

Phạm Thị Thanh Huyền - Khoa PHCN

I.ĐỊNH NGHĨA

Bong gân là tổn thương tổn do chấn thương gây nên, nhưng không bắt buộc phải rách, gây sưng mà chỉ có tổn thương ở các bao hoạt dịch bao khớp và nhất là các dây chằng.

Nhưng khớp hay bị bong gân: cổ chân, đầu gối, bàn chân, cẳng tay, các ngón tay. Tổn thương gặp ở người trẻ thích hoạt động nhất là các vận động viên thể thao.

II.TRIỆU CHỨNG

1.Bong gân nhẹ

- Đau tăng lên khi làm căng dây chằng, đau giảm khi chùng dây chằng.
- Xung quanh khớp sưng nhẹ
- Có dịch ít hoặc không có biến dạng khớp

2.Bong gân nặng

- Đau nhiều hơn, giảm chức năng nhiều
- Khớp sưng to vì có máu tràn vào trong khớp, ngoài da có vết bầm tím rõ ràng, không có biến dạng khớp, nhất là khi khớp tăng, sờ thấy nóng.

Phác họa chức năng bong gân

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 20 Tháng 2 2019 11:29 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 20 Tháng 2 2019 11:51



PHÁC HỌA CHỨC NĂNG **Y tá i kh**
Đầu tiên, bệnh nhân sẽ được xoa bóp trực tiếp vào khớp để giảm sưng, giảm đau, tăng cường sức cơ và dây chằng.