

PATIENT INFORMATION

Nhiệt so với Lạnh

Một túi gel dùng lại được: làm lạnh trong tủ đông giúp giảm sưng và bầm tím trong tuần hoặc hai tuần đầu; làm ấm trong nước nóng giúp nới lỏng các khớp và gân cứng vào giai đoạn sau của quá trình phục hồi.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Sau khi bị chấn thương hoặc phẫu thuật, “Tôi nên dùng chườm nóng hay chườm lạnh?” là một trong những câu hỏi phổ biến nhất mà chúng tôi nhận được. Câu trả lời ngắn gọn là *chườm lạnh để giảm sưng, chườm nóng để giảm cứng khớp*, nhưng thời điểm áp dụng quan trọng hơn việc lựa chọn.

Chườm đá – trong vài ngày đầu

Chườm đá hữu ích nhất trong 48 đến 72 giờ đầu sau khi bị chấn thương mới hoặc sau phẫu thuật. Chườm đá hoạt động bằng cách làm co các mạch máu dưới da, từ đó làm chậm phản ứng viêm và giảm sưng đau.

Cách sử dụng hiệu quả:

- Mỗi lần chườm từ 15 đến 20 phút, không lâu hơn
- Luôn bọc túi chườm đá trong khăn trà; không bao giờ đặt đá trực tiếp lên da
- Trong tuần đầu tiên sau phẫu thuật, chườm đá mỗi giờ một lần là được nếu thấy có lợi; sau vài ngày đầu, chườm ba đến bốn lần mỗi ngày thường là đủ
- Ngừng chườm nếu da bị tê, nhợt trắng hoặc chuyển sang màu đỏ sẫm

Một túi đậu Hà Lan đông lạnh được bọc trong khăn cũng hiệu quả tương đương bất kỳ loại túi chườm đá chuyên dụng nào. Rẻ tiền và có thể tái sử dụng.

Nhiệt – khi tình trạng sưng đã giảm

Nhiệt giúp làm dịu các cơ và khớp bị cứng và đau, nhưng nó làm trầm trọng thêm tình trạng sưng *cấp tính*. Chuyển từ chườm đá sang chườm nóng khi tình trạng sưng ban đầu đã giảm: đối với nhiều ca phẫu thuật, điều này xảy ra trong vòng một đến hai tuần đầu tiên, và chuyên viên vật lý trị liệu của bạn sẽ hướng dẫn việc chuyển đổi này. Trong khi chi vẫn còn sưng, hãy tiếp tục sử dụng chườm đá. Ngoại lệ là các phẫu thuật nhằm giải phóng khớp bị cứng (giải phóng bao khớp, arthrolysis): trong trường hợp đó, việc chườm nóng trước khi kéo dẫn được khuyến khích ngay từ đầu.

Cách sử dụng hiệu quả:

- Túi lúa mì được hâm nóng trong lò vi sóng, chai nước nóng, hoặc vòi hoa sen ấm đều hoạt động tốt
- Mỗi lần 20 phút
- Không ngủ với túi chườm nóng; bỏng có thể xảy ra khi da tiếp xúc với nguồn nhiệt trong nhiều giờ

Nhiệt đặc biệt hữu ích trước khi tập luyện hoặc trong các buổi trị liệu vật lý: nó làm mềm mô cứng giúp bạn có thể kéo dẫn sâu hơn với ít khó chịu hơn.

Khi cả hai phương pháp đều không hiệu quả

Nếu cơn đau của bạn trở nên nghiêm trọng hơn thay vì cải thiện, hoặc nếu chi bị đỏ, nóng, sưng ngày càng tăng, hoặc bắt đầu trông khác so với bên kia, thì đây không phải là vấn đề nên dùng nhiệt hay đá: hãy gọi cho bác sĩ điều trị của bạn.

Quy tắc chung nhanh

Giai đoạn	Cảm giác	Cách sử dụng
2-3 ngày đầu	Nhói, căng, sưng	Chườm đá
Tuần 1-2	Ổn định nhưng cứng khớp	Cả hai, làm theo hướng dẫn của chuyên viên trị liệu
Từ tuần 2 trở đi	Cứng nhưng không sưng	Chườm nóng trước khi tập, chườm đá sau nếu đau
Bất cứ lúc nào	Đau nhói xuất hiện đột ngột (chưa từng có trước đó)	Gọi điện thoại, không dùng chườm