

Đau nhức: nhức u ngườ i còm thuy “kh n kh , kh n n n” khi b các c n đau hành h



M t t báo M có k m t câu chuy n v m t ng i đi ăn tr m, đang mò m m trong bóng t i b ng đ ng ch m làm r i m t món đ gì đó, khi n ông ch nhà th c gi c. Anh ăn tr m ho ng quá, đ ng ch t tr n t i ch , ch ch nhà kêu 911. Nh ng b t ng , ông ch nhà ch r n r m và nói:

-Ăn tr m h ? Mu n l y gì thì l y đi. Nh ng, tr c khi đi, đ a giùm tôi l thu c phong th p tr n bàn đó và m t ly n c n a. Tôi đang đau quá, không d y n i.

Anh tr m ch ng h ng m t lúc, nh ng r i cũng đ a l thu c và n c cho ch nhà xong, r i ch m r i nói:

-Ông b đau nhức đ u g i ph i không? Tôi cũng b .. Nh ng u ng thu c này không h t đâu. Tôi dùng thu c khác.

Ch nhà v a r n v a h i:

-Thu c gì v y? Vi t tên thu c đ c không?

Anh tr m vi t tên thu c r i v a đ a cho ông ch v a nói:

-Tôi dùng thu c này m i h t. Nh ng vì tr c đây, đau quá, m t ng ban đêm quen r i, nên bây gi , h t b nh, không bi t làm gì cho h t đêm, đành đi ăn tr mÔng tha cho tôi. Tôi đi v nhé!

Nói xong, anh tr m ra m c a, đi v . Ông ch nhà g i v i theo:

-Cám n nghe. Đêm nào m t ng , c t i đây, nói chuy n ch i.

Tập Thể Và Vấn Đề Ng Đau Tr Bnh Đau Nh c

Tác Giả: Lê Quang Th

Thứ Ba, 16 Tháng 8 Năm 2011 01:59

Bài báo nói lên đ c m t th c tr ng v bnh t mà bao ng i M đang m c ph i: bnh Đau nh c các kh p x ng, hay còn g i là Phong th p, mà ti ng M g i là Arthritis. Có hai lo i Đau nh c: Osteoarthritis, t m g i là lo i M t (cho các v cao niên đ nh) và Rheumatoid Arthritis mà ta t m g i là lo i Hai.

Lo i M t gây ra nh ng đau nh c c , vai, bàn tay, ngón tay, đ u g i, x ng ch u... Nguyên nhân th ng là do tu i tác (ph n trên 45 tu i có th m c bnh này), thoái hóa x ng, di truy n, bnh m p phì, hay do nh ng đ ng tác không ngay ng n đ c l p đ i l p i lâu ngày nh ng i gh cong l ng, ng i lái xe mà th t l ng b b cong, nghiêng đ u sang m t bên, tay đánh máy su t ngày không th dãn, đ ng m t v th cong trong nhi u gi , nhi u ngày.... Trên n c M có t i 21 tri u ng i b đau lo i M t.

Lo i Hai cũng đau c các đ t x ng, có th s ng lên, làm bi n đ ng x ng, khó đi đ ng, c đ ng. Lo i này có trên 2 tri u ngu i m c bnh. Nguyên nhân có th do h th ng mi n nhi m không làm vi c t t, b di truy n, hay vì th i ti t thay đ i đ t ng t.

Nói chung c hai lo i đ u gây đau nh c, nhi u ng i c m th y “kh n kh , kh n n” khi b các c n đau hành h . Ho c đi m t lúc thì c m th y nh c chân, r i đi l ch l c. Ho c ng không n i vì kh p x ng đ u g i bu t quá. Ho c ng i lâu thì tê hai b vai...

Th ng thì có ba (3) cách đi u tr các bnh đau nh c : Thu c u ng (Medication), gi i ph u (Surgery) và Không dùng thu c (Non-medication). Hai ph ng pháp đ u tiên, dĩ nhiên, là ph i qua Bác sĩ.

Ph ng pháp th Ba: Không dùng thu c l i g m ba cách: châm c u, v t lý tr li u, và t p luy n (exercise). Trong ba cách này, T p Luy n (Exercise) đ h n c và tác đ ng lâu b n h n c . Châm c u có tác đ ng t c kh c, nh ng cũng h t tác đ ng nhanh l m. V t Lý tr li u cũng th . Khi đ c Mát xa, thì th y r t “đã”, nh ng ch m t ngày sau là l i đau nh cũ. V y ch còn các T P LUY N l y m t mình, không t n ti n, không ph i gi i ph u, cũng không phi n ai, nh ng ch c n Ý CHÍ t th ng mà thôi.

Ng i vi t bài này, ch còn m t ít ch kh p x ng nào còn nguyên v n mà ch a l n ...g y. Tu i tr , đi t p đ lo i võ ngh : Nhu Đ o, Thái c c Đ o, Hapkido, Aikido, Thi u Lâm.. không môn nào mà không mang cho thân th m t l n tr t x ng, g y v . Đ u v t thì c m đ u xu ng đ t, l i c t ng ch t. R i ch ng tay xu ng đ t, v x ng c tay, l i cùi ch .. Nh y qua ch ng ng i v t: g y vai (2 l n). Đá ng i thì b l i ngón chân. V t ng i thì b g y th t l ng... Bó b t liên miên, h t tay l i chân. Vào nhà th ng chích thu c r i qua Th y C Th t bó gà, qua Th y T u

Tập Thể Và Vấn Đề Ngưng Trệ Bệnh Đau Nhức

Tác Giả: Lê Quang Th

Thứ Ba, 16 Tháng 8 Năm 2011 01:59

đi m huy t, có l n nh th y Cao Miên th i bùa cho lành vai... T t c nh ng l n g y v y, tu i thanh niên sung s c ch ng coi nh m nhò gì, gi này, m i th y th m thía: đau nh c kh p ng i. Mu n h t đau nh c mà không mu n u ng thu c, không chích Cortisone, không đi Bác sĩ ch nh x ng, thì ph i t p luy n hoài hoài, ng ng t p là .. đau! Cho nên, vi t bài này đ chia x nh ng ai đau đ n vì b nh phong th p, nh c x ng, mong m i ngu i cùng kh e.

Nguyên lý:

H th ng th n kinh c a con ng i ch y cùng kh p thân th , ch nào cũng có, t đ u cho t i ngón tay, ngón chân. Tuy nhiên, theo hình v v h th n kinh đ c treo t i các phòng m ch Tây, Đông Y, ta th y chùm dây th n kinh đi t sau ót t a ra cánh tay, xu ng l ng, qua x ng s ng, t i hông, đùi, r i chân (trông nh m t bó dây đi n) là chùm quan tr ng nh t. N u b “k t” đầu đó, thì đau. “K t” trên c có th gây đau ra cánh tay, bàn tay. “K t” th p xu ng đ i thì đau b p th t l ng, đau th t l ng, “k t” ch th t l ng l i gây đau òi, chân... Cho nên, khi b đau quá vì x ng thoái hóa hay vì đ ng xe, mà ph i gi i ph u, bác sĩ s cân nh c r t k . M th t l ng, n u “xui”ch m giây th n kinh, có th b li t chân mà thôi, n u m c mà b “xui”, có th li t c ng i! Vì th , ch nh ng tr ng h p đau c ch u h t n i, b t bu c ph i gi i ph u thì ph i ký gi y ch p nh n 50/50, m t là kh i, hai là đ i xe lăn. Hên thì cũng có th ph i ghép m t cây s t vào trong c . Đôi khi ph i m l i.. Ch còn cách T p Luy n, cho th giãn th n kinh ch gây đau, cho m nh b p th t ch đau, cho kh p x ng đ c chuy n đ ng đ u dàng tr l i, kích thích ch t nh n đ u kh p x ng ph c ho t, đ u ch nh l i nh ng ch l ch l c x ng c t, thì s .. b t đau (không ph i H T đau, vì h ng ng t p m t th i gian, có th đau l i).

A-CH A ĐAU C , ĐAU VAI, ĐAU TAY:

1-Xoay c trái ph i: nhìn th ng tr c m t, xoay c t trái sang ph i ch m ch m, m t v n nhìn ra đ ng tr c, t t hít vào. T t tr c tr l i phía tr c, r i xoay sang bên ph i, m t v n nhìn ra đ ng tr c, th ra. Nh xoay cho h t c , t i khi không xoay đ c n a thì thôi. Làm 10 l n.

2-G p c : ng a c lên ch m ch m cho t i h t c , t t hít vào. Ch m ch m g p c xu ng ng c, h t c , th ra. Làm 10 l n.

3-B c : M t nhìn th ng đ ng tr c, b c nghiêng xu ng đ u vai trái, hít vào. T t th ra, b c qua đ u vai bên kia. (Khác v i xoay c trái ph i: òi đây, khi b đ u xu ng vai thì đ u vai có

Tập Thể Và Vận Động Để Trẻ Bệnh Đau Nhức

Tác Giả: Lê Quang Th

Thứ Ba, 16 Tháng 8 Năm 2011 01:59

hồi nhô lên cho cằm vùi xuống, còn xoay cổ trái phải thì chậm quay đầu vào khoảng trống sau vai mà thôi). Làm 10 lần.

4-Xoay cổ vòng tròn: Dùng đầu ngón tay là cổ, xoay vòng đầu chung quanh cổ, từ phải sang trái 10 lần rồi từ trái qua phải 10 lần.

B-CHỮA ĐAU CÁNH TAY, BÀN TAY:

1-Xoay vai: hai tay buông thẳng, dùng đầu vai làm đầu ngón tay, xoay vai theo một vòng tròn chung quanh đầu vai (không phải nhô lên, hóp xuống) từ sau ra trước, rồi từ trước ra sau. 10 lần. Trong khi xoay vai, vận hít thở đều đặn.

2-Lực bàn tay: giữ cánh tay ra trước một, cúi xuống ép hai bên thân mình, giữ nguyên cổ tay và cánh tay, hai bàn tay đặt trước một, lòng bàn tay hướng vào phía ngón cái. Lực từ trên xuống dưới (như giữ giữ bàn tay) thật mạnh 10 lần. Đổi hướng, cho mu bàn tay lên trên, lòng bàn tay hướng vào một đầu, giữ mạnh bàn tay từ trên xuống dưới. 10 lần. Đổi hướng, hai lòng bàn tay quay vào nhau, giữ mạnh bàn tay từ trái qua phải, từ phải qua trái. Nhớ ng ng ng ng thì ký đánh máy, làm "neo", thả may.... phải từ bàn tay hướng xuyên, nếu không, có thể bị mất tay vì khớp xương cổ tay bị căng khô cứng.

3-Vòng trên đầu: dùng ngón chân ra, một tay vận vào một bàn, nghiêng xuống cho song song với một đầu, cánh tay buông thẳng, từ ngón tay ngón nh đang cầm một cái que, vận một vòng tròn từ ngón tay thật to trên một đầu. Vận nhanh 10 lần rồi đổi tay. Hít thở đều hòa.

C-CHỮA ĐAU THẬT LƯNG, ĐÙI, CHÂN:

1-Xoay thật lưng theo vòng tròn: hai tay chụm hông, ngón tay đặt ra sau lưng, ngón cái phía trước, các ngón tay vận mạnh vào thật lưng, dùng thật lưng làm đầu ngón tay, xoay vòng lưng ra trước rồi vòng qua bên phải (bên trái) ra sau, rồi vòng từ trước. Làm liên tục không ngừng, khi từ trước, thì lưng phải vận ra hết cổ. Khi ra sau thì thật lưng cong lưng cũng hết cổ. Hít thở chậm theo vòng.

2-Gập lưng: cũng như gập cổ, ngả lưng ra, hít vào, gập thẳng lưng xuống, thả ra. Khi ngả lên, ngả hết cổ, khi gập xuống, cũng gập hết cổ.

3-Xoay hông: hai tay buông thẳng bên sườn, vận động qua bên trái thì hai cánh tay cũng “văng” theo bên trái, nghĩa là không dùng sức tay, chỉ để cho hai cánh tay “văng” theo mà thôi. Xong, vận động qua bên phải. Hai cánh tay lại “văng” theo bên phải. Như khi xoay sang bên nào thì xoay gót chân bên đó, và bàn chân bên đó nhấc lên, nghĩa là xoay trên gót chân mà thôi. Mục đích làm cho vòng xoay rộng thêm, nếu nguyên bàn chân trên mặt đất, vòng xoay sẽ ngắn lại. Hít thở chậm chậm.

D-CHỮA ĐAU ĐUỐI:

1-Xoay gối trái phải: đứng vận động, hai bàn tay đặt trên đầu gối, thả lỏng gối xuống, xoay đầu gối theo mặt vòng tròn về phía phải (theo vòng kim đồng hồ) 10 lần rồi đổi hướng quay theo bên trái.

2-Xoay gối trong ngoài: đứng rộng chân ra, hai tay đặt trên đầu gối, thả lỏng gối xuống, xoay đầu gối từ ngoài vào trong rồi từ trong ra ngoài.

Các thao đầu gối này, mỗi đầu gối thì chỉ thả lỏng gối xuống một chút, sau đó, mỗi ngày càng thả lỏng gối xuống hơn, công việc sẽ mạnh hơn. Chỉ cần làm 10 phút, là đã thấy mạnh, thoát khỏi gối. Ngồi nhấc đầu gối ban đêm phải thả lỏng gối khi lên giường ngủ.

Lưu ý:

-Nhưng thả lỏng này chỉ để áp dụng với người chưa có phẫu thuật nào. Nếu đã phẫu thuật thì không thả lỏng cổ. Nếu phẫu thuật mà muốn thả lỏng, phải hỏi bác sĩ, xem phim X-ray có trở ngại gì không..

-Phải hít thở vận động, vận động mát xa, vận động luyện thì rất tốt.

-Trên gối đau kinh niên vì xuống gối, có thể uống thêm Glucosamine có bán tại các tiệm thuốc Tây để kích thích chất nhờn đầu gối và xuống gối.

-Mua một cái máy mát-xa như cầm tay để chà sát chung quanh chỗ bắp thịt đau sẽ hiệu quả nhanh hơn.

Tệp Thư Và Văn Đãng Đ Tr Bnh Đau Nh c

Tác Giả: Lê Quang Th

Thứ Ba, 16 Tháng 8 Năm 2011 01:59

Vài hàng trao đ i nh ng kinh nghi m trong su t m y ch c năm qua, n u có chi sai sót, mong cao nhân ch đ m thêm. Chúc quý v s ng lâu, s ng kh e m nh, và h nh phúc.
Lê Quang Th