

# Cách nhận biết và xử trí bóng gôn

**Khoa Ngoại - ĐHTN**



# Bong gân là gì?



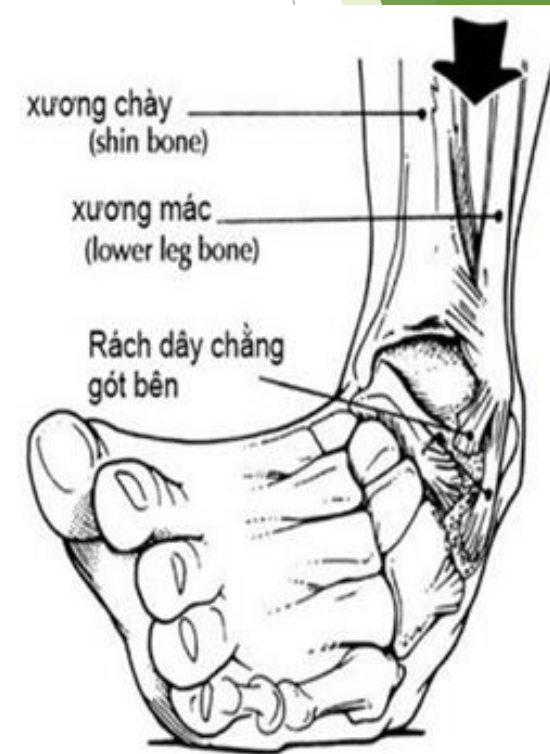
# 1. ĐỊNH NGHĨA:

- ▶ **Bong gân** là sự tổn thương chủ yếu của các **dây chằng** giữ vững khớp và bao khớp ở các mức độ khác nhau.
- ▶ Các khớp hay bị bong gân: Cổ chân, khớp gối (bóng đá, điền kinh), cổ tay, khớp ngón cái (thể dục, bóng chuyền).



## 2. Cơ chế:

- ▶ Thường gián tiếp theo hướng **xoắn vặn** hoặc **gập góc** làm khe khớp đối diện toác rộng, dây chằng bị kéo căng quá mức gây tổn thương. Có khi cơ chế phức tạp cả vặn xoắn và gập góc.



### 3. Các giai đoạn của bong gân:

- ▶ **Giai đoạn viêm tấy cấp tính:** Khoảng 72h, thấy có dập vỡ các mạch máu và ngấm máu ra tế bào.
- ▶ **Giai đoạn phục hồi:** Từ 72h đến 4-6 tuần, có sự tích tụ collagen tại vùng bong gân
- ▶ **Giai đoạn tái tạo:** sự tái tạo dây chằng và các mô khác, xảy ra từ tuần lễ 4-6 sau chấn thương đến 3 – 6 tháng (có thể tới 12 – 16 tháng) là thời kì tổ chức lại collagen và cơ.

## 4. Phân độ bong gân:

### Bong gân độ I

- Rách tối thiểu các sợi dây chằng, có khi được coi như dây chằng bị dẫn dài ra

### Bong gân độ II

- Rách nhiều thớ sợi dây chằng hơn, coi như rách dây chằng.

### Bong gân độ III

- Dây chằng đứt hoàn toàn, mất sự liên tục, gây chênh vênh khớp



**Bong gân độ I**  
Dây chằng  
bị kéo căng



**Bong gân độ II**  
Dây chằng  
đứt 1 phần



**Bong gân độ III**  
Dây chằng đứt  
hoàn toàn



## 5. Triệu chứng lâm sàng:

- ▶ Đau tự nhiên điển hình 3 giai đoạn:
  - Ban đầu đau chói “như điện giật khi chấn thương
  - Tê bì (hết đau) một vài giờ
  - Đau nhức trở lại ngày càng tăng, mặc dù khớp đã bất động.
- ▶ Phù nề, bầm tím khu trú tại nơi bong gân, nếu phù sớm là bong gân nặng. Đôi khi chỉ có tràn dịch chung toàn khớp.
- ▶ Nghe tiếng “rắc” khi tai nạn.



## 5. Triệu chứng lâm sàng:

- ▶ Khám thấy vận động **toác khe khớp** nhiều hơn bên lành, nhất là trong bong gân độ 2, 3.
- ▶ Dấu hiệu viêm bao khớp:
  - Khớp sưng nề
  - Sở bao khớp dày hơn, mất hõm quanh khớp, ấn đau, hơi nóng
  - Chọc hút dịch xác định loại tràn dịch

## 6. Cận lâm sàng:

- ▶ Chụp XQ có thể giúp chẩn đoán khi bong điểm bám dây chằng hoặc bong gân độ 3 ở tư thế toác khe khớp.
- ▶ Cộng hưởng từ (MRI).

## 7. Điều trị:

### Giai đoạn viêm cấp:

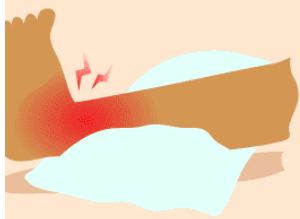
- Hạn chế chảy máu mức độ thấp nhất hạn chế sự phù nề, giảm đau nhức.

### Phục hồi, tái tạo dây chằng

- Tốt nhất là kéo cho đoạn đứt áp sát nhau, bất động bảo vệ đến khi dây chằng liền vững:
- Bong gân độ 2: chỉ cần đơn thuần bất động 4-6 tuần.
- Bong gân độ 3: Phẫu thuật sớm, khâu dây chằng, tập vận động 2-4 tuần sau mổ

# Những điều **NÊN** làm khi bong gân

# R



**Rest**

**Nghỉ ngơi trong  
2 - 3 ngày đầu  
sau chấn  
thương**

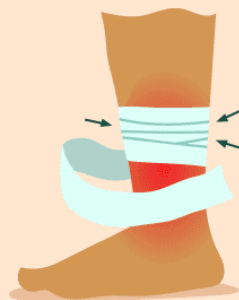
# I



**Ice**

**Chườm đá  
10 - 20 phút  
mỗi 4 giờ sau  
chấn thương**

# C



**Compress**

**Băng ép giảm  
phù nề, không  
băng khi ngủ**

# E



**Elevate**

**Kê cao chân**

# Những điều **KHÔNG** làm khi bong gân

<b>H</b>	<b>A</b>	<b>R</b>	<b>M</b>
Heat	Alcohol	Running	Massage
			
KHÔNG chườm nóng, bôi thuốc bôi cao, dầu nóng	KHÔNG bia rượu	Tránh vận động mạnh	KHÔNG xoa bóp, nắn khớp

## 8. Phòng tránh bong gân



**Prevention is better  
than Cure**

## 8. Phòng tránh bong gân



Chế độ kiểm tra theo dõi sức khỏe

- Tập luyện không quá sức mình, phải có thời gian nghỉ ngơi. Tập luyện vận động phù hợp với tình hình sức khỏe hiện tại. Khởi động kỹ trước khi luyện tập thể thao.

Y học trong huấn luyện thể dục

- Kiểm tra sức khỏe định kỳ.

Dinh dưỡng

- Chế độ dinh dưỡng hợp lý với thực phẩm giàu chất canxi có lợi cho sức khỏe và sữa có nhiều chất dinh dưỡng để cơ thể phát triển tốt nhất.

# Reference

- ▶ Bong gân – Bài giảng ĐHYD TPHCM
- ▶ Chấn thương thể thao bong gân - <https://www.slideserve.com/taite/ch-n-th-ng-th-thao-bong-g-n>
- ▶ Bupa.co.uk
- ▶ Miotherapy.com
- ▶ Benhcoxuongkhop.net
- ▶ .....