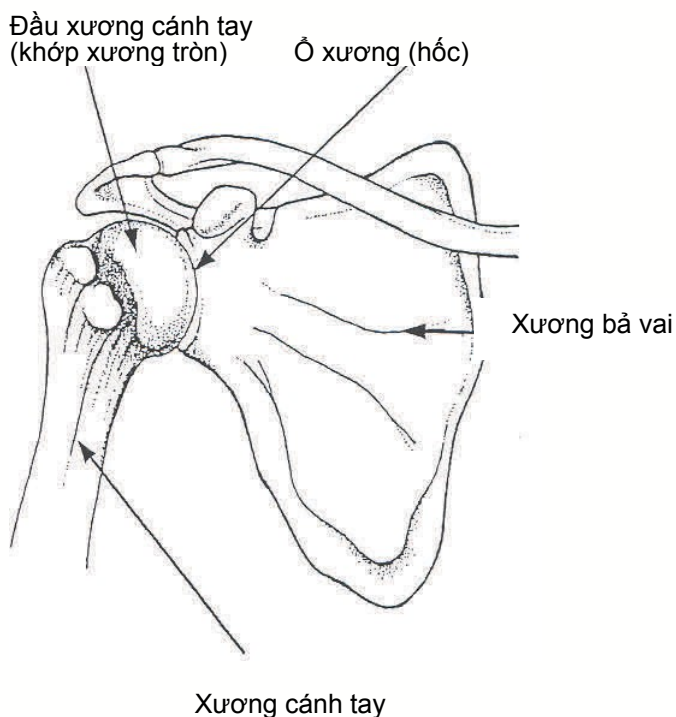


Trật Khớp Vai Về Phía Trước

Am hiểu Trật Khớp Vai

Khớp vai là khớp xương tròn và ổ xương. Khớp xương tròn ở đầu xương cánh tay (phần trên cánh tay), lọt vừa vặn trong ổ cạn gọi là ổ chảo thuộc xương bả vai. Khớp này rất dễ chuyển động nhưng lại dễ bị trật.

Khớp xương tròn được giữ yên vị trí trong ổ xương bằng các mô bao quanh khớp xương tròn giống như chiếc vớ, được dây chằng và cơ bắp giữ chặt.



Khi khớp xương tròn bị lọt ra ngoài ổ/hốc xương, tình trạng này gọi là trật khớp. Đa số trường hợp trật khớp vai là bị trật khớp ở phía trước. Tình trạng này có thể làm cho màng bao (lớp mô mềm bao quanh khớp), dây chằng, cơ bắp hoặc xương của khớp vai bị thương. Một khi vai đã được “đẩy trở vào” hoặc đặt trở lại vị trí, người bị trật khớp sẽ được chụp x-quang để kiểm tra vị trí và xem coi có bị bất kỳ thương tích nào khác nữa hay không, chẳng hạn như nứt xương.

Biết chi tiết thực tế

- Một khi đã bị trật khớp vai một lần, quý vị sẽ dễ bị trật khớp vai lần nữa.
- Tuổi càng trẻ, quý vị lại càng dễ bị trật khớp vai lần nữa hơn.

Gợi ý để giúp quý vị bình phục

- Quý vị phải đeo dây quàng (sling) và thời gian quý vị phải đeo dây này trong bao lâu sẽ do Bác sĩ hoặc Chuyên viên Vật lý Trị liệu chữa trị cho quý vị quyết định.
- Chỉ bỏ dây quàng ra để tập động tác thể dục cùi chỏ hoặc để vệ sinh cá nhân. Khi bỏ dây quàng ra, quý vị phải giữ phần trên cánh tay tựa vào hông. Đừng đỡ cánh tay lên để lau rửa nách, quý vị nên chú ý người ra phía trước và thả lỏng cánh tay.
- Chườm đá cục lên vai trong 48-72 giờ đồng hồ đầu tiên. Đá cục giúp quý vị đỡ bị đau và sưng. Chỉ chườm túi đá *không quá* 20 phút mỗi 1-2 giờ đồng hồ lúc quý vị còn thức. Quý vị phải nhớ đặt lớp vải ẩm, như chiếc khăn chần hạn, giữa đá cục và làn da.
- Uống thuốc giảm đau theo chỉ dẫn của Bác sĩ Khoa Cấp cứu và tiếp tục giữ liên lạc với Bác sĩ hay dược sĩ địa phương về việc giảm đau.
- Tập động tác thể dục cùi chỏ và cổ tay là điều quan trọng để ngăn ngừa bất kỳ biến chứng nào xảy ra cho những khớp xương này.

Trật Khớp Vai Về Phía Trước

Những động tác thể dục quý vị nên tập thử

Đừng bắt đầu tập động tác thể dục ngay bởi lẽ có thể quý vị lại bị trật khớp lần nữa. Một khi có thể cử động thoải mái trong lúc lau rửa và thả cánh tay dọc hông trong lúc tắm vòi sen, quý vị hãy từ từ bắt đầu tập động tác thể dục nhẹ nhàng. Tránh cử động 'dơ lên và dang ra bên thân người' cho đến khi Bác sĩ cho biết quý vị có thể bắt đầu cử động như vậy.

Co và duỗi cùi chỏ



Gỡ dây quàng ra và thả lỏng cánh tay dọc hông.

Nhẹ nhàng co và duỗi cùi chỏ.

Lặp lại 10 cái, 3 lần một ngày.

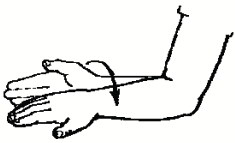
Co và duỗi cổ tay



Trong khi cánh tay nằm trong dây quàng, nhẹ nhàng bẻ cổ tay lên và xuống.

Tập 10 lần mỗi giờ đồng hồ trong lúc quý vị còn thức.

Xoay cánh tay úp xuống



Đặt phần trên cánh tay tựa vào hông và co cùi chỏ lại, lật úp bàn tay hướng xuống sàn và nhẹ nhàng xoay lại cho đến khi bàn tay hướng lên trần nhà.



Lặp lại 10 cái, 3 lần một ngày.

Động tác thể dục bàn tay

Nhẹ nhàng xòe thẳng ngón tay ra, sau đó nắm lại thành quả đấm.



Tập 10 lần mỗi giờ đồng hồ trong lúc quý vị còn thức.

Chỉ dẫn:

Điều trị tiếp theo

- Lấy hẹn gặp Bác sĩ Chính hình hoặc Bác sĩ Gia đình (GP) trong một tuần.
- Theo lời dặn của Bác sĩ Khoa Cấp cứu, hoặc Bác sĩ Chính hình, lấy hẹn gặp Chuyên viên vật lý trị liệu.

Nhờ giúp đỡ:

- ✚ Trong trường hợp cấp cứu y khoa, hãy đi tới khoa cấp cứu gần nhất hoặc gọi 000.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES