

**TƯ LIỆU GIÁO DỤC VÀ RÈN LUYỆN**  
**KỸ NĂNG THỰC HÀNH XÃ HỘI**  
**“Chào mừng 10 năm ngày thành lập Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu**  
**HOA 10 MÙA TỎA SÁNG**

**KỸ NĂNG THOÁT HIỂM CỨU NẠN**  
**TAI NẠN THƯƠNG TÍCH TRONG XÃ HỘI**

*Huỳnh Toàn*  
*Tổng trưởng – Tổng Đoàn Sao Bắc Đẩu*  
*Trưởng khoa Huấn luyện kỹ năng*

**CHỦ ĐỀ: ỨNG PHÓ VỚI BONG GÂN**

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, Bong gân, sai khớp là những tai nạn thương tích thường gặp trong các hoạt động sinh hoạt vui chơi, học tập, lao động thường ngày.

Bong gân thường gặp ở các chi và khó phân biệt với gãy xương, do đó sau khi ngã hay bị va chạm, nạn nhân thấy đau, khó cử động ở một khớp nào đó mà không có dấu hiệu của gãy xương thì phải nghĩ tới bong gân. Sau một ngày thì khớp đó sưng tấy và rất đau.

Nếu các bạn Thanh thiếu nhi đang di hành dã ngoại mà bị bong gân khớp cổ chân, các bạn đừng tháo giày ra, vì giày cũng là lớp đệm bảo vệ cho khớp. Dùng một băng tam giác (khăn quàng) để băng khớp cổ chân theo cách dưới đây. Sau đó chặt một cây gậy nạn để tựa vào mà đi tiếp

***CẦN NHẬN BIẾT RÕ TÌNH TRẠNG VẾT THƯƠNG***

**Các bạn Thanh thiếu nhi lưu ý, khi xảy ra bong gân, các bạn cần xác định rõ tình trạng bong gân, nhằm có những phương pháp điều trị sao cho nó phù hợp.**

- Vô tình bị trẹo chân khiến vùng bị trẹo trở nên đau, cơn đau càng tăng khi cử động, đi lại.
- Vết thương nhanh chóng sưng và bầm tím ngay sau khi bị thương.
- Chỗ vết thương bong gân nếu bị lật lại vị trí ban đầu (*lúc chưa bị thương*) có cảm giác nhói đau như bị điện giật một lúc sau thì tê như là không còn cảm giác. Tình trạng này kéo dài trong khoảng 1 tiếng và sau đó là cơn đau nhức trở lại.

- Bong gân ở bàn chân, bàn tay hay mắt cá chân thì người bệnh sẽ không đi lại, cử động được nữa. Chỉ khi chụp X-quang thì mới biết rõ là bị bong gân hay gãy xương.

- Bong gân nếu không biết cách ứng phó kịp thời sẽ khiến để lại nhiều hậu quả nghiêm trọng do tính chủ quan của chúng ta.

### ***BỊ BONG GÂN THÌ CẦN LÀM GÌ NGAY ?***

Các bạn Thanh thiếu nhi thân mến, bong gân trường hợp nhẹ có thể chữa trị tại nhà, nhưng các bạn cần lưu ý cách chữa trị để tránh những tổn thương nặng hơn do xử lý không đúng cách, và sau đây là một vài các các bạn có thể chữa trị bong gân tại nhà.

- Theo dân gian thì nhiều người thường dùng rượu, rượu cao hoặc cao để xoa vào vết thương nhưng đây là việc làm sai bởi các chất nóng trong rượu sẽ khiến máu chảy mạnh là tổn thương các vùng xung tấy. Thay vào đó, chúng ta hãy dùng đá lạnh và các thuốc gây lạnh để làm giảm đau tại chỗ.

- Trường hợp chườm đá lạnh cần chườm trong 4 tiếng đồng hồ ngay sau khi bị bong gân để làm co mạch, khiến máu chảy chậm làm giảm phù nề. Cho tới 2 ngày sau thì hãy ngâm chân vào nước ấm từ 3 đến 4 lần/ngày.

- Khi ngủ cần kê nơi bị bong gân lên cao, tránh cử động mạnh để không làm tổn thương vết thương.

- Tránh việc xoa bóp dầu nóng hay tiêm bất kì thuốc gì vào vùng bong gân tránh làm giãn mạch, chảy máu và cũng không nên băng bó quá chặt khiến vết thương thêm bầm tím, đau nhức.

- Dùng ethyl clorua xịt vào vết thương đối với người bị bong gân do chơi thể thao.

- Có thể sử dụng thuốc giảm đau như alaxan để làm giảm cơn đau, nên chườm nước đá hoặc muối rang, uống aspirin để giảm đau, tránh cử động

Những phương án trên chỉ nên áp dụng với những trường hợp bong gân nhẹ, khi đó dây chằng chỉ bị giãn chứ không bị đứt, khớp vẫn vững. Riêng những trường hợp bong gân nặng cần phải gọi cấp cứu để nhanh chóng đưa đến cơ sở y tế để được khám, chẩn đoán và điều trị đúng phương pháp.

*Lưu ý: Nếu bàn chân có vẻ lỏng lẻo, các ngón chân cử động khó khăn, hãy đưa đi bệnh viện ngay*

