

Bong gân Mắt cá chân

Ankle Sprain

The ankle is a joint where the bones of the legs and the feet meet. These bones are kept in place by ligaments.

A sprain occurs when the ligaments are suddenly stretched or torn.

Signs

- Pain or tenderness
- Swelling
- Bruising
- Not able to move the ankle well

Your care

Your doctor may want you to:

- Have an x-ray.
- Wear a splint or an ace wrap to support the injured ankle.
- Take over-the-counter pain medicine.
- Keep your foot raised above the level of your heart for the first 2 days. This will reduce swelling and pain.
- Put ice on the injured ankle for 15 to 20 minutes each hour for 1 to 2 days. Put the ice in a plastic bag and place a towel between the bag of ice and your skin.
- Avoid putting weight on your foot for as long as your doctor tells you. Slowly begin putting weight on the injured ankle as you are able.
- Use crutches or a cane until you can stand on your ankle without having pain.

Mắt cá chân là khớp nối xương của cẳng chân và bàn chân. Các dây chằng giữ cho những xương này ở đúng vị trí.

Hiện tượng bong gân xảy ra khi dây chằng đột ngột bị kéo căng hoặc rách.

Dấu hiệu

- Đau hoặc dễ bị đau
- Sưng
- Bầm tím
- Không thể di chuyển cổ chân linh hoạt

Cách chăm sóc

Bác sĩ có thể muốn quý vị:

- Chụp X-quang.
- Đeo thanh nẹp hoặc băng cuốn để đỡ cổ chân bị thương.
- Uống thuốc giảm đau không cần đơn.
- Nâng bàn chân lên cao hơn tầm tim trong 2 ngày đầu. Cách này sẽ giúp giảm sưng và đau.
- Chườm đá lên cổ chân bị thương trong 15 đến 20 phút mỗi giờ trong 1 đến 2 ngày. Cho đá vào túi nhựa và lót khăn giữa túi đá và da.
- Tránh dồn trọng lượng cơ thể lên bàn chân trong thời gian bác sĩ yêu cầu. Dồn từ từ trọng lượng cơ thể lên cổ chân bị thương theo khả năng.
- Sử dụng nạng hoặc ba toong cho đến khi quý vị có thể đứng bằng chân mà không còn thấy đau.

Call your doctor right away if you:

- Bruising, swelling or pain gets worse
- Toes below the injury feel cold when you touch them, are numb or blue

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Gọi điện ngay cho bác sĩ nếu:

- Bầm tím, sưng hoặc đau nặng hơn
- Các ngón chân bên dưới vết thương bị lạnh khi quý vị chạm vào, bị tê hoặc có màu xanh tím

Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có bất cứ thắc mắc hoặc mối lo ngại nào.