

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 cho tình trạng sưng, chườm nóng cho tình trạng cứng khớp*, nhưng thời điểm 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, qua 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 đá trong một chiếc khăn trà; không bao giờ đặt đá trực tiếp lên da
- Chườm ba hoặc bốn lần mỗi ngày là đủ; chườm thường xuyên hơn hiếm khi mang lại lợi ích
- Ngừng chườm nếu da bị tê, nhợt trắng hoặc chuyển sang màu đỏ rực

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

Nhiệt – sau khi sưng đã giảm

Nhiệt giúp làm dịu các cơ và khớp bị cứng và đau, nhưng nó có thể làm trầm trọng thêm tình trạng *sưng* cấp tính. Hãy đợi cho đến khi tình trạng sưng ban đầu biến mất (thường là một đến hai tuần sau phẫu thuật, hoặc lâu hơn đối với một số chấn thương) trước khi chuyển từ chườm đá sang chườm nóng.

Cách sử dụng hiệu quả:

- Túi lúa mì được làm nóng trong lò vi sóng, chai nước nóng, hoặc tắm nước ấm đều có hiệu quả tốt
- Mỗi lần chườm trong 20 phút
- Không nên 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 các bài tập vật lý trị liệu: nó giúp làm mềm mô cứng, giúp bạn có thể duỗi ra xa 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 còn lại, thì đây không phải là vấn đề nên dùng chườm nóng hay chườm lạnh: hãy gọi cho bác sĩ điều trị của bạn.

Quy tắc nhanh

Giai đoạn	Cảm giác	Cách sử dụng
2-3 ngày đầu	Nhói, căng, sưng	Chườm đá
Tuần 1-2	Ổn định nhưng cứng	Cả hai, tuân 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 đột ngột (chưa từng xuất hiện trước đó)	Gọi điện thoại, không dùng chườm