

Chấn thương
thể thao
và
sơ cứu
ban đầu

Lời mở đầu

Cuốn sách *"Sơ cứu chấn thương thể thao ban đầu"* do EFAST (Emergency First Aid for Sports Trauma) biên dịch và soạn bổ sung là một tài liệu chuyên môn thiết thực và hữu ích dành cho những người hoạt động trong lĩnh vực thể thao, y học thể thao và cả những huấn luyện viên, vận động viên, hay người yêu thích thể thao. Với mục tiêu cung cấp kiến thức cơ bản nhưng đầy đủ và chính xác về các kỹ thuật sơ cứu ban đầu khi xảy ra chấn thương trong quá trình luyện tập hay thi đấu, cuốn sách đóng vai trò như một cẩm nang không thể thiếu giúp nâng cao khả năng phản ứng kịp thời và hiệu quả trước các tình huống khẩn cấp.

Nội dung sách được trình bày rõ ràng, dễ hiểu và khoa học, tập trung vào những chấn thương phổ biến như bong gân, trật khớp, gãy xương, chấn động não, tổn thương phần mềm, hay ngất xỉu do sốc nhiệt. Ngoài ra, sách còn hướng dẫn cách đánh giá ban đầu nạn nhân, cũng như cách sử dụng các dụng cụ sơ cứu thông dụng. Đặc biệt, EFAST chú trọng đến tính thực hành và ứng dụng, thông qua các hình ảnh minh họa cụ thể và tình huống mô phỏng thực tế giúp người đọc dễ tiếp cận và áp dụng trong môi trường thể thao năng động.

Đây không chỉ là tài liệu hướng dẫn kỹ thuật, mà còn là công cụ nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của sơ cứu trong thể thao – yếu tố then chốt giúp giảm thiểu biến chứng, bảo vệ sức khỏe vận động viên và góp phần duy trì sự an toàn trong thi đấu cũng như huấn luyện. Với nội dung chuyên sâu nhưng dễ tiếp cận, *"Sơ cứu chấn thương thể thao ban đầu"* của EFAST xứng đáng là tài liệu gối đầu giường cho bất kỳ ai quan tâm đến y học thể thao và an toàn vận động.

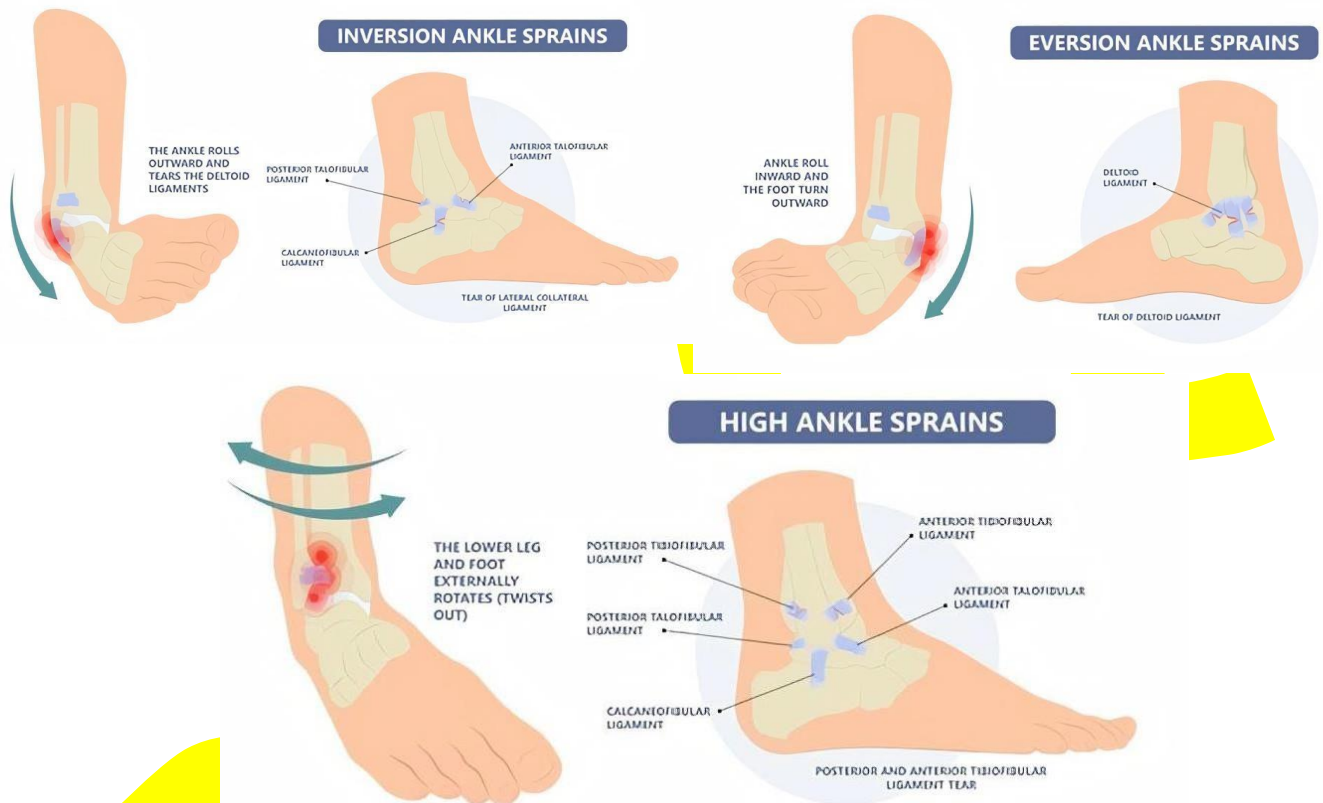
EFAST

Nội dung

Bong gân mắt cá chân	3
Chấn thương đầu gối: rách ACL	9
Gãy xương	14
Kéo háng	19
Chấn thương gân kheo	24
Đứt gân Achilles.....	30
Trật khớp vai.....	35
Hội chứng xương bánh chè	39
Căng cơ gấp hông.....	44
Chấn thương chóp xoay	48
Nẹp ống chân	52
Căng mắt cá chân	56
Khuỷu tay quần vợt.....	60
Ngón tay trật khớp.....	64

Bong gân mắt cá chân

- Bong gân mắt cá chân là một chấn thương đối với các liên kết cứng của mô (dây chằng) bao quanh và kết nối xương chân với bàn chân.
- Có 3 loại bong gân mắt cá chân,



➤ Nguyên nhân

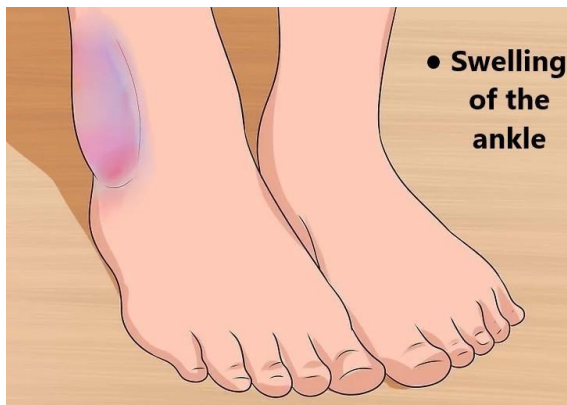
- Các hoạt động liên quan đến chuyển động từ bên này sang bên kia bùng nổ như quần vợt, bóng rổ, bóng đá, bóng bầu dục, cầu lông.
- Bất cẩn và không chú ý đầy đủ đến các chuyển động của mắt cá chân gây ra các cử động mất cân bằng.
- Phản ứng cơ tế bào thần kinh chậm với tư thế mất thăng bằng.
- Chạy trên bề mặt không bằng phẳng.



- Dây chằng yếu hoặc lỏng lẻo nối với nhau các xương khớp mắt cá chân.
- Giày có hỗ trợ gót chân không đầy đủ.



➤ Triệu chứng



➤ Sơ cứu

1



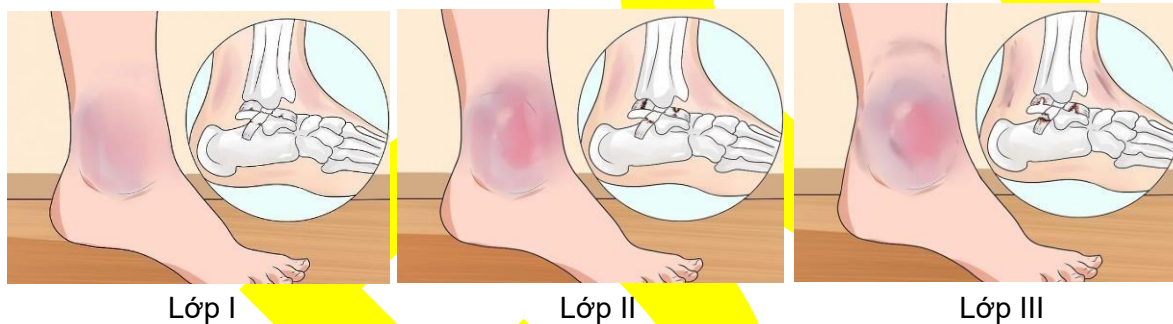
- Recall the moment of injury

Hỏi điều gì đã xảy ra vào thời điểm người đó bị thương.

Điều này có thể khó khăn, đặc biệt nếu anh ấy / cô ấy rất đau. Tuy nhiên, kinh nghiệm của họ tại thời điểm chấn thương có thể cung cấp manh mối.

- Xác định mức độ nghiêm trọng của mắt cá chân bị bong gân.

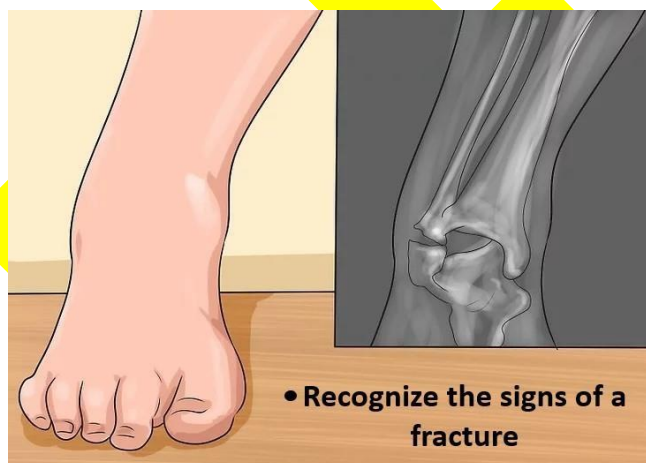
2



Lớp I

Lớp II

Lớp III



- Recognize the signs of a fracture

Gãy xương là một chấn thương xương đặc biệt phổ biến với chấn thương mắt cá chân tốc độ cao. Các triệu chứng thường tương tự như bong gân cấp độ III.

Gãy xương sẽ cần chụp X-quang và điều trị chuyên nghiệp.



- Consult a doctor if the sprain is severe

3



Nên nghỉ ngơi nhiều và không nên đặt trọng lượng lên mắt cá chân bị thương.

4



Nó giúp giảm sưng. Bạn nên chườm đá 20 đến 30 phút một lần, 3 đến 4 lần mỗi ngày.

5



Dùng băng thun quấn mắt cá chân, nhưng không quá chặt.

6



Nâng cao bàn chân bằng gối khi cần thiết để giảm sưng trên mức tim.

7

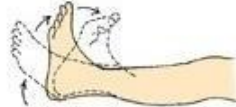


Bạn có thể cần nạng, gậy hoặc xe tập đi.
Bạn có thể cân nhắc sử dụng băng hoặc nẹp mắt cá chân để cố định mắt cá chân.

➤ Phòng ngừa



Towel stretch



Ankle range of motion



Standing calf stretch



Standing soleus stretch



Resisted dorsiflexion



Resisted plantar flexion



Heel raises



Step-up



Resisted inversion



Resisted eversion



Static and dynamic balance exercises



Jump rope

Thực hiện các bài tập tăng cường.



Khởi động trước khi tập thể dục.



Tránh giày cao gót và đi giày dép chắc chắn, chất lượng.



Cho dù bạn đã từng bị bong gân mắt cá chân trước đây hay chưa, việc giăng mắt cá chân sẽ làm giảm nguy cơ bong gân trong các hoạt động thể thao.



Xây dựng chế độ ăn uống của bạn xung quanh cá và các protein nạc khác, cũng như trái cây và rau quả tươi để giúp bảo vệ khớp của bạn.



Duy trì cân nặng hợp lý để giảm áp lực lên khớp của bạn. Mang thêm trọng lượng trên cơ thể sẽ gây thêm áp lực lên các khớp, đặc biệt là mắt cá chân.

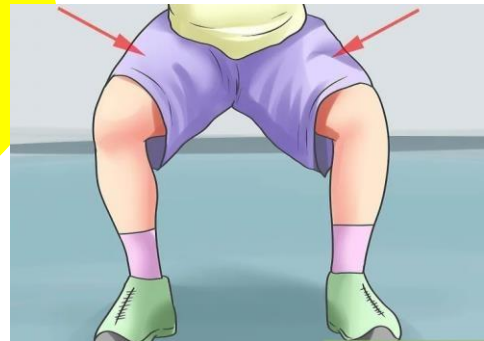
Chấn thương đầu gối: rách ACL

- Chấn thương ACL là vết rách dây **chằng chéo trước (ACL)**, một **trong những** dây chằng chính ở đầu gối của bạn. Chấn thương ACL thường xảy ra nhất trong các môn thể thao như bóng đá, bóng rổ, bóng bầu dục, v.v.

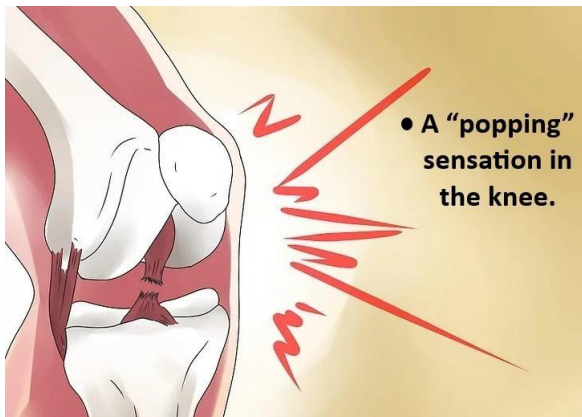


➤ Nguyên nhân

- Các hoạt động thể thao và thể dục có thể gây căng thẳng cho đầu gối.
- Đột ngột chậm lại và thay đổi hướng của một hoạt động.
- Xoay người với bàn chân của bạn đã đặt chắc chắn.
- Hạ cánh một cách lúng túng từ một cú nhảy.
- Dừng lại đột ngột.
- Nhận một cú đánh trực tiếp vào đầu gối hoặc va chạm, chẳng hạn như một cú tắc bóng bầu dục.

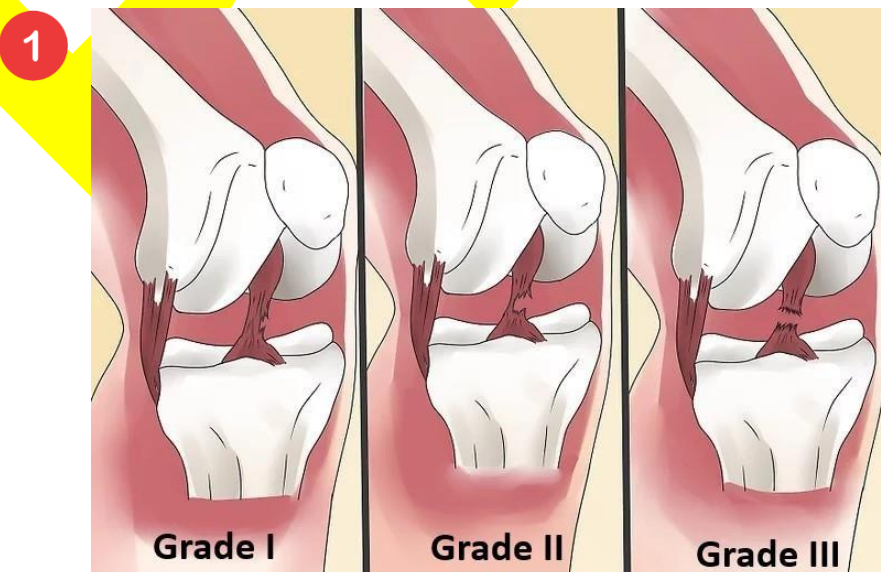


➤ Triệu chứng

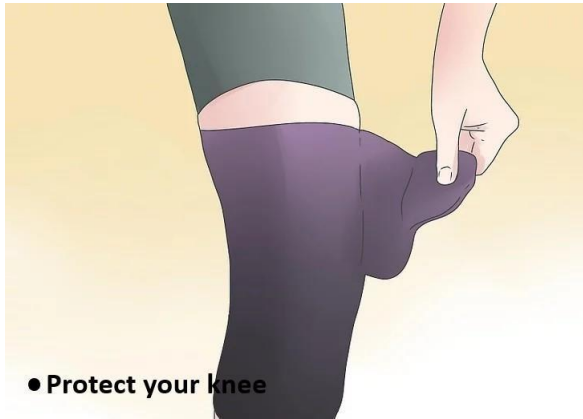


➤ Sơ cứu

- Lưu ý rằng có ba cấp độ chấn thương ACL.



2



• Protect your knee

Bảo vệ nhằm ngăn ngừa thương tích thêm.

3



• Rest your knee

Nghỉ ngơi chung là cần thiết để chữa bệnh.

4

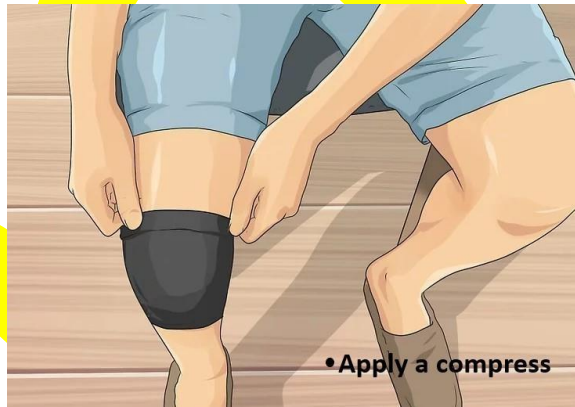


• Ice your knee

⌚ 20 Minutes

Chườm đá vùng bị thương bằng cách sử dụng túi lạnh có hàng rào ngăn giữa chúng và da của bạn 3 đến 4 lần mỗi ngày, mỗi lần 20 phút.

5



• Apply a compress

Quấn một huy hiệu đàn hồi hoặc quấn nén quanh đầu gối của bạn nhưng không quá chặt.

6



• Elevate the knee

Nằm xuống với đầu gối của bạn dựa trên gối và giữ nó trên mức tim.

7



• Go to a doctor

Sau khi chăm sóc đầu gối ngay lập tức, bạn nên liên hệ với bác sĩ.

➤ Phòng ngừa

- Thực hiện các bài tập tăng cường cơ chân, đặc biệt là các bài tập gân kheo để đảm bảo cân bằng tổng thể về sức mạnh cơ chân.



Heel slide



Quad Sets



Passive knee extension



Wall squat with a ball



Balance and reach exercise A



Balance and reach exercise B



Knee stabilization: A



Knee stabilization: B



Knee stabilization: C



Knee stabilization: D



Resisted terminal knee extension



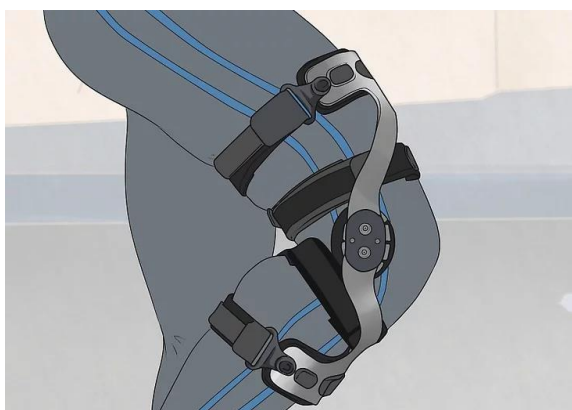
Làm ấm cơ bắp của bạn trước khi tập thể dục.



Thực hành các kỹ thuật nhảy và hạ cánh thích hợp.



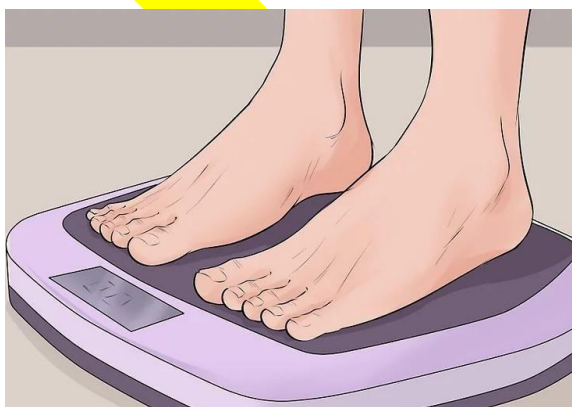
Nhận ra rằng một số hoạt động nhất định, gây ra nhiều chấn thương ACL hơn.



Sử dụng nẹp có thể giúp bảo vệ và hỗ trợ đầu gối của bạn.



Thêm thực phẩm chống viêm vào chế độ ăn uống của bạn.



Kiểm soát cân nặng của bạn

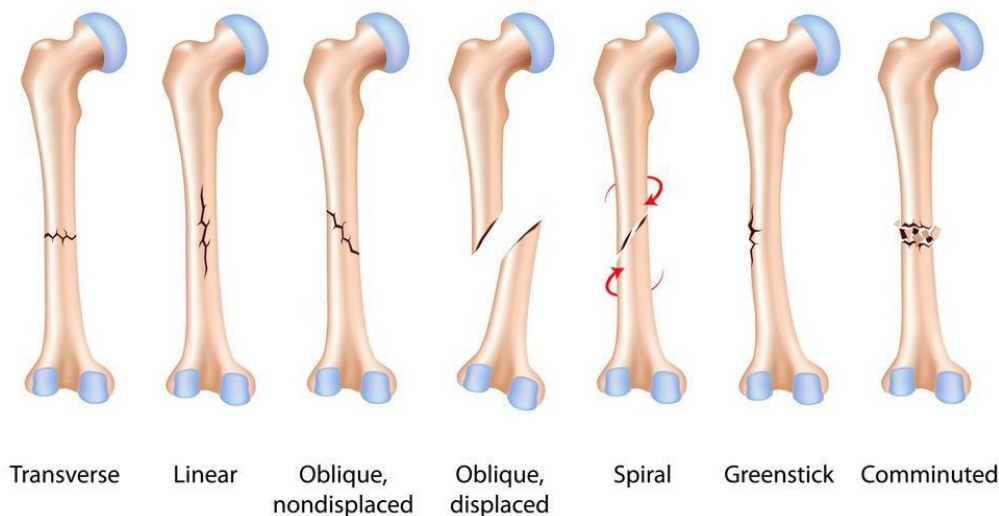


Hạ nhiệt sau khi tập thể dục

Gãy xương

- Gãy xương là một tình trạng y tế trong đó có sự đứt gãy một phần hoặc hoàn toàn tính liên tục của xương. Trong những trường hợp nghiêm trọng hơn, xương có thể bị gãy thành nhiều mảnh.

Types of Bone Fractures



➤ Nguyên nhân

- Thực hành kỹ thuật tập luyện hoặc thể thao không chính xác.
- Có một chương trình đào tạo quá nhanh
- Thay đổi bề mặt
- Chạy trên đường đua hoặc đường có bề mặt dốc.
- Có một chế độ ăn uống nghèo nàn không đủ lượng calo cho khối lượng thể thao.
- Có mức vitamin D thấp.



➤ Triệu chứng



Sưng và đổi màu tại vị trí gãy xương.



Đau hoặc "đau chính xác" khi chạm vào xương



Đau bắt đầu sau khi bắt đầu một hoạt động.

Cơn đau xuất hiện trong suốt hoạt động và không biến mất sau khi hoạt động kết thúc.

Đau xảy ra khi nghỉ ngơi, trong quá trình hoạt động bình thường.

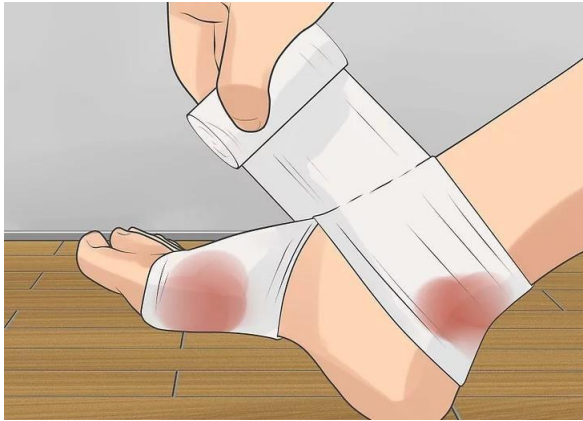
➤ Sơ cứu

- Di chuyển bệnh nhân đến một vị trí an toàn và kiểm tra các chấn thương khác.

1



2



3



Kiểm soát bất kỳ chảy máu nào. Yêu cầu y tế ngay trợ giúp

- Trong khi chờ đợi,

4



Bất động khu vực bị thương. Đừng cố gắng sắp xếp lại xương hoặc đẩy xương nhô ra trở lại.

5



Bọc túi đá trong khăn và thoa trong 20 phút mỗi lần. Không bao giờ đặt đá trực tiếp lên da.

6



Tránh các hoạt động chịu trọng lượng và nâng cao vùng bị thương.

➤ Phòng ngừa



Đảm bảo làm ấm và hạ nhiệt đúng cách trước và sau các hoạt động.



Tăng cường xương của bạn bằng cách xây dựng mô xương thông qua tập thể dục.



Mang giày chạy bộ thích hợp. Giày chạy bộ nên được thay thế hàng năm hoặc khi chúng bị mòn.



Bắt đầu các hoạt động thể thao mới từ từ và tăng dần thời gian, tốc độ và khoảng cách.



Một khi bạn cảm thấy đau, hãy ngừng tập thể dục.

Chỉ trở lại tập thể dục nếu bạn không bị đau.

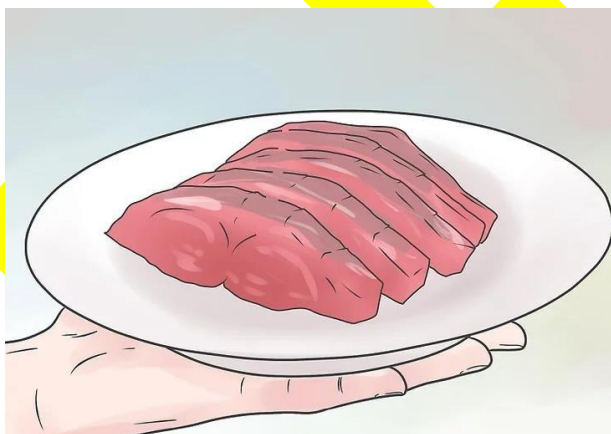


Nhận thức được các yếu tố nguy cơ có thể dẫn đến gãy xương



Tăng lượng canxi của bạn.

Hầu hết tất cả canxi trong cơ thể bạn được lưu trữ trong xương và răng, làm cho chúng mạnh hơn.

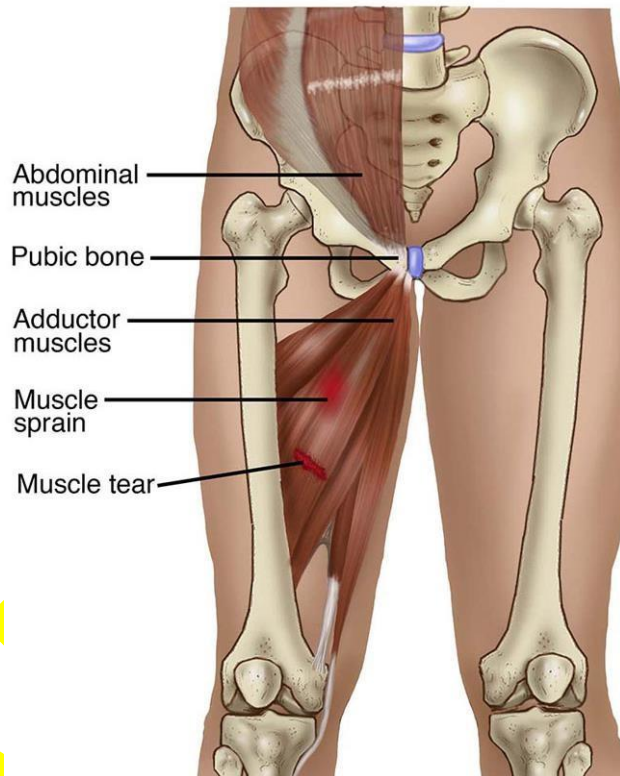


Bổ sung nhiều vitamin D mỗi ngày.

Cơ thể bạn cần vitamin D để hấp thụ canxi một cách chính xác.

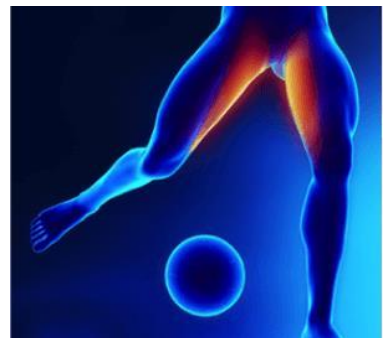
Kéo háng

- Căng háng hoặc căng háng là kết quả của việc gây quá nhiều căng thẳng cho các cơ ở háng và đùi của bạn. Nếu các cơ này căng quá mạnh hoặc quá đột ngột, chúng có thể bị kéo căng hoặc rách quá mức.



➤ Nguyên nhân

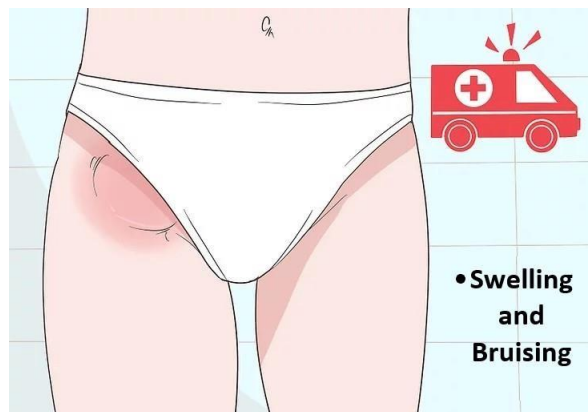
- Căng háng thường do các cơ ở bên bị co bóp hoặc kéo căng với lực quá lớn.
- Trong thực tế, điều này thường xảy ra trong các môn thể thao xoay hoặc di chuyển nhanh lên trên hoặc sang một bên.
- Nó cũng có thể xảy ra khi các cơ bị lạm dụng hoặc không được làm ấm. Đây là một trong những lý do tại sao nó thường ảnh hưởng đến các vận động viên.



➤ Triệu chứng



Đau, đau sâu hoặc co thắt ở vùng bẹn hoặc bụng dưới.



Sưng và bầm tím ở vùng bẹn



Yếu ở chân khi cố gắng đi bộ, leo cầu thang hoặc cử động chân.

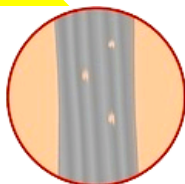
Đi khập khiễng khi đi bộ.

Khó thực hiện các hoạt động hàng ngày đòi hỏi phải đứng và đi bộ.

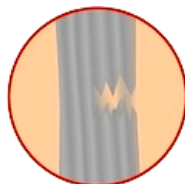
➤ Sơ cứu

- Lưu ý rằng có ba cấp độ kéo háng.

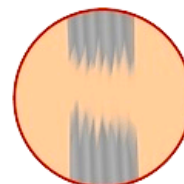
1



GRADE 1 TEAR



GRADE 2 TEAR



GRADE 3 TEAR

2



Mức độ nghiêm trọng của chấn thương háng xác định thời gian bạn cần hạn chế hoạt động thể chất.

3



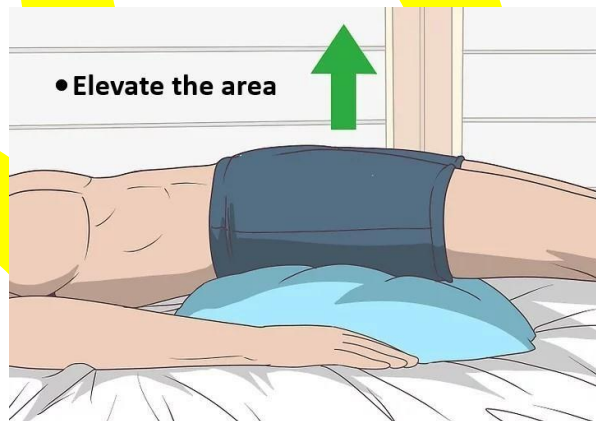
Nó giúp giảm sưng. Bạn nên chườm đá 20 đến 30 phút một lần, 3 đến 4 lần mỗi ngày.

4



Nén giúp giảm sưng và ổn định cơ bị thương.

5



Điều này giúp ngăn ngừa sưng tấy và khuyến khích lưu lượng máu đầy đủ.

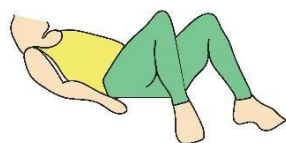
6



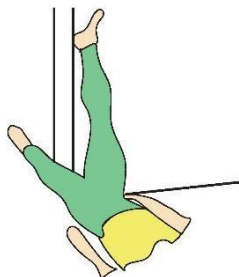
Sau khi bạn chăm sóc ngay lập tức, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế.

➤ Phòng ngừa

- Thực hiện các bài tập tăng cường cơ bẹn.



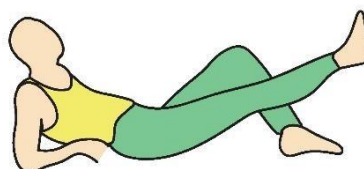
Hip adductor stretch



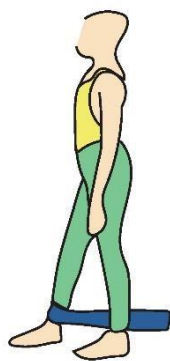
Hamstring stretch in wall



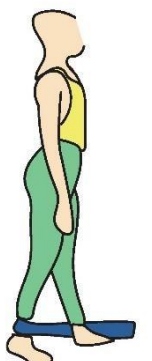
Side-lying leg lift (cross over)



Straight leg raise



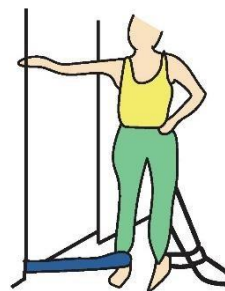
Hip flexion



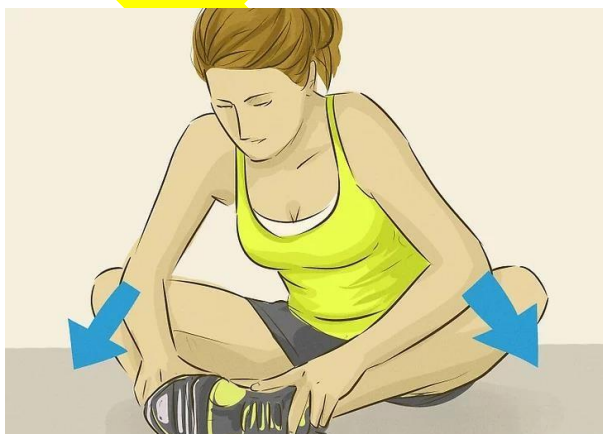
Hip extension



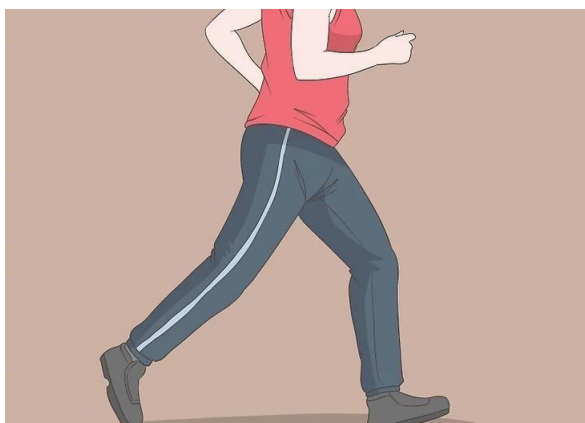
Hip fabduction



Hip adduction



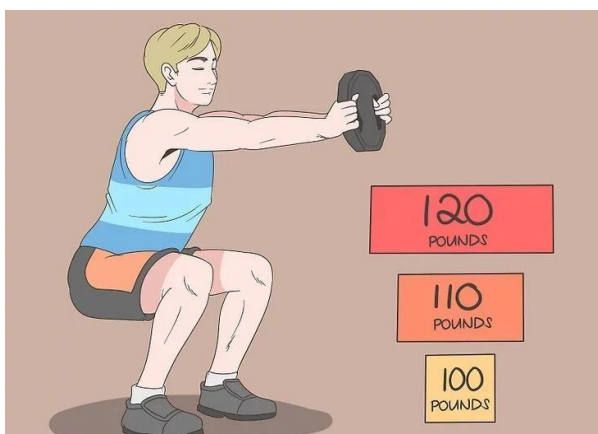
Luôn làm ấm chân và cơ bẹn trước khi hoạt động thể chất.



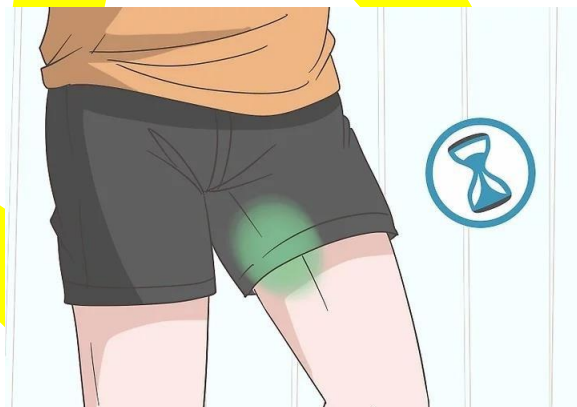
Thực hiện các bài tập thường xuyên để duy trì cơ bắp khỏe mạnh.



Mang giày có hỗ trợ tốt, vừa vặn.



Luôn tăng cường độ hoạt động thể chất của bạn từ từ.



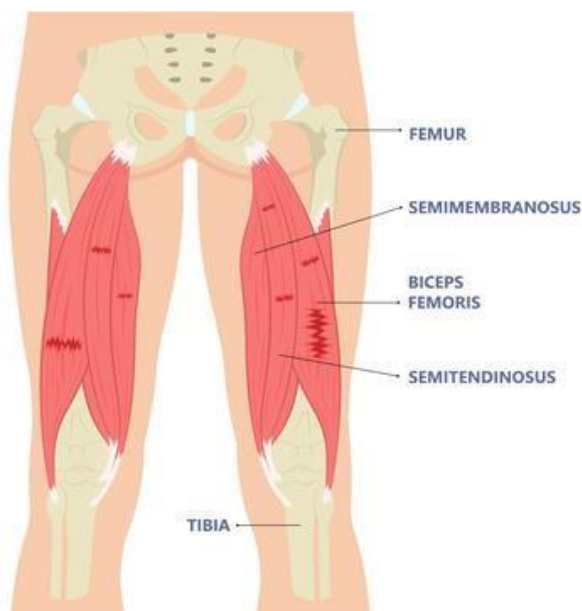
Cho phép mọi chấn thương lành lại trước khi hoạt động thể chất nhiều hơn.



Ngừng tập thể dục nếu bạn cảm thấy đau hoặc căng ở háng hoặc bên trong đùi.

Chấn thương gân kheo

- Chấn thương gân kheo là sự căng thẳng hoặc rách gân hoặc cơ lớn ở phía sau đùi.



➤ Nguyên nhân

- Không khởi động đúng cách trước khi tập thể dục
- Mất vóc dáng hoặc lạm dụng nó. Cơ bắp yếu ít có khả năng xử lý căng thẳng khi tập thể dục, khiến chúng có nhiều khả năng bị chấn thương hơn.
- Sự mất cân bằng về kích thước cơ chân của bạn.
- Kỹ thuật kém khi thực hiện các hoạt động
- Quay trở lại các hoạt động quá nhanh sau chấn thương.



➤ Triệu chứng



Đau nhói ở phía sau đùi.



Sưng tấy và biến dạng.



Đôi khi có thể nhìn thấy vết
bầm tím và đổi màu dọc theo
mặt sau của đùi.



Đau và khó chịu khi ngồi.



Khó di chuyển và chịu
trọng lượng.

Sau chấn thương gân
kheo, có thể khó hoặc
không thể tiếp tục hoạt
động.

➤ Sơ cứu

- Lưu ý rằng có ba cấp độ căng gân kheo.

1

HAMSTRING STRAIN

THREE GRADES OF HAMSTRING INJURY

GRADE 1



GRADE 2



GRADE 3



2



Nhận trợ giúp y tế nếu bị thương nặng.

3



Rời khỏi đôi chân của bạn càng sớm càng tốt sau khi bị thương, ngay cả khi bạn chỉ cảm thấy đau nhức nhẹ.

4



Chườm lạnh lên gân kheo trong tối đa 20 phút sau mỗi 2 đến 3 giờ.

5



Nén hoặc băng bó đùi để hạn chế sưng tấy và cử động có thể gây tổn thương thêm.

6



Để giảm sưng, hãy ngồi hoặc nằm xuống và chống chân lên một vật cao, do đó vị trí chấn thương cao hơn tim.

7



Sử dụng nạng hoặc gậy để cố định chân bị thương.

8



Sau khi điều trị sơ cứu cơ bản, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế.

➤ Phòng ngừa

- Thực hiện kéo giãn gân kheo trước khi bạn thực hiện bất kỳ hoạt động thể chất nào.

1 DOWNWARD
FACING DOG



2 TRIANGLE



3 STANDING WIDE
LEGGED FOLD



4 NINJA



5 PYRAMID



6 STANDING
SPLIT



7 RAGDOLL



8 DOWNWARD
FACING DOG



9 HALF SPLIT



10 SEATED FORWARD
FOLD



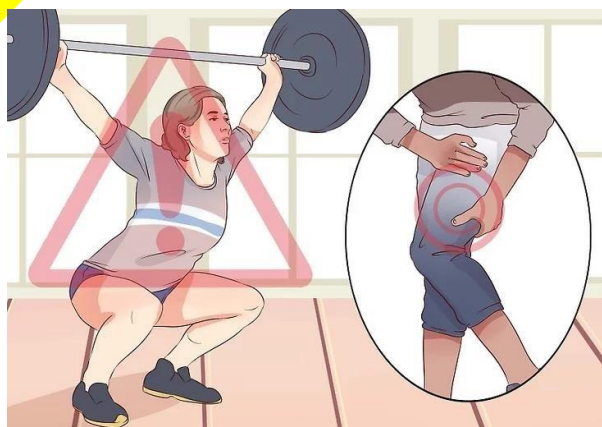
11 RECLINED BIG
TOE



12 CORPSE

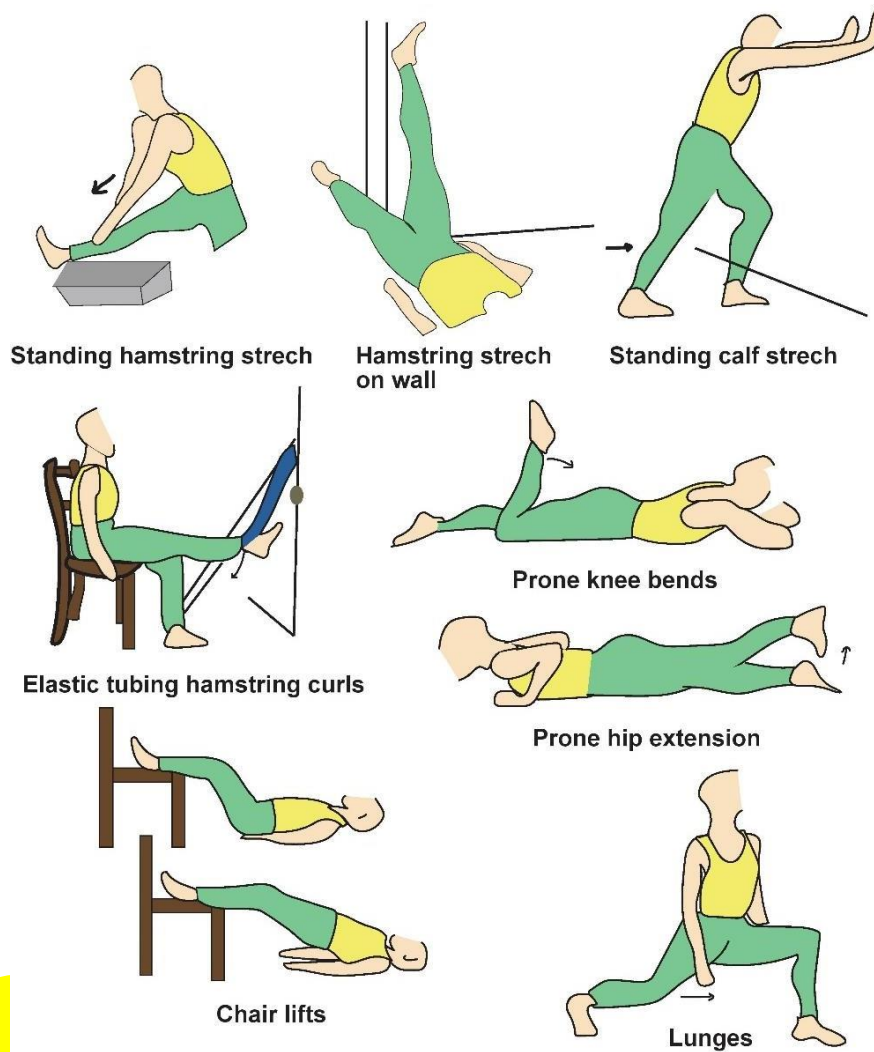


Khởi động đúng cách trước khi tập thể dục hoặc hoạt động thể chất cường độ cao.



Đừng gắng sức gân kheo nếu bạn có tiền sử chấn thương gân kheo.

- Thực hiện các bài tập tăng cường cơ gân kheo.



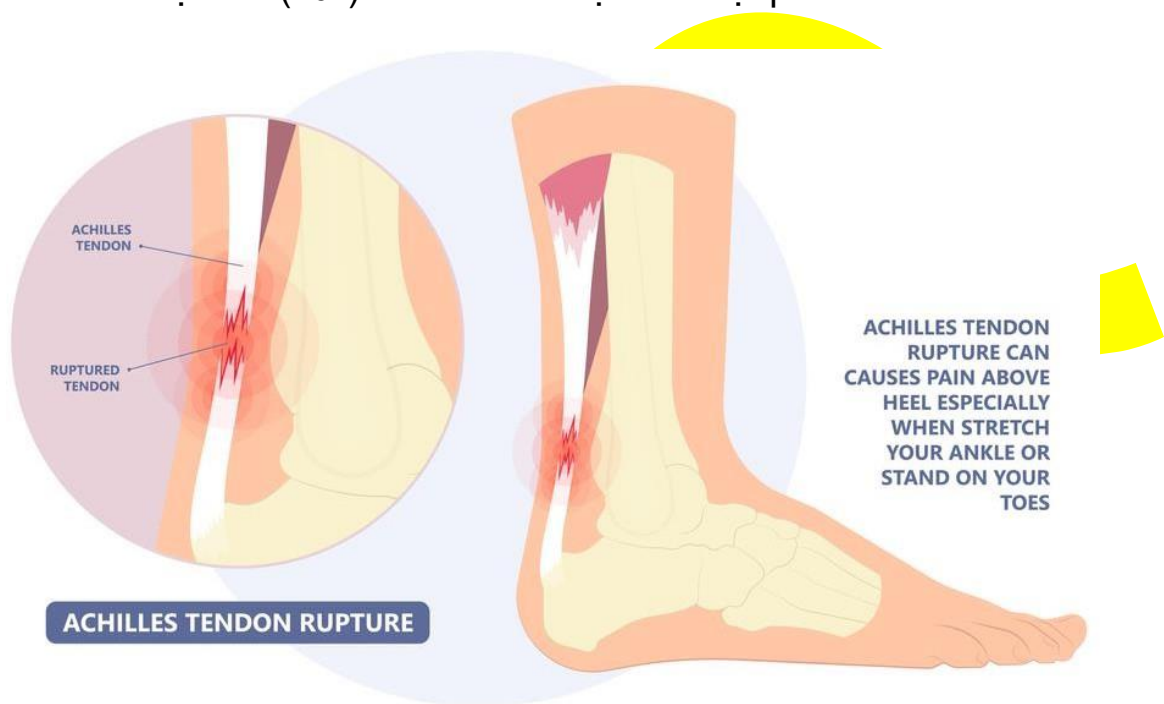
Nếu bạn cảm thấy đau ở đùi,
Dừng hoạt động của bạn ngay lập tức.



Giảm cân nếu bạn
thừa cân hoặc béo phì.

Đứt gân Achilles

- Đứt gân Achilles là một chấn thương ảnh hưởng đến mặt sau cẳng chân của bạn. Nó chủ yếu xảy ra ở những người chơi thể thao giải trí, nhưng nó có thể xảy ra với bất kỳ ai.
- Gân Achilles là một sợi dây mạnh kết nối các cơ ở phía sau bắp chân với xương gót chân. Nếu bạn kéo căng gân Achilles quá mức, nó có thể bị rách (đứt) hoàn toàn hoặc chỉ một phần.



➤ Nguyên nhân

- Đứt thường là do căng thẳng tăng đột ngột trên gân Achilles của bạn.
- Các ví dụ phổ biến bao gồm:
 - Tăng cường độ tham gia thể thao, đặc biệt là trong các môn thể thao liên quan đến nhảy.
 - Rơi từ trên cao.
 - Bước vào một cái hố.



➤ Triệu chứng



Đau và cứng dọc theo gân Achilles.



Cảm thấy sưng tấy trên gân Achilles.



Dịu dàng khi chạm vào gót chân.



Âm thanh nổ hoặc gãy từ vùng bị thương.



Nhận trợ giúp y tế ngay lập tức để chẩn đoán chấn thương sau khi kiểm tra các triệu chứng.

➤ Sơ cứu

1



Bạn phải yêu cầu trợ giúp y tế ngay lập tức.

▪ Trong khi chờ đợi,

2



Nghỉ ngơi vùng bị thương và giữ trọng lượng cho nó.

3



Chườm đá vùng bị thương để giảm sưng tấy.

4



Nén vết thương bằng cách quấn nhẹ bằng băng đàn hồi.

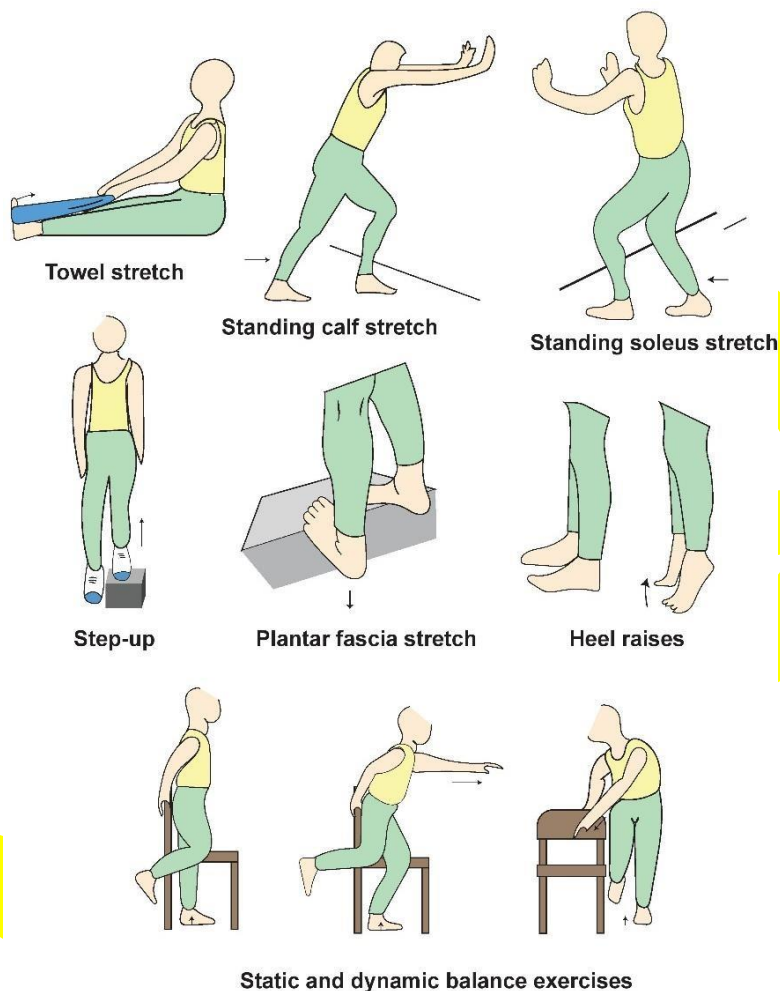
5



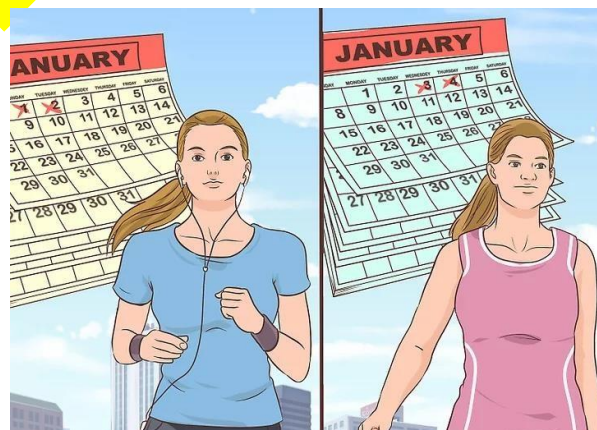
Nâng vùng bị thương lên trên mức tim, nếu có thể.

➤ Phòng ngừa

- Các bài tập tăng cường sức mạnh cho bắp chân cũng có thể giúp cơ và gân hấp thụ nhiều lực hơn và ngăn ngừa chấn thương.



Khởi động trước khi tập thể dục.



Thay thế Thói quen. Xen kẽ giữa
Các bài tập tác động cao với
bài tập tác động thấp hơn.



Đánh giá những bài tập nào có thể gây chấn thương.



Sử dụng miếng đệm bảo vệ gót chân được thiết kế đặc biệt để giảm bớt căng thẳng cho gân Achilles.



Dừng hoạt động nếu bạn nhận thấy bất kỳ cơn đau nào ở gân Achilles và khu vực xung quanh.



Mang giày phù hợp.



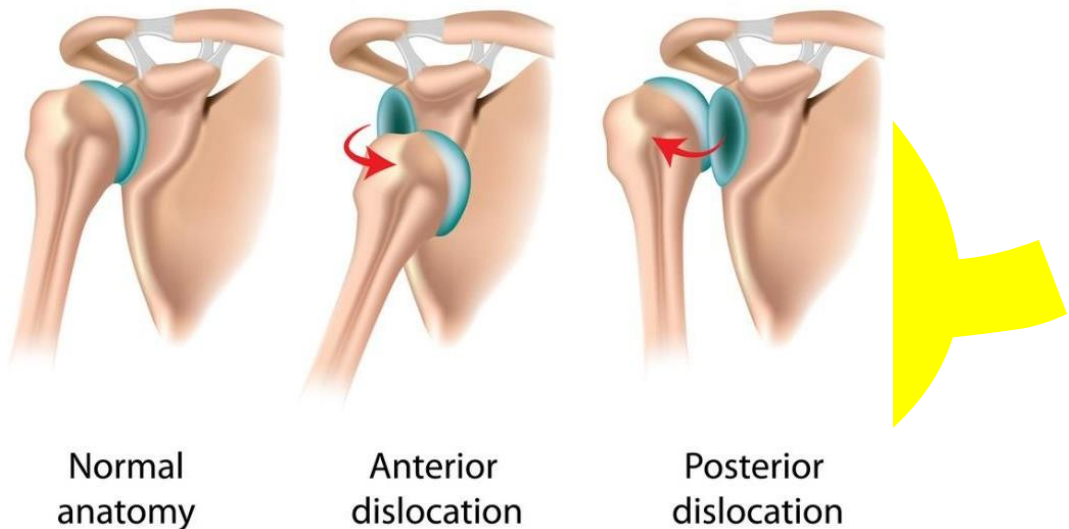
Duy trì cân nặng hợp lý.

Trọng lượng tăng thêm làm tăng thêm căng thẳng cho gân Achilles và có thể góp phần gây ra chấn thương nghiêm trọng.

Trật khớp vai

- Trật khớp vai là một chấn thương trong đó xương cánh tay trên của bạn bật ra khỏi ổ cắm hình cốc là một phần của xương bả vai của bạn. Vai là khớp di động nhất của cơ thể, khiến nó dễ bị trật khớp.

Shoulder Dislocation



➤ Nguyên nhân

- Bất kỳ cú rơi cứng nào vào vai.
- Đánh, nâng hoặc ném mạnh.
- Một cú đánh vào cánh tay đang rộng.
- Các vận động viên có nguy cơ trật khớp vai bao gồm:
 - Cầu thủ bóng đá
 - Cầu thủ khúc côn cầu
 - Cầu lông
 - Vận động viên quần vợt



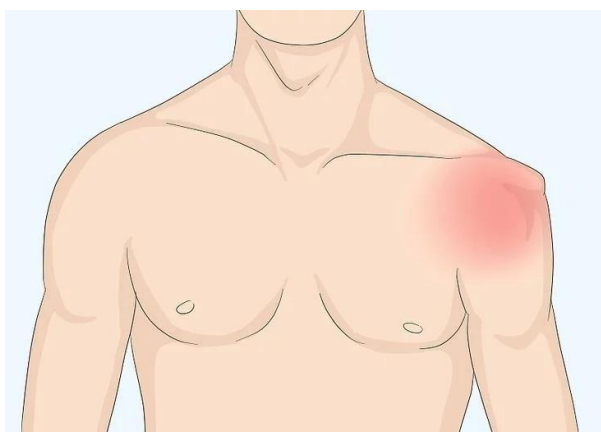
➤ Triệu chứng



Đau vai dữ dội.



Chuyển động hạn chế của vai.



Một sự biến dạng trong đường
viền của vai.



Một nướm cứng dưới da gần vai.



Bầm tím hoặc trầy xước vai
nếu va đập đã gây ra thương
tích cho bạn.

➤ Sơ cứu

1



Nhận trợ giúp y tế ngay lập tức cho vai bị trật khớp.

- Trong khi chờ đợi sự chăm sóc y tế:

2



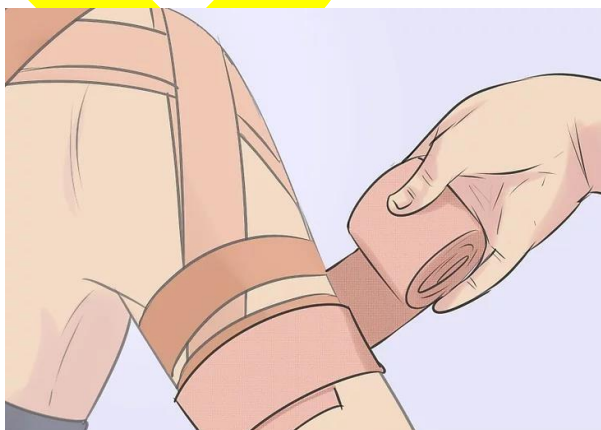
Khuyến nạn nhân đứng yên. Đừng cố gắng di chuyển khớp bị trật khớp hoặc ép nó trở lại vị trí cũ.

3



Chườm đá vai bị trật khớp để giảm đau và sưng.

4



Nén vai bằng cách buộc nó.

5

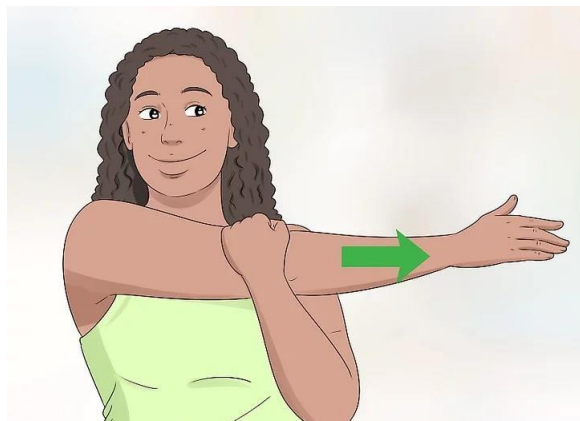


Sử dụng đai hoặc cố định vai để tránh bị thương thêm.

➤ Phòng ngừa



Khởi động đúng cách trước khi tập thể dục.



Tập thể dục thường xuyên để duy trì tính linh hoạt của khớp và cơ.



Mặc đồ bảo hộ khi bạn chơi thể thao tiếp xúc.



Nhận thức được các yếu tố nguy cơ có thể dẫn đến trật khớp vai.

- Một khi bạn đã trật khớp vai, bạn có thể dễ bị trật khớp vai trong tương lai hơn. Để tránh tái phát, hãy làm theo các bài tập sức mạnh và ổn định cụ thể mà bạn và bác sĩ đã thảo luận về chấn thương của bạn.



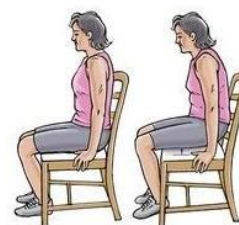
Resisted shoulder adduction



Resisted shoulder flexion



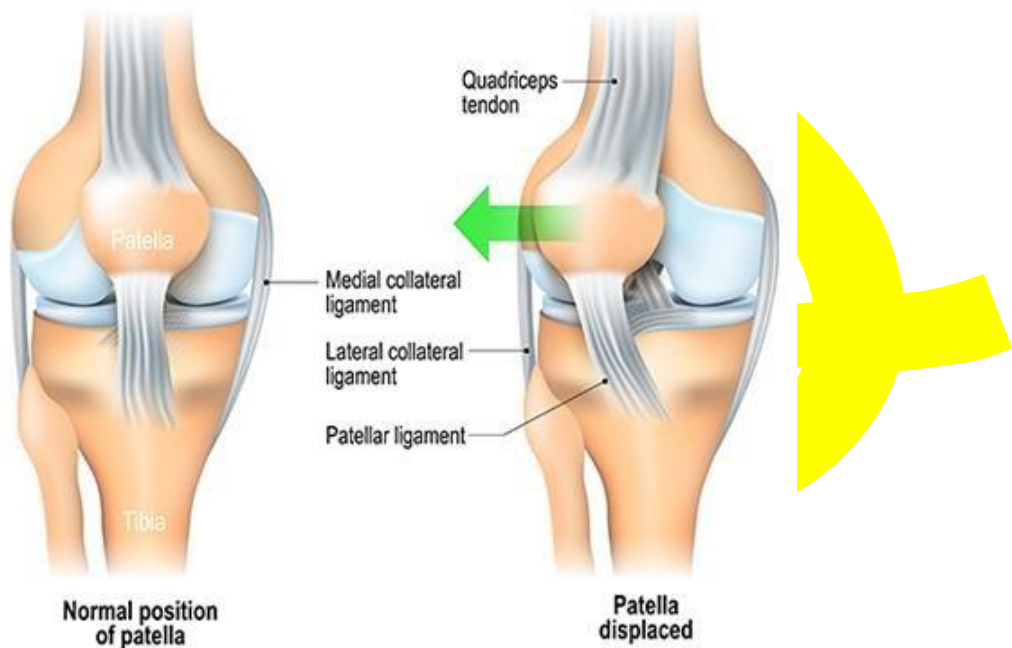
Resisted shoulder extension



Latissimus dorsi strengthening

Hội chứng xương bánh chè

- Chấn thương đầu gối hay hội chứng xương bánh chè là do xương bánh chè liên tục di chuyển vào xương chân. Chuyển động này làm hỏng các mô của xương bánh chè và gây đau. Bóng rổ, đạp xe, bơi lội, bóng bầu dục, bóng chuyền và chạy bộ là những môn thể thao phổ biến nhất xảy ra những chấn thương này.



➤ Nguyên nhân

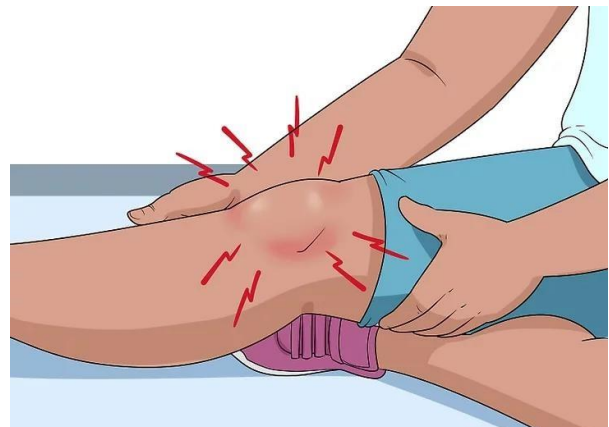
- Các môn thể thao chạy hoặc nhảy gây căng thẳng lặp đi lặp lại cho khớp gối của bạn, có thể gây kích ứng dưới xương bánh chè.
- Mất cân bằng hoặc yếu cơ bắp.
- Chấn thương xương bánh chè, chẳng hạn như trật khớp hoặc gãy xương, có liên quan đến hội chứng đau xương bánh chè.



➤ Triệu chứng



Đau nhức ở đầu gối.



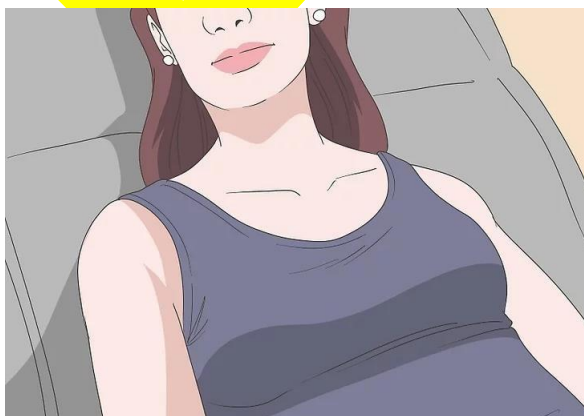
Âm thanh lách tách hoặc nổ ở đầu gối.



Sưng lên.

➤ Sơ cứu

1



Nghỉ ngơi đầu gối trong vài ngày sau khi bạn bắt đầu nhận thấy cơn đau.

2



Chườm đá đầu gối của bạn để giảm đau và sưng.

3



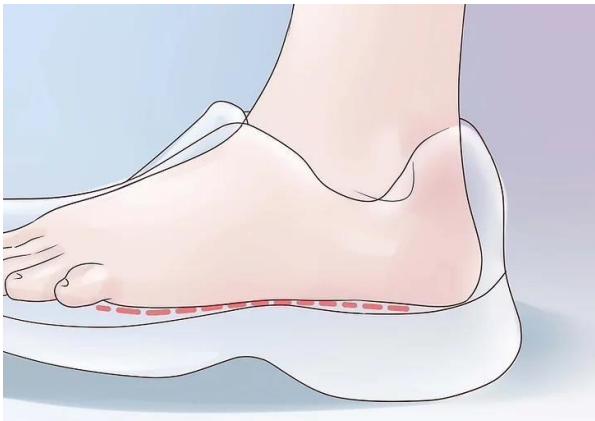
Quấn đầu gối của bạn.
Sử dụng băng đàn hồi, dây
đai bánh chè hoặc tay áo
để hỗ trợ thêm.

4



Nâng chân lên gối khi bạn
ngồi hoặc nằm.

5



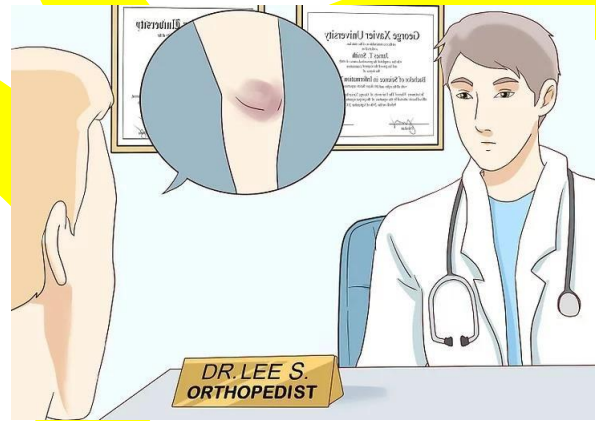
Mang giày y tế.

➤ Phòng ngừa



Khởi động trước khi chạy
hoặc các bài tập khác.

6



Gặp bác sĩ sau khi làm việc cơ bản
điều trị sơ cứu.



Đeo nẹp để bảo vệ đầu
gối.



Thực hành sự thông minh của giày. Đảm bảo giày của bạn vừa vặn và hấp thụ sốc tốt.



Giảm cân dư thừa. Nếu bạn thừa cân, giảm cân sẽ làm giảm căng thẳng cho đầu gối của bạn.



Nhận thức được các yếu tố rủi ro.



Nếu bạn cảm thấy đau ở đùi, hãy ngừng hoạt động ngay lập tức.

- Duy trì sức mạnh. Cơ tứ đầu khỏe mạnh và cơ bắt cóc hông giúp giữ cân bằng đầu gối trong quá trình hoạt động.



Hamstring stretch



Side-lying leg lift



Quadriceps stretch



Quadriceps isometrics



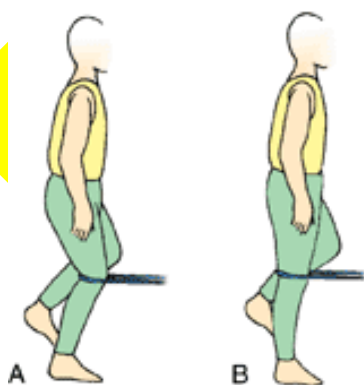
Straight leg raise



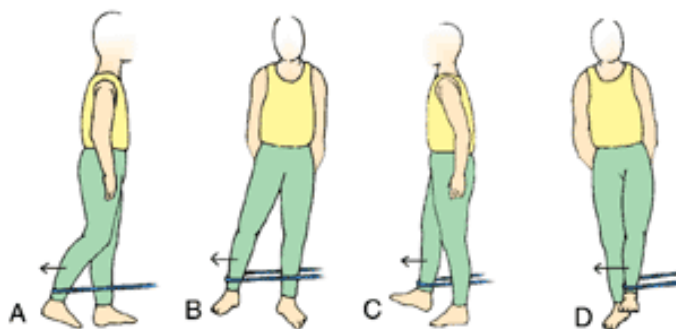
Step-up



Wall squat with ball



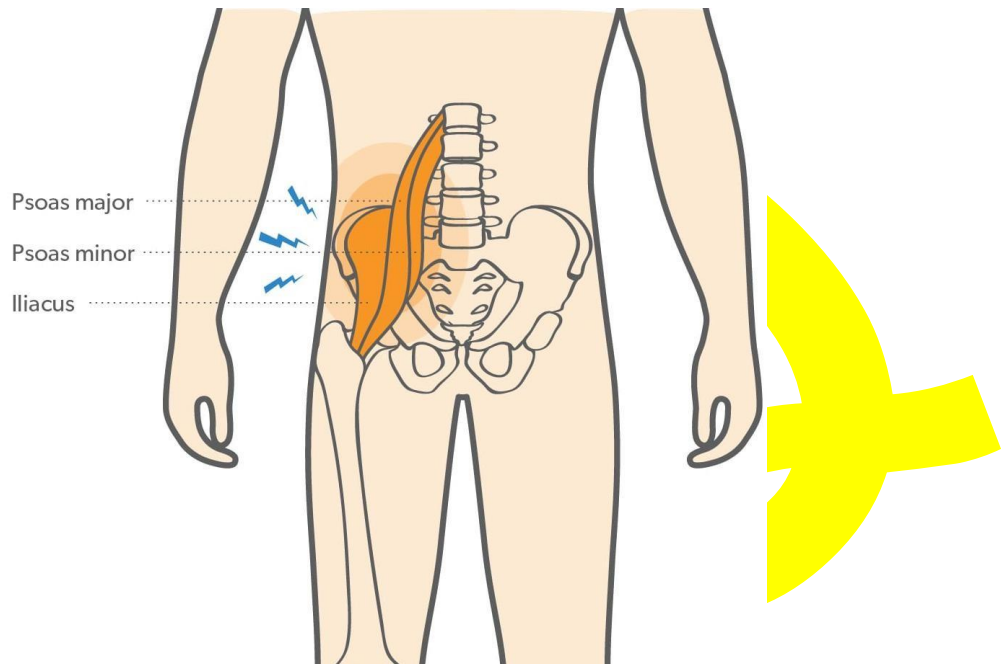
Resisted knee extension



Knee stabilization

Căng cơ gấp hông

- Cơ gấp hông là một nhóm cơ hỗ trợ chuyển động lên trên của chân hoặc đầu gối của bạn. Chấn thương xảy ra khi các cơ này bị rách hoặc kéo căng quá xa.



➤ Nguyên nhân

- Căng cơ gấp hông thường do sử dụng quá mức.
- Các nguyên nhân khác gây rách hoặc căng cơ gấp hông:
 - Ngồi trong thời gian dài (các cơ ở hông bị co lại trong một thời gian dài).
 - Điểm yếu ở các cơ xung quanh cơ gấp hông.
 - Sự co thắt cấp tính của các cơ.



➤ Triệu chứng



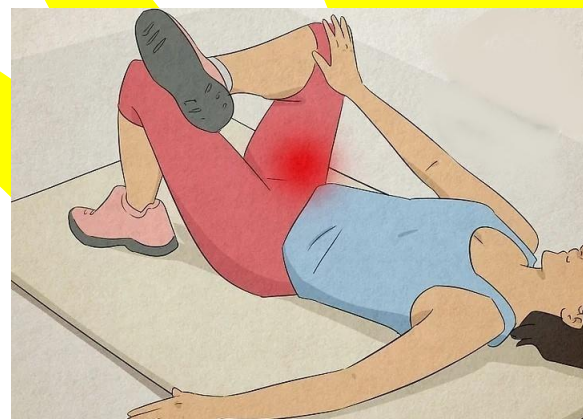
Đau đột ngột, nhói ở hông hoặc xương chậu sau khi chấn thương khu vực này.



Cảm giác chuột rút hoặc siết chặt ở các cơ của vùng cẳng chân.



Sưng hoặc bầm tím xung quanh vùng hông hoặc đùi.



Giảm khả năng vận động và khó chịu khi di chuyển.



Căng hoặc cứng xung quanh vùng hông.



Không có khả năng tiếp tục đá, nhảy hoặc chạy nước rút.

➤ Sơ cứu

- Lưu ý rằng có ba cấp độ căng cơ gập hông.

1

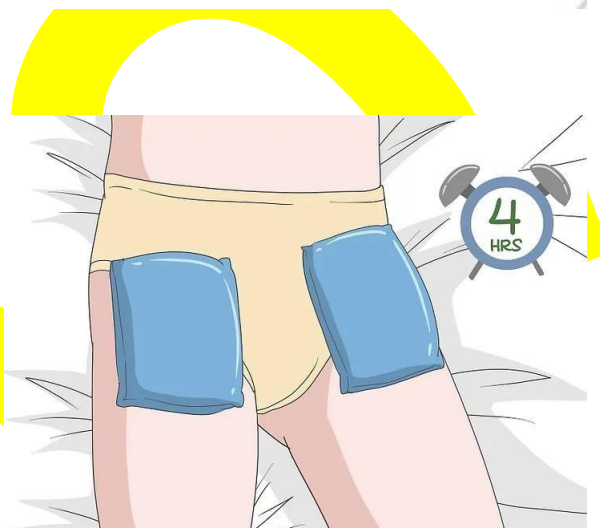


2



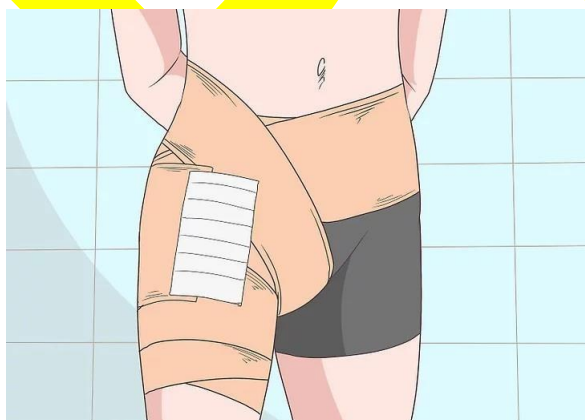
Hãy nghỉ ngơi khỏi các hoạt động không cần thiết.

3



Chườm đá hoặc túi lạnh lên hông ngay lập tức.

4



Quấn hông bằng băng đàn hồi để giảm sưng.

5



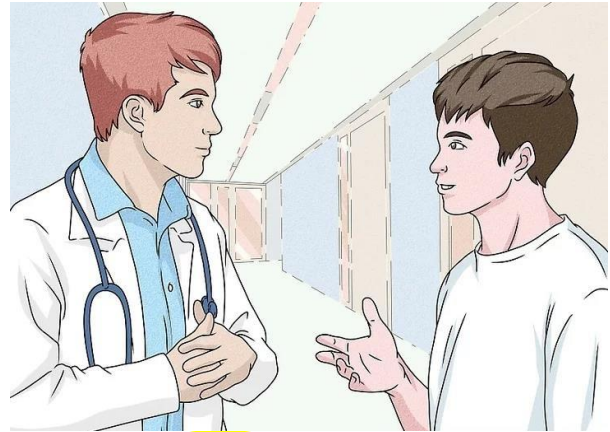
Nâng cao hông của bạn trên gối khi bạn đang nằm.

6



Đi bộ bằng gậy hoặc nạng để giảm áp lực cho hông của bạn.

7



Gặp bác sĩ sau khi điều trị ngay lập tức.

➤ Phòng ngừa



Khởi động và hạ nhiệt trước và sau khi tập luyện.



Duy trì cân nặng thích hợp.



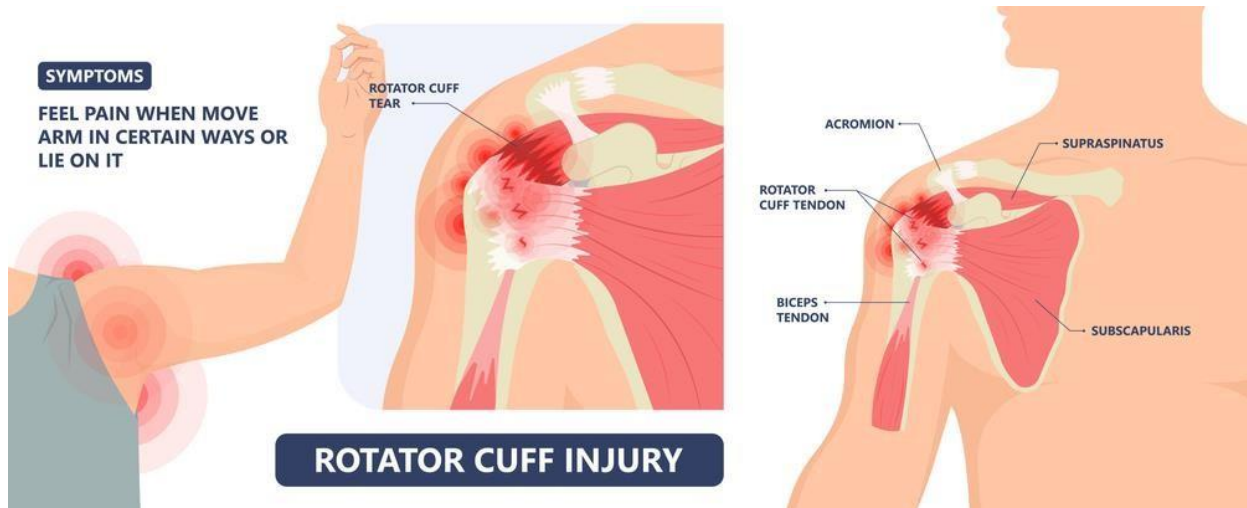
Mang giày phù hợp.



Dừng hoạt động của bạn nếu bạn cảm thấy đau.

Chấn thương chóp xoay

- Chóp xoay là một nhóm các cơ và gân bao quanh khớp vai, giữ cho đầu xương cánh tay của bạn chắc chắn trong ổ cắm nông của vai. Chấn thương chóp xoay có thể gây đau âm ỉ ở vai, thường trở nên tồi tệ hơn khi sử dụng cánh tay cách xa cơ thể.



➤ Nguyên nhân

- Bệnh chóp xoay có thể là kết quả của chấn thương đáng kể ở vai hoặc thoái hóa tiến triển hoặc hao mòn mô gân.
- Hoạt động lặp đi lặp lại trên cao, nâng vật nặng trong thời gian dài có thể gây kích ứng tổn thương gân.
- Nâng, đẩy hoặc kéo vật nặng quá mức hoặc vụng về.
- Ngã xuống một cánh tay duỗi ra.
- Chấn thương quá mức thường thấy trong các môn thể thao ném và vợt như cricket, bóng chày và quần vợt.



➤ Triệu chứng



Đau vai



Điểm yếu tiến triển của vai.



Đau hoặc yếu khi nâng hoặc duỗi cánh tay.



Lắng nghe lười, nhấp chuột hoặc bật khi di chuyển vai.



Đỏ, sưng hoặc đau xung quanh khớp vai.

➤ Sơ cứu

1



Nghỉ vai bằng cách tránh các hoạt động đau đớn.

2



Chườm đá để giảm sưng.

3



Địu có thể giúp hỗ trợ cánh tay nghỉ ngơi các cơ chóp xoay.

4



Sau khi điều trị sơ cứu cơ bản, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế.

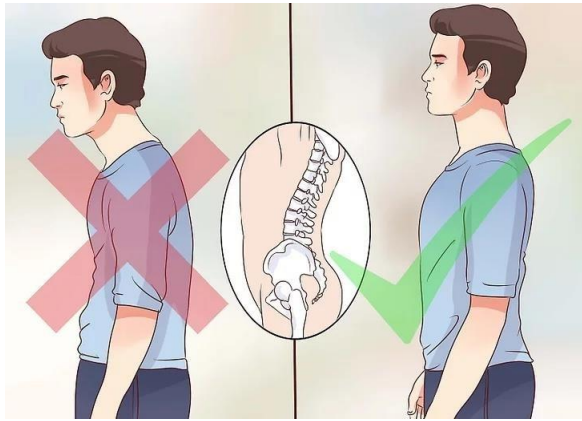
➤ Phòng ngừa



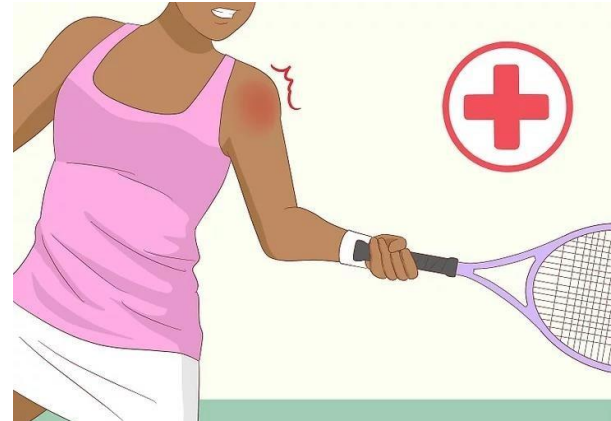
Khởi động và duỗi vai trước khi tập thể dục.



Tránh các hoạt động có hành động lặp đi lặp lại trên cánh tay.



Giữ tư thế tốt.



Nhận thức được các yếu tố nguy cơ mà có thể dẫn đến chấn thương chóp xoay.

- Thực hiện các bài tập tăng cường sức mạnh chóp xoay để giúp cơ và gân hấp thụ nhiều lực hơn và ngăn ngừa chấn thương.



Tubing exercise for external rotation



Tubing exercise for internal rotation



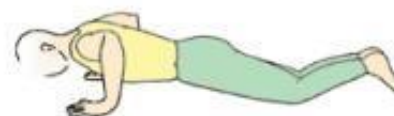
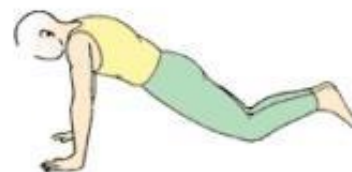
Scaption



Sidelying external rotation



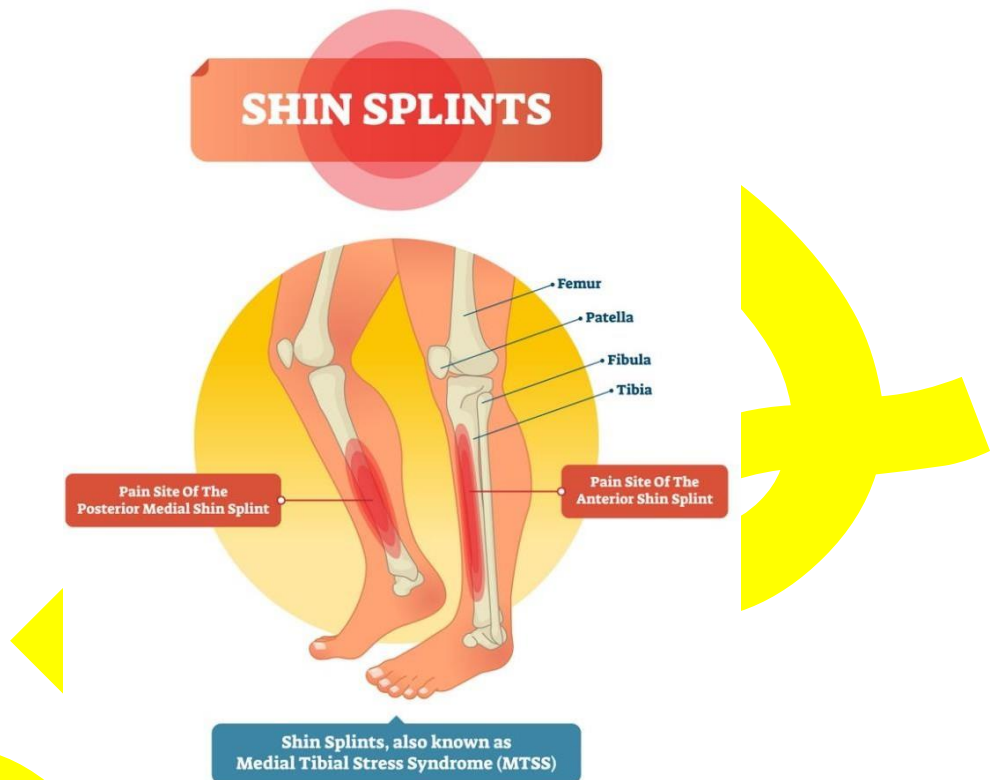
Horizontal abduction



Push-ups with a plus

Nẹp ống chân

- Nẹp ống chân là chấn thương xảy ra ở xương chày (xương chày), xương lớn ở phía trước cẳng chân. Chấn thương này được gọi là hội chứng căng thẳng chày giữa.



➤ Nguyên nhân

- Nẹp ống chân thường xảy ra ở các vận động viên gần đây đã tăng cường hoặc thay đổi thói quen tập luyện của họ.
- Bất thường về giải phẫu (ví dụ: hội chứng thức ăn phẳng)
- Các hoạt động liên quan đến chuyển động đột ngột ở chân như quần vợt, bóng đá, cầu lông.
- Không đủ canxi trong xương.
- Chạy trên bề mặt không bằng phẳng.
- Giải quyết vào ống chân và đá các vật nặng bằng ống chân.



➤ **Triệu chứng**



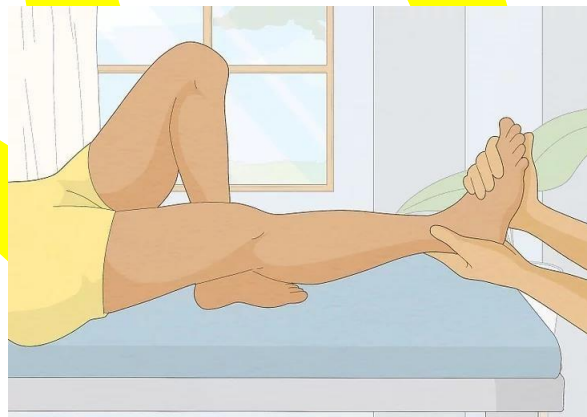
Đau dọc theo xương ống chân.



Sưng ở cẳng chân.



Đau của mặt trong của
xương ống chân.



Đau khi cử động chân.



Không có khả năng
đặt trọng lượng lên
chân.

➤ Sơ cứu

1



Nghỉ ngơi bằng cách dành một khoảng thời gian thích hợp để chữa lành và tránh hoạt động thể chất.

2



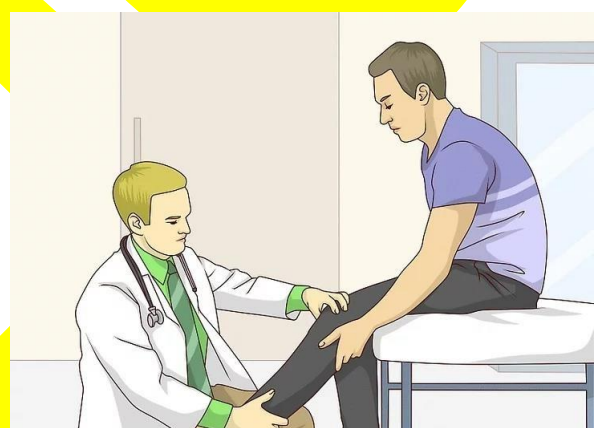
Sử dụng túi đá để giảm sưng và sử dụng trong khoảng thời gian 20 phút khoảng 4 lần mỗi ngày.

3



Đeo băng nén đàn hồi.

4

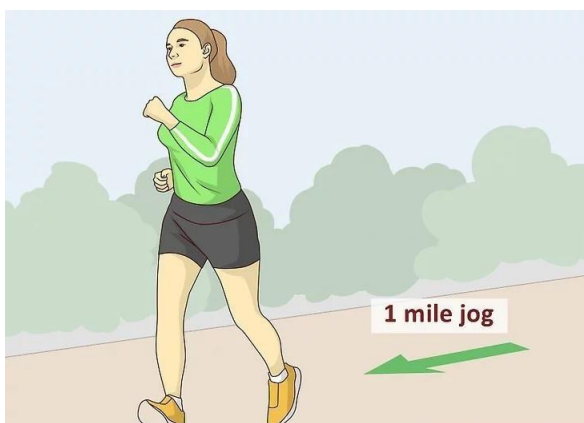


Gặp bác sĩ sau khi điều trị sơ cứu cơ bản.

➤ Phòng ngừa



Mang giày vừa vặn và hỗ trợ tốt.



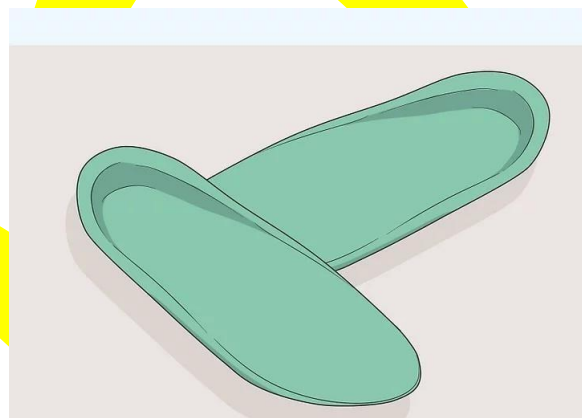
Khởi động trước khi tập thể dục.



Biết khi nào nên dừng hoạt động.



Thay giày của bạn mỗi năm một lần hoặc khi chúng bị mòn.



Lắp giày của bạn với đế hấp thụ sốc để giảm va đập.



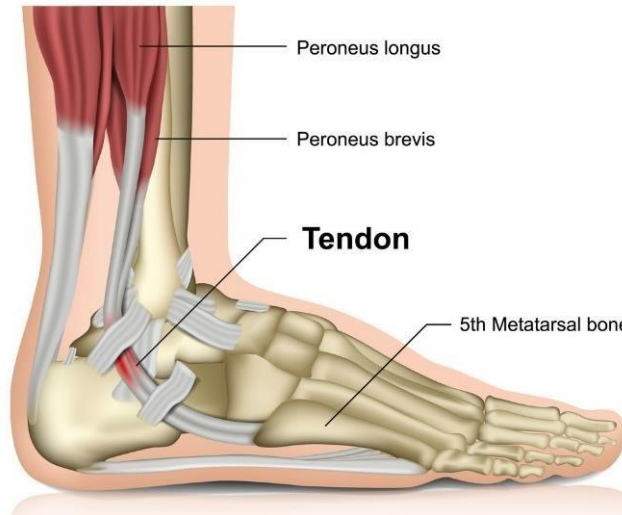
Tăng cường độ tập luyện dần dần.



Tập thể dục trên bề mặt mềm.

Căng mắt cá chân

- Căng mắt cá chân đề cập đến tổn thương cơ và gân ở mắt cá chân do bị kéo hoặc kéo quá xa.



➤ Nguyên nhân

- Chuyển động lặp đi lặp lại của cơ và gân trong một thời gian dài.
- Cơ hoặc gân yếu vượt qua khớp mắt cá chân.
- Các hoạt động liên quan đến nâng tạ và các môn thể thao cần tiếp xúc cơ thể (thể thao tiếp xúc) như võ thuật, bóng bầu dục, bóng đá, v.v.
- Cơ học cơ thể không phù hợp với bất kỳ hoạt động nào.



➤ Triệu chứng



Sưng mắt cá chân.



Hạn chế tính linh hoạt của mắt cá chân.



Cơ thắt cơ mắt cá chân.



Bầm tím mắt cá chân.

➤ Sơ cứu

1



Nghỉ ngơi bằng cách dành một khoảng thời gian thích hợp để chữa lành và tránh hoạt động thể chất.

2



Chườm đá mắt cá chân từ 4 đến 8 lần mỗi ngày trong 20 phút mỗi lần.

3



Quấn băng đàn hồi quanh mắt cá chân để ngăn ngừa sưng và viêm, làm chậm quá trình chữa lành.

4



Sử dụng gối hoặc các thiết bị khác để nâng mắt cá chân trong khi bạn nghỉ ngơi.

5



Giữ áp lực cho mắt cá chân của bạn bằng cách hỗ trợ nó bằng nạng hoặc gậy.

6



Tham khảo ý kiến bác sĩ sau khi điều trị sơ cứu cơ bản.

➤ Phòng ngừa



Khởi động trước khi tập thể dục.



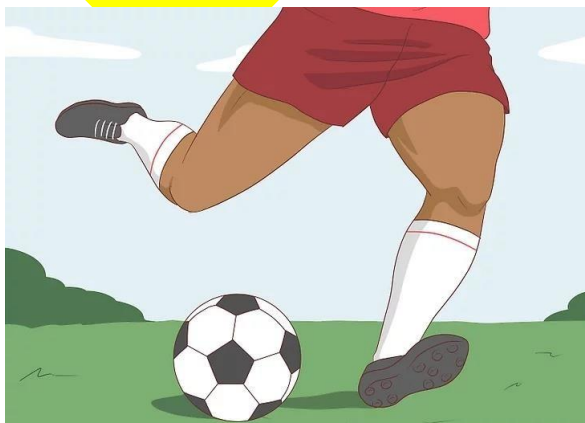
Giữ chuyển động của bạn thấp tác động.



Mang giày phù hợp, vừa vặn và hỗ trợ tốt.



Thay giày của bạn mỗi năm một lần hoặc khi chúng bị mòn.



Nhận ra rằng một số hoạt động nhất định, gây căng mắt cá chân nhiều hơn.

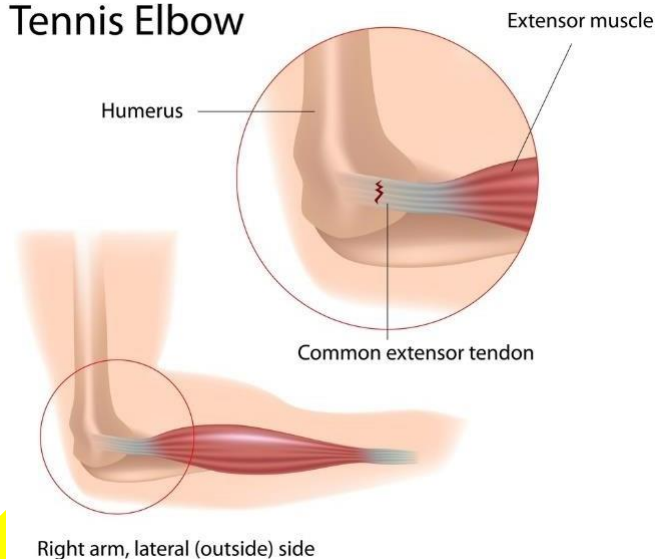


Duy trì cân nặng hợp lý để giảm áp lực lên khớp của bạn.

Khuỷu tay quần vợt

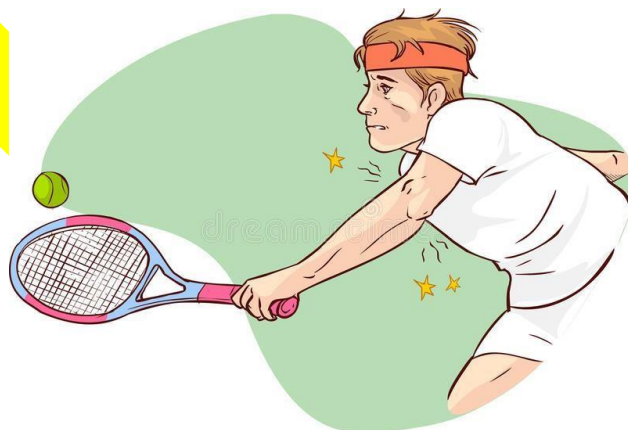
- Tennis Elbow là tình trạng viêm hoặc, trong một số trường hợp, vi rách các gân nối với cơ cẳng tay ở bên ngoài khuỷu tay. Cơ cẳng tay và gân bị tổn thương do sử dụng quá mức; lặp đi lặp lại các chuyển động giống nhau. Điều này dẫn đến đau và đau ở bên ngoài khuỷu tay.

Tennis Elbow



➤ Nguyên nhân

- Khuỷu tay quần vợt chủ yếu là do sử dụng cẳng tay quá mức do hoạt động lặp đi lặp lại hoặc vấp vấp. Đôi khi nó cũng có thể xảy ra sau khi đập hoặc đập vào khuỷu tay của bạn. Nếu các cơ ở cẳng tay của bạn bị căng, những vết rách nhỏ và viêm có thể phát triển gần khối u xương (lồi đồng mô bên) ở bên ngoài khuỷu tay của bạn.



➤ Triệu chứng

- Sẽ cảm thấy đau trong khi,



Ở bên ngoài khuỷu tay, có thể di chuyển xuống cẳng tay khi nâng hoặc uốn cong cánh tay của bạn.



Khi nắm chặt các vật nhỏ.



Khi vận cẳng tay của bạn.

➤ Sơ cứu

1



Tránh tất cả các hoạt động có khả năng làm trầm trọng thêm chấn thương của bạn.

2



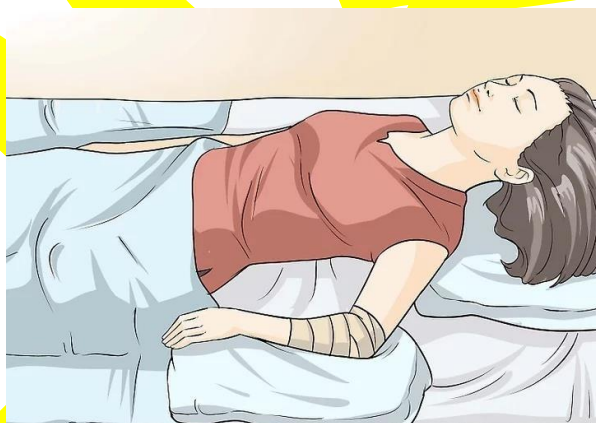
Chườm đá lên vùng khuỷu tay của bạn trong khoảng 10-20 phút.

3



Nẹp khuỷu tay có thể được khuyến nghị để hỗ trợ và hỗ trợ gân khuỷu tay

4



Nâng và nghỉ ngơi cánh tay của bạn sao cho nó cao hơn mức tim của bạn.

5



Nhận trợ giúp y tế sau khi sơ cứu.

➤ Phòng ngừa



Khởi động và kéo giãn cơ thích hợp trước khi tham gia thể thao.



Sử dụng dụng cụ thể thao có trọng lượng và linh hoạt có thể chịu được.



Thực hiện theo các kỹ thuật thích hợp khi chơi các môn thể thao như Quần vợt.



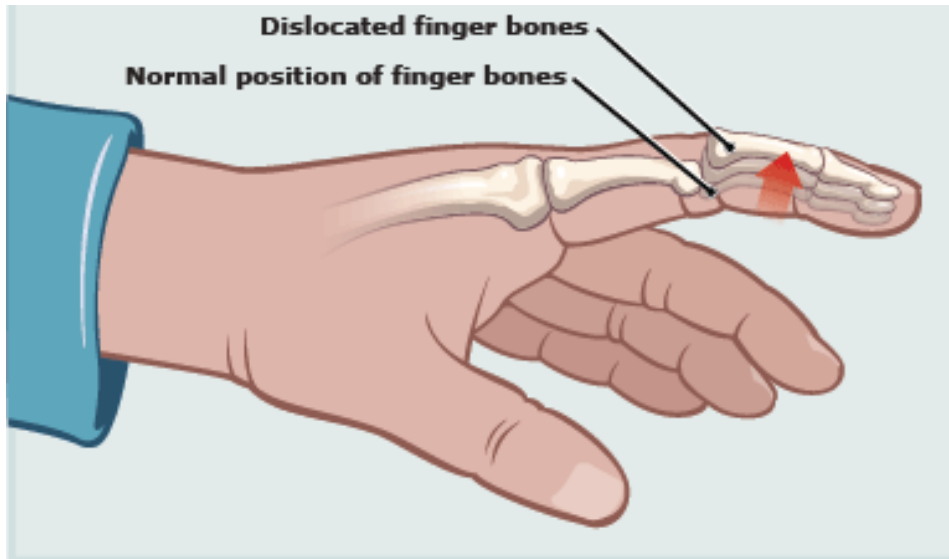
Đeo nẹp để bảo vệ khuỷu tay.



Tránh nâng vật nặng trong thời gian dài.

Ngón tay trật khớp

- Mỗi ngón tay có ba khớp. Ngón tay cái có hai khớp. Những khớp này cho phép các ngón tay của chúng ta uốn cong và duỗi thẳng. Khi bất kỳ hai xương nào bị đẩy ra khỏi vị trí của khớp, chẳng hạn như do chấn thương thể thao hoặc té ngã, ngón tay sẽ bị trật khớp.



➤ Nguyên nhân

- Các chấn thương thể thao như bị bóng đập vào ngón tay.
- Ngón tay bị vướng vào thiết bị thể thao.
- Ngã xuống đất và dùng tay để phá vỡ cú ngã.
- Tai nạn như đóng cửa bằng ngón tay.
- Một số người sinh ra với dây chằng yếu, họ cũng dễ bị trật khớp ngón tay.



➤ **Triệu chứng**



Tê ngón tay.



Ngón tay bị cong vẹo.



Sưng ngón tay.



Bầm tím ngón tay.



Đau ở ngón tay.



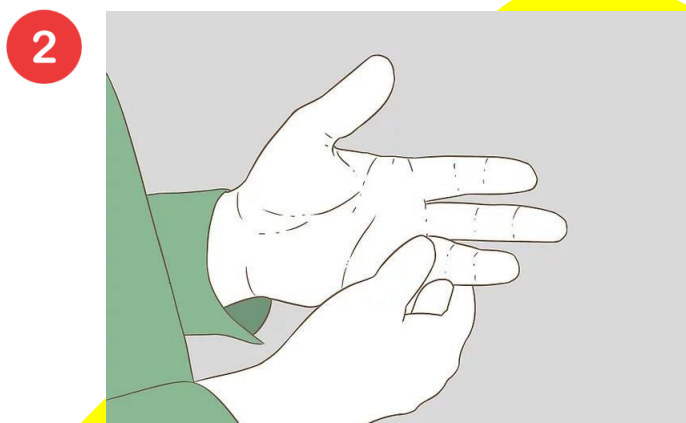
Không có khả năng di chuyển ngón tay.

➤ Cung cấp sơ cứu

- Tìm kiếm sự trợ giúp y tế càng sớm càng tốt.



- Trong khi chờ đợi,



Đừng cố gắng di chuyển
xương trở lại vị trí cũ.



Kiểm soát nếu có chảy máu.



Tháo bất kỳ chiếc nhẫn trang
sức nào khỏi ngón tay bị ảnh
hưởng.



Chườm đá lên ngón tay bị thương.

6



Nâng bàn tay lên trên mức trái tim của bạn.

➤ Phòng ngừa



Đeo găng tay bảo hộ khi chơi thể thao.



7



Cố định ngón tay bị ảnh hưởng bằng nẹp để ngăn ngừa bất kỳ chấn thương nào thêm.



Tháo nhẫn hoặc đồ trang sức khác khi chơi thể thao.

Thực hành các bài tập tay do bác sĩ vật lý trị liệu kê đơn để ngăn ngừa chấn thương thêm.

PQ