

XỬ LÝ CHẤN THƯƠNG PHẦN MỀM VÙNG KHỚP



Chấn thương phần mềm vùng khớp là những tổn thương hệ thống gân cơ, dây chằng, bao khớp do những sang chấn khi chơi thể thao, tai nạn giao thông hay những tai nạn trong sinh hoạt hàng ngày. Sơ cứu xử lý đúng rất quan trọng giúp tránh những di chứng về sau, mà việc điều trị các di chứng này hết sức khó khăn và phức tạp. Do đó vấn đề điều trị đúng cách trở nên hết sức cần thiết và bài viết này cung cấp tới các bạn những kiến thức thông thường để sơ cứu ban đầu đúng một chấn thương phần mềm vùng khớp.

Trong các thành phần của khớp thì dây chằng khớp đóng vai trò quan trọng nhất để giữ ổn định, vững chắc khi khớp hoạt động và cũng dễ bị tổn thương nhất. Tổn thương dây chằng khớp hay còn gọi là “bong gân” được chia thành 3 mức độ:



Độ I

Độ II

Độ III

- + Độ I: dây chằng bị giãn.
- + Độ II: dây chằng bị đứt một phần.
- + Độ III: dây chằng bị đứt hoàn toàn.

Cần dựa vào các biểu hiện qua thăm khám tại chỗ, nếu người bệnh chỉ thấy sưng đau, cảm giác mắt vững khi vận động thì dây chằng bị giãn hoặc có đứt một phần nhưng nếu vừa sưng đau, mắt vững và vừa bầm tím thì rất có thể dây chằng đã bị đứt một phần hoặc hoàn toàn. Với các tổn thương mức độ I và II thì điều trị không mổ bằng các phương pháp vật lý trị liệu, với độ III có thể phải mổ để phục hồi chức năng của khớp. Tuy nhiên trong thực tế việc thăm khám khó khăn do vùng tổn thương sưng và đau nhiều, để khẳng định chắc chắn hơn bệnh nhân cần được chụp X quang, ngoài ra có thể phải làm siêu âm và chụp cộng hưởng từ.

Quan niệm của người bệnh thường rất chủ quan khi bị bong gân, họ cho rằng tai nạn bong gân không quan trọng, họ chỉ đến bệnh viện khi có kết hợp với gãy xương vì thế dẫn đến hàng loạt sai lầm do tự điều trị. Người dân thường dùng mật gấu, rượu, xoa cao vào nơi bị tổn thương, đây là sai lầm nghiêm trọng vì chấn thương nghiêm cấm dùng các chất nóng tác động tại chỗ do những chất này gây chảy máu mạnh hơn. Sơ cứu ban đầu chúng ta cần làm gì? Biện pháp tức thời khi bị bất kỳ chấn thương vùng khớp là sử dụng phương pháp **RICE** viết tắt bởi:

- + Rest - Nghỉ ngơi.
- + Ice- Chườm đá lên bề mặt da.
- + Compression -Băng ép.
- + Elevation -Kê cao chi .

Cần bất động khớp ngay ở tư thế chức năng bằng băng thun, nẹp hay bó bột. Thời gian cần bất động thường là 4 tuần, với người cao tuổi thì thời gian có thể lâu hơn một chút. Sau đó người bệnh có thể vận động nhẹ nhàng và sau 8-12 tuần có thể tập chơi thể thao với mức độ tăng dần.

Việc chườm lạnh có tác dụng làm tăng ngưỡng kích thích của các sợi cơ, làm co mạch, giảm lượng máu lưu thông ở vùng tổn thương dẫn đến giảm phù nề, giảm đau. Chườm lạnh làm giảm co thắt cơ dẫn đến cải thiện tuần hoàn và kết quả là giảm rối loạn chuyển hóa ở vùng bị chấn thương.

Để đạt được hiệu quả cao nhất, chườm lạnh cần phải được tiến hành ngay ở những phút đầu tiên sau khi bị chấn thương. Trong 48-72 giờ đầu, việc chườm lạnh cần

được tiến hành thường xuyên. Mỗi đợt chườm lạnh kéo dài từ 15-20 phút, thời gian nghỉ giữa hai đợt khoảng 120-180 phút (trong 24 giờ đầu cần tiến hành thường xuyên hơn, thời gian nghỉ giữa hai đợt khoảng 30-60 phút).



Kỹ thuật chườm lạnh được tiến hành như sau: Dùng nước đá hoặc đá chưa tan đập nhỏ bọc trong nilon rồi bọc khăn bông ẩm ra ngoài tránh để đá lạnh tiếp xúc trực tiếp vùng da tổn thương. Áp nhẹ khối nước đá lên bề mặt da vùng chấn thương, xoa nhẹ theo đường tròn đồng tâm trong 5-10 phút tùy đặc điểm giải phẫu của vùng tổn thương. Tốt nhất dùng túi chườm lạnh chuyên dụng đặt lên vùng tổn thương.

Cảm giác đặc trưng khi sử dụng phương pháp này là vùng được chườm cảm thấy lạnh, đau buốt và cuối cùng là cảm giác tê dại.

Băng ép: Dùng băng vải hay văng chun băng ép vùng chấn thương đủ chặt để giảm phù nề và tạo điểm tựa vững chắc cho vùng cơ khớp bị chấn thương. Băng ép vùng chấn thương trong thời gian giữa hai đợt chườm lạnh.



Có thể kết hợp dùng các thuốc giảm đau chống viêm, tùy theo tình trạng tổn thương.

Tùy thuộc vào tính chất và mức độ tổn thương, có thể đến khám bác sĩ chuyên khoa càng sớm càng tốt. Nên tiếp xúc với bác sĩ nếu trong vòng 24-48 giờ dùng các biện pháp tự điều trị trên mà các triệu chứng tổn thương cơ, gân, khớp, dây chằng (đau, phù nề) không thuyên giảm, hay lại thấy đau hơn, phù nề hơn.

Khoa CTCH
Bệnh viện Ninh Thuận