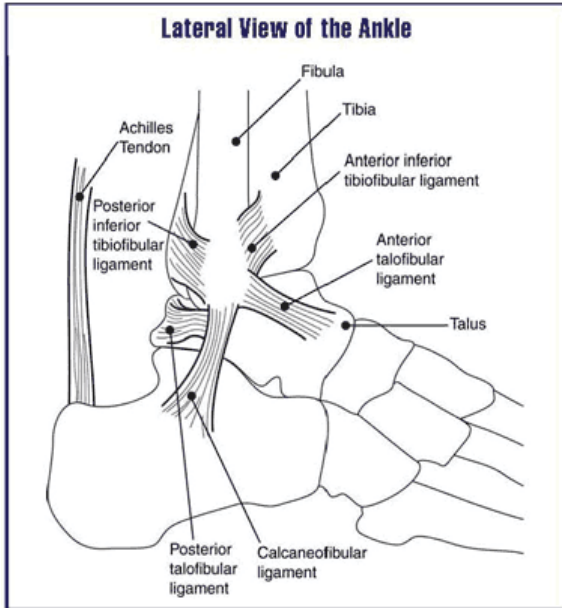


Trật mắt cá chân

Am hiểu chứng trật mắt cá chân

Trật mắt cá chân tuy là vấn đề thường xảy ra nhưng làm cho quý vị khó đi lại. Những gì quý vị làm trong mấy ngày sau khi bị trật mắt cá chân sẽ giúp cho chỗ đau đỡ được rất nhiều.



Đa số trường hợp bị trật mắt cá chân xảy ra khi bàn chân bị vặn hay vẹo ngang. Việc này có thể làm cho một hoặc nhiều dây chằng ở chân/mắt cá chân bị giãn quá mức hoặc bị rách. Dây chằng là sợi gân săn chắc nối xương với xương và giữ khớp ở yên vị trí.

Trật mắt cá chân được chia ra thành ba cấp từ nhẹ tới nặng. Cấp I là khi gân hơi bị giãn nhưng khớp vẫn ổn định; cấp II là gân bị rách một phần và cấp III là khi gân bị rách hoàn toàn. Khi những dây chằng bị thương tổn, có thể mắt cá chân sẽ không còn ổn định nữa và quý vị có cảm giác giống như mắt cá chân ‘bị sụn’.

Cách chữa trị đa số trường hợp trật mắt cá chân đều như nhau. Trường hợp bị thương nặng có khi phải cần mang đồ bó mắt cá chân hay trong một số rất ít trường hợp, bó bột hoặc giầy ống bó bàn chân.

48 giờ đồng hồ đầu tiên

- **Nghỉ ngơi** – không để sức nặng đè lên nhưng bắt đầu cố gắng sử dụng mắt cá chân liền. Nếu quý vị đi lại khó khăn, hãy chống nạng để mắt cá chân không bị đè nặng lên.
- **Đá cục** – chườm đá cục lên chỗ bị thương trong 15 phút mỗi 2 giờ đồng hồ. Đặt một miếng vải ẩm 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** – ép chặt bằng băng/vớ dài trong ngày có thể giúp quý vị cảm thấy thoải mái hơn.
- **Nâng cao** – nâng mắt cá chân cao hơn tầm của tim để đỡ bị sưng. Tư thế tốt nhất là nằm xuống, kê bàn chân lên một vài cái gối. Để thông mắt cá chân sẽ có hại nhiều nhất.
- **Tránh ‘HARM’** – Heat (Nhiệt), Alcohol (Rượu bia), Running/sport (Chạy/thể thao) và Massage (Xoa bóp).

Biết chi tiết thực tế

1. Cố gắng đi bình thường và không đi cà nhắc sẽ giúp quý vị dễ bình phục hơn, ngay cả khi phải đi bằng nạng.
2. Quý vị cần phải nâng mắt cá chân cao hơn tầm của tim để đỡ bị sưng và quý vị vẫn tiếp tục làm như vậy sau 48 giờ đồng hồ đầu tiên.
3. Sử dụng mắt cá chân khi nó được hỗ trợ (t.d. băng/quấn chặt lại) sẽ giúp quý vị mau hết đau và sinh hoạt bình thường trở lại.
4. Động tác thể dục giữ thẳng bằng và phối hợp tay chân rất quan trọng bởi lẽ chúng giúp quý vị mau bình phục hơn và không bị thêm thương tích nữa.

Trật mắt cá chân

Những động tác thể dục quý vị nên tập thử

Giữ thăng bằng:



- Thoạt đầu, quý vị giữ thăng bằng khi đặt một chân ở trước chân kia với mắt cá chân bị thương ở phía trước (xem hình ở bên trái).
- Khi có thể giữ nguyên tư thế này trong 10 giây, quý vị chuyển chân bị thương về phía sau và lặp lại.

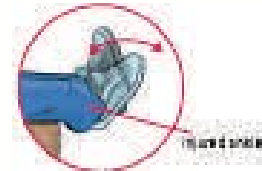
- Động tác thể dục tiếp theo là tập giữ thăng bằng trên chân bị thương mà thôi (xem dưới đây).



- Bắt đầu tập trong khi mở mắt và khi có thể giữ thăng bằng trong 10 giây, quý vị hãy nhắm mắt lại. Tiếp tục cố gắng kéo dài khoảng thời gian quý vị có thể giữ thăng bằng.

Nhồi mắt cá chân:

Trong tư thế hai chân nâng cao, nhẹ nhàng co lại và duỗi mắt cá chân ra.



Chuyển động liên hoàn:




Đặt bàn chân bị thương ở phía trước, ngón chân chạm vách tường. Cong đầu gối chân trước và cổ gẳng chạm đầu gối này vào vách tường mà không nhấc gót chân lên. Giữ nguyên trong 5 giây, sau đó thả ra. Lặp lại 5 lần.

Chỉ dẫn:

Điều trị tiếp theo

- Tiếp tục chữa trị bằng vật lý trị liệu sẽ giúp quý vị mau đi làm và chơi thể thao lại.
- Nên đi Bác sĩ hay bệnh viện nếu thấy bị đau nhiều hơn nữa hoặc bị đau mà uống thuốc không hết.

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