

## BỆNH CÀ NHẮC

Một đứa trẻ bị cà nhắc đôi khi do bị tổn thương nhẹ và tự nó rồi sẽ lành lại. Tuy nhiên đôi khi bé cũng có thể bị một rối loạn cơ bản cần phải được điều trị nhanh chóng giúp tránh được khuyết tật vĩnh viễn. Vì thế bạn chớ nên làm ngơ trước bệnh cà nhắc ở trẻ con.

### Nguyên nhân:

Nguyên nhân chính thông thường của bệnh cà nhắc hoặc làm cho trẻ biếng đi là sự đau nhức. Có thể tham khảo một vài nguyên nhân do đau nhức ở ảnh bên dưới.

Chiều dài không đều của chân cũng gây nên bệnh cà nhắc. Xương có thể bị ngắn từ khi sinh hoặc không phát triển do biến dạng cột sống hoặc *Liệt não* do sự suy yếu cơ ở một bên cơ thể. Cà nhắc có thể do bị ngắn hẳn một chân do *Saikhowps xương hông bẩm sinh* được phát hiện trễ hoặc do cong cột sống (tham khảo bệnh *Vẹo cột sống*).

Trẻ con có các rối loạn về cơ và/hoặc về hệ thần kinh ví dụ như *Loạn dưỡng cơ* hoặc liệt não thì sẽ bị yếu cơ hoặc mất khả năng điều phối gây nên các rối loạn đi đứng giống như bệnh cà nhắc.

Bệnh cà nhắc hiếm khi phát triển do các vấn đề khó khăn về mặt tâm lý và tình cảm tác động lên tâm tính của bé.



### Các lý do gây đau trong bệnh cà nhắc

Các rối loạn liên quan đến khớp, cơ và xương xung quanh hông, trên chân hoặc bàn chân đều có thể gây đau trong bệnh cà nhắc. Vị trí đau rất dễ làm cho việc chẩn đoán đi lạc hướng. Một bất thường ở bên hông có thể gây cho đùi và gối bị đau.

### Có cần đưa bé đến bác sĩ không?

Bé phải cần được bác sĩ khám nếu bị bệnh cà nhắc hoặc nếu bé đã lớn rồi mà chưa chịu đi và bạn cũng chưa tìm ra được nguyên nhân rõ ràng ví dụ như bị một gai xương ở bàn chân.

trị khẩn cấp.

### **Bác sĩ sẽ có thể làm gì?**

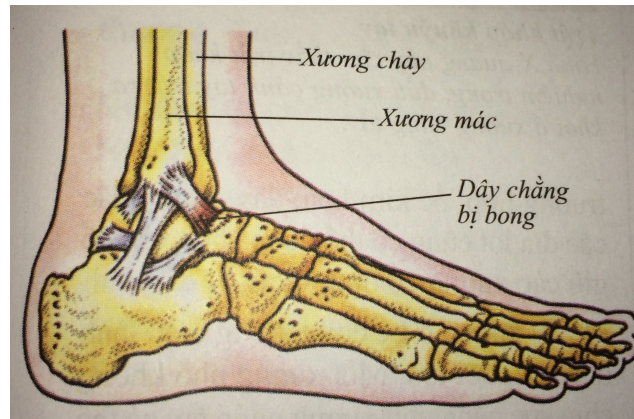
Bé sẽ được khám, làm xét nghiệm máu, chụp X quang và/hoặc sinh thiết để chuẩn đoán chính xác nguyên nhân của bệnh. Bé sẽ được chuyển đến một bác sĩ nhi khoa hoặc một bác sĩ chỉnh hình và sau đó được nhập viện, tiếp tục các xét nghiệm và theo dõi bệnh. Các phương pháp trị liệu sẽ tùy thuộc vào nguyên nhân cơ bản.

### **Tiên lượng**

Cà nhắc do tổn thương đơn giản sẽ bình phục sau vài ngày. Bệnh do các nguyên nhân khác có thể được bình phục nếu điều trị đúng các nguyên nhân. Trong một vài trường hợp, nếu như nguyên nhân cơ bản như chiều dài chân không bằng nhau, teo cơ không thể điều trị được thì vấn đề đi đứng của bé sẽ bị tật suốt đời.

## **TRẬT VÀ BONG GÂN**

Trật có nghĩa là cơ bị kéo căng, xảy ra khi một cơ bị quá căng và vài thớ thịt bị tổn thương. Khớp bị trật khi một hoặc nhiều dây chằng của nó (dây gân nối liền xương ở các khớp) bị quá căng hoặc bị trẹo. Trật và bong gân thường xảy ra khi trẻ con bị té hoặc do vận động cơ thể quá mạnh. Việc điều trị chấn thương có thể thực hiện tại nhà. Bạn chỉ cần đến sự chăm sóc y tế khi bé bị tổn thương quá trầm trọng.



### **Cổ chân bị bong gân**

*Cổ chân là khớp dễ bị bong gân nhất. Tổn thương thường xảy ra khi bị té và khi mà chân bị vẹo về phía sau.*

### **Triệu chứng**

Sự trầm trọng của tổn thương tùy thuộc vào độ chấn thương của cơ và dây chằng. Các triệu chứng gồm có:

- Đau và căng cơ gia tăng theo cử động của vùng bị tổn thương.
- Sung phồng vùng bị chấn thương.
- Co thắt cơ (cứng cơ do các cơ thắt không tự chủ).
- Cà nhắc nếu chân bị tổn thương.
- Vết bầm sẽ xuất hiện một vài ngày sau khi bị tổn thương.

**Bạn có thể làm gì để giúp bé?**

*gân*). Bạn không nên sưởi nóng vùng thương tích trong 48 giờ đầu. Có thể cho trẻ uống paracetamol để giảm đau.

Sau 1 hay 2 ngày nghỉ ngơi, đau và sưng sẽ giảm dần và trẻ bắt đầu thực hiện các cử động nhẹ ở các chi bị bong.

### **Có cần đưa bé đi bác sĩ không?**

Bé phải được bác sĩ khám nếu chỗ đau và sưng trở nên trầm trọng sau khi bị chấn thương (ví dụ như bé không đi được vì cổ chân bị thương) hoặc dấu hiệu các triệu chứng đơn giản không thấy giảm trong một vài ngày.

### **Bác sĩ có thể làm gì?**

Bác sĩ sẽ khám vùng bị thương và cho chụp X quang để biết chắc rằng không có xương nào bị gãy. Những xương bị gãy sẽ được băng bột cẩn thận. Bé sẽ phải dùng nạng khi bị gãy xương chân và dùng dây để choàng lên cổ nếu bị gãy xương tay. Nếu bé bị trật và bong gân quá trầm trọng thì không thể dùng các thuốc chống viêm không steroid (NSAIDS) để làm lành vết thương hoặc giảm sưng và đau. Sẽ phải dùng đến nẹp nếu các thương tích quá trầm trọng.

Khi hết đau bác sĩ sẽ đề nghị bé luyện tập để củng cố các vùng bị thương tích và sẽ giới thiệu bé với một bác sĩ chuyên khoa vật lý trị liệu.

### **Phòng ngừa**

Làm ấm cơ thể trước khi tham gia vào bất cứ một môn thể thao hay một công việc nào đòi hỏi những động tác căng thẳng. Các động tác làm nóng cơ thể bao gồm các cử động điều hoạt các khớp, làm ấm các cơ và làm căng cơ nhẹ.

### **Tiền lượng**

Trật và bong gân sẽ bình phục trong vòng hai tuần. Nếu các gân và cơ bị thương tổn lành lại bình thường và được luyện tập thì sự chuyển động sẽ được hoàn toàn hồi phục và không bị yếu kém đi.

## **BỊ VỌP BỀ HAY CHUỘT RÚT**

Sự xuất hiện của vọp bề, một sự co thắt mạnh và đau nhức của cơ (co thắt) thường xảy ra đột ngột và rất đau đớn. Tuy nhiên vọp bề thường chỉ kéo dài trong một vài phút. Kèm theo với đau nhức, cơ thể thấy được tại vùng bị vọp bề. Vọp bề thường hay xảy ra ở bắp thịt cẳng chân.

### **Nguyên nhân**

Vọp bề khởi phát do luyện tập quá gắng sức, do cử động lặp đi lặp lại, hoặc ngồi, nằm một cách không thoải mái. Luyện tập gây ra vọp bề có phần nào mất muối vì thoát mồ hôi. Hiếm khi vọp bề lặp đi, lặp lại hoặc kéo dài là do thiếu hụt canxi trong máu.

### **Bạn có thể làm gì để giúp bé?**

Bằng cách bóp và kéo nhẹ vùng vọp bề, bạn có thể làm hạ

Cho bé tắm nước nước hoặc vôi sen nước ấm.

Có thể cho bé uống paracetamol hoặc ibuprofen. Trấn an bé và cho bé biết vọp bẻ là một bệnh thông thường và tạm thời khuyên bé nên uống nhiều nước trong khi luyện tập cơ thể, đặc biệt là vào mùa nóng để tránh bị vọp bẻ. Nếu vọp bẻ vẫn tiếp tục mà không có nguyên nhân rõ ràng thì cần phải đi khám bác sĩ để loại trừ rối loạn tiềm ẩn nếu có.



***Làm giảm đau khi bị vọp bẻ***

*Trước tiên kéo nhẹ các ngón chân bị đau về phía bạn. Sau đó kéo bàn chân về phía sau để sao cho các ngón chân hướng lên phía trên. Mỗi một tư thế cần được giữ chặt trong một vài phút.*