nguyên tư thế trong 10 giây. Tập 10 cái, 3 lần một ngày.



### Động tác thể dục chịu sức nặng



Thử tập động tác này nếu chịu đau được, khoảng một tuần sau khi bị thương.

Đứng nhón gót.

Tập 10 cái, 3 lần một ngày.

## Chỉ dẫn:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Điều trị tiếp theo

- Tiếp tục tập Vật lý trị liệu theo lời dặn của Bác sĩ Khoa Cấp cứu và nếu có dịch vụ này trong vùng quý vị cư ngụ.
- Đi tái khám với Bác sĩ chỉnh hình theo lời dặn của Bác sĩ Khoa Cấp cứu.

## Nhờ giúp đỡ:



Trong trường hợp cấp cứu y khoa, hãy đi tới khoa cấp cứu gần nhất hoặc gọi 000.



Emergency  
Care Institute  
NEW SOUTH WALES