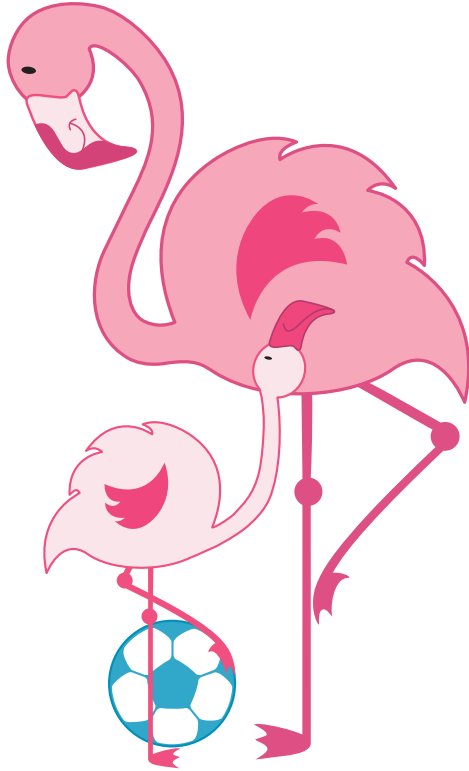


Cho dù con bạn đang chơi một môn thể thao có tổ chức hay chơi trong sân sau, chấn thương chẳng hạn như bong gân và giãn gân là thường gặp. Trên thực tế, có trên 45.000 trẻ em tại Hoa Kỳ được đưa vào các phòng cấp cứu mỗi năm vì bong gân và giãn gân. Mặc dù chúng nghe giống nhau, có những điểm khác biệt rõ giữa hai tình trạng này.

Bong Gân hay Giãn Gân?

	Đó là gì?	Nguyên nhân là gì?	Triệu chứng
Bong gân	Gân (mô liên kết đầu xương này với xương kia) bị kéo căng hoặc rách.	Té ngã hoặc va đập làm gân căng quá mức.	Khác nhau từ sưng và đau nhẹ đến sưng, đau nhiều, và không đứng vững.
Giãn gân	Thương tổn ở cơ hoặc dây chằng (mô liên kết cơ với xương) do cơ bị kéo căng quá mức hoặc bị rách.	Gắng sức, kéo căng quá mức, hoặc va đập vào cơ thể.	Từ đau nhẹ và sưng đến đau, sưng nặng, và khó đi lại.



Những Lời Khuyên Điều Trị

Một trong những cách tốt nhất để điều trị bong gân hoặc giãn gân là bằng phương pháp **RICE**—Rest, Ice, Compression, and Elevation (Nghỉ Ngơi, Chườm Đá, Đè và Nâng Cao). Phương pháp RICE thường được khuyến nghị sử dụng trong 24 hoặc 48 giờ sau chấn thương.

- R** **Nghỉ ngơi:**
Giảm hoạt động và ngưng sử dụng vùng bị thương trong ít nhất 48 giờ.
- I** **Chườm đá:**
Chườm một túi nước đá lên vùng bị thương trong 20 phút mỗi lần, 4 đến 8 lần mỗi ngày.
- C** **Đè:**
Băng vùng bị thương để giúp giảm sưng.
- E** **Nâng cao:**
Nâng cao vùng bị thương (trên tầm tim) để giúp giảm sưng.

Thuốc mua tự do, chẳng hạn ibuprofen (có trong MOTRIN®), cũng có thể giúp giảm đau. Tuy nhiên, nếu đau hoặc sưng vẫn còn sau 1 hoặc 2 ngày, hãy đưa con bạn đến chuyên gia y tế.



Tải về ứng dụng Kids' Wellness Tracker MIỄN PHÍ

Theo dõi chiều cao, cân nặng, BMI, vắc-xin, triệu chứng, và thuốc, tính toán liều của con bạn.



Lời Khuyên về Sức Khỏe của Ban Chăm Sóc Sức Khỏe Người Tiêu Dùng McNeil của McNEIL-PPC, Inc., hãng sản xuất thuốc TYLENOL® dành cho Trẻ Em và MOTRIN® dành cho Trẻ Em

App Store là nhãn hiệu dịch vụ của Apple Inc. Google Play là thương hiệu của Google Inc. Áp dụng biểu giá tải xuống chuẩn.

©McNEIL-PPC, Inc. 2014 MHP-012V