KTV Hu□nh Th□ H□ng Lanh -□

L□t s□ mi hay còn g□i là l□t c□ chân là tình tr□ng ch□n th□□ng m□t ngoài c□ chân gây giãn, rách ho□c đ□t dây ch□ng bao quanh vùng c□ chân. Khi đi khám th□□ng đ□□c ch□n đoán là bong gân c□ chân.

I. Đ□I C□□NG

Đây là ch□n th□□ng th□□ng g□p v□i ng□□i ch□i th□ thao, nh□t là các môn v□n đ□ng m□nh nh□ bóng đá, bóng r□, bóng chuy□n, tennis, c□u lông th□□ng do kh□i đ□ng không k□… Đôi khi cũng có th□ g□p trong sinh ho□t bình th□□ng hàng ngày nh□ ngã xe, tr□□t chân (đ□c bi□t khi đi giày cao gót

L□t c□ chân là m□t trong các ch□n th□□ng r□t th□□ng g□p. Tuy nhiên, th□c t□ l□i cho th□y nhi□u ng□□i vì ch□ quan không đi□u tr□ k□p th□i mà d□n đ□n vi□c đ□ l□i nhi□u di ch□ng v□ sau.

Trong khi đôi chân v□n có nhi□m v□ gánh s□c n□ng c□a c□ 1 c□ th□ thì c□ chân chính là v□ trí mong manh, d□ t□n th□□ng nh□t. Do v□y, tai n□n l□t c□ chân th□□ng x□y ra khi m□t ng□□i b□ tr□□t chân ho□c b□t ng□ té ngã. Lúc này, áp l□c l□n t□ c□ th□ tác đ□ng lên bàn ch□t trong lúc chân đang □ th□ không thu□n d□n d□n các kh□p b□ xo□n v□n, dây ch□ng kh□p b□ kéo căng ra quá m□c sinh ra l□t c□ chân.



Chấn thương lật sơ mi/ bong gân cổ chân

[Xem ti□p t□i đây]