



Vietnamese
Mental Health Services

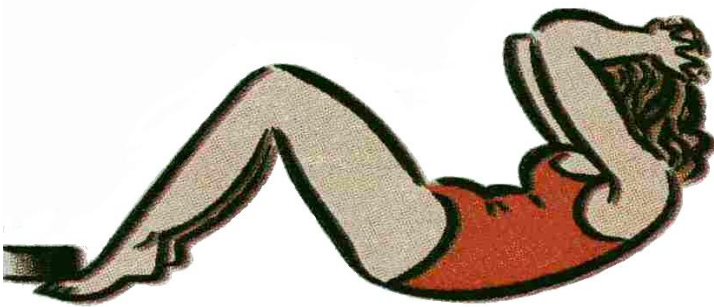
Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

Chữa Trị Đau Lưng Bằng Tập Luyện

Treatment of Back Pain by Exercises



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

Lời xin phép trước
Advanced permission Request

Kính gởi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

Chữa trị đau lưng bằng Tập Luyện

Trong chúng ta ai mà chẳng ít nhiều bị chứng đau lưng quấy rầy, có người không cần đến viên thuốc nào, chỉ vận vẹo thân hình vài cái rồi cũng khỏi ; người khác thì ôi thôi khổ oi là khổ, hết nằm nghỉ dài ngày trên giường cứng, sử dụng từ đủ loại thuốc giảm đau đến xoa bóp, đánh dẫu nóng, chạy điện, châm cứu v.v., thôi thì không thiếu thứ gì, chỉ còn món giải phẫu nữa là trọn bộ trong sự chữa trị, nhưng cơn đau chỉ lắng dịu một thời gian rồi đau lại hoàn đây!

Nguyên nhân đau lưng có nhiều, ngoài đốt xương sống, đĩa sụn giữa các đốt nổi lên làm loạn, còn phải kể đến một yếu tố quan trọng xảy ra nhiều nhất, có đến 90%, đó là cơ bắp ở lưng và nằm sâu trong bụng không làm việc đúng chức năng của nó, các khớp đốt sống mất đi sự mềm mại dẻo dai cần thiết.

Theo các chuyên viên nhiều kinh nghiệm như Sarah Key, người đã chữa cho hoàng tử Charles, Duncan Crichley, nhà nghiên cứu thuộc King's College, cùng một số vị khác, nguyên nhân đau lưng là do thể ngồi, đứng, nằm, khiêng xách nặng...không đúng cách, và do sự coi thường vấn đề nên cơn đau ban đầu đã từ nhẹ trở thành kinh niên trầm trọng. Và họ đưa ra một số phương pháp tập luyện để giúp cho những ai bị khốn khổ về chứng này.

Phương pháp Daoyin

Được áp dụng tại Trung Quốc từ thời xưa để chữa nhiều loại bệnh khác nhau, đặc biệt là bệnh xương và khớp phối hợp với thở đều và thiền định.

Có một số điều cần chú ý là :

- Làm các động tác một cách thư giãn từ tốn, tùy theo sức và không cố gắng quá độ.
- Lúc tập nên thở đều.
- Tập mỗi ngày hoặc nhảy buổi.

Hình 1 : Cúi gập thân hình nhiều lần, hai tay xuôi xuống và cố đung ngón tay vào sàn nhà.

Hình 2 : Cong thân hình ra sau, càng cong được nhiều càng tốt

Hình 3 : Đứng thẳng, hai tay chống nạnh để ngón cái ra sau lưng rồi xoay người theo chiều kim đồng hồ và ngược lại. Bàn đầu xoay chậm sau nhanh dần.

Hình 4 : Nằm sấp, cùng một lượt ngẩng đầu và đưa hai tay hai chân lên, càng lâu càng tốt. Thao tác này để tập cơ bắp lưng.

Hình 5 : Nằm ngửa, đưa thân hình phía trước, càng nhiều lần càng tốt. Thao tác này để tập cơ bụng.

Hình 6 : Đeo hai tay vào sà ngang, càng lâu càng tốt. Thao tác này giúp cho ai bị cong xương sống, đĩa sụn bị thoái hóa, cơ bắp lưng bị đau và go cứng.

Hình 7 : Đu đưa thân hình về phía trước và sau.



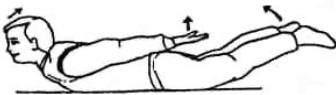
Hình 1



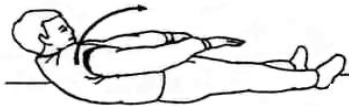
Hình 2



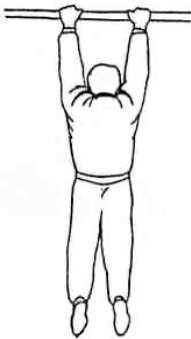
Hình 3



Hình 4



Hình 5



Hình 6



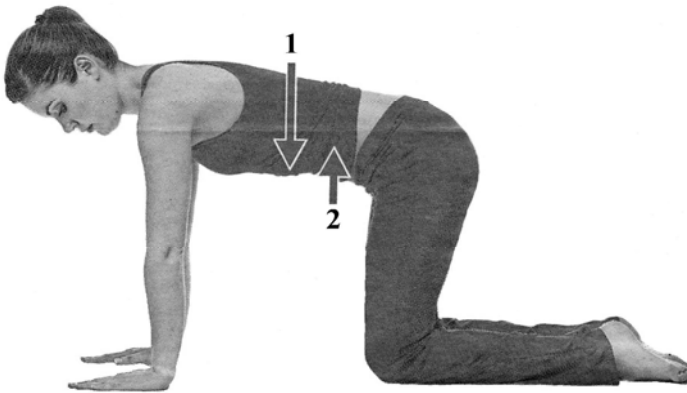
Hình 7

Phương pháp Duncan Cricthley

Các cơ bắp ở lưng và nằm sâu trong bụng có chức năng nâng đỡ khớp và đĩa sụn của cột sống, tác dụng giống như chiếc thắt lưng hoặc nịt to bản lực sĩ cử tạ thường mang. Vấn đề là nhiều người bị đau lưng đã không sử dụng đúng các cơ bắp đó, và các thao tác tập luyện sau đây sẽ giúp cho họ :

- 1 Chân quỳ gối, hai tay chống xuống sàn nhà, thư giãn để cho bụng chùng xuống.
- 2 Nhẹ nhàng thót bụng lên để lỗ rốn áp gần cột sống. Tránh không sử dụng cơ bắp bụng hoặc các cơ bắp khác. Giữ tư thế này trong 4 giây đồng hồ rồi làm 20 lần như vậy.

Khi đã quen, tăng việc giữ tư thế trên lên 10 giây hoặc hơn. Có thể tập khi ngồi hoặc đứng.



Cách tập nhanh

- Nằm trên sàn nhà, hai tay duỗi thẳng, chân co lại. Nhấc mông đít lên và đặt một quyển niên giám điện thoại ở phần dưới lưng, đưa chân thẳng ra bằng cách đẩy gót dọc theo sàn nhà, chân này trước chân kia. Nghỉ 1 phút.
- Nhấc mông đít để lấy quyển sách ra, xong nằm thẳng lưng xuống sàn nhà. Dùng hai tay vòng trước gối rồi ấn đùi xuống ngực trong vòng 60 giây.

Thao tác này giúp mở phía sau cột sống ra.

- Móc hai bàn chân vào cạnh giường, gập cẳng xuống ngực rồi uốn lưng lên xuống 10 lần.

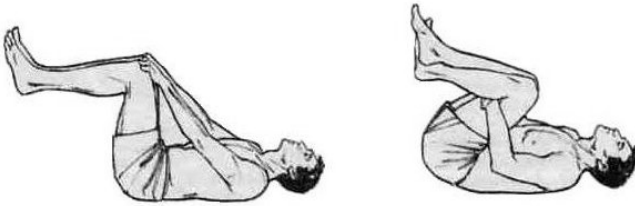
Làm 3 lần các thao tác trên - đặt sách dưới lưng rồi lấy ra, ấn đùi xuống ngực, uốn lưng.



Phương pháp Sarah Key

Phương pháp giúp làm giãn phần cứng đờ của khớp cột sống.

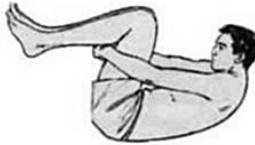
1 Đưa đầu gối lên ngực



Thao tác này được áp dụng khi bị đau nhói ở lưng, bị thương ở vùng lưng, ví dụ ngã khi cưỡi ngựa, ngã từ trên cao lưng va vào nền đất.

- Nằm ngửa trên sàn nhà, thót rón để lưng bẹp xuống.
- Một tay đặt sau đùi kéo một chân về phía ngực, xong làm với tay và chân kia.
- Hai tay bám vào gối, chân cong 90 độ rồi nhẹ nhàng đu đưa trong tư thế này.
- Nếu lưng bị đau ở phần trên, bụm hai tay sau đùi, hai cổ chân bắt chéo nhau rồi nhẹ nhàng ấn đùi lên xuống vào ngực.

2 Đu đưa dọc cột sống

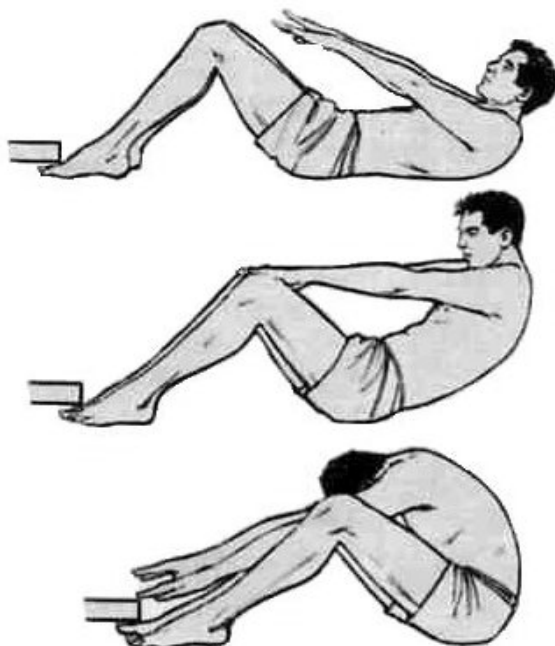


Thao tác này giúp cho sự chuyển động của cột sống.

- Nằm trên thảm, dùng tay nâng hai đùi lên.
- Ngẩng đầu và cổ rồi đu đưa dọc theo cột sống.
- Đưa thẳng chân và đu đưa tới lui dọc theo cột sống.

Làm các thao tác từ 15-30 giây rồi nghỉ một phút. Tiếp tục làm lại tối đa 5 lần.

3 Uốn lưng về phía trước



Thao tác quan trọng này tập cơ bụng để làm giảm áp suất trên cột sống và kiểm soát hoạt động của các đốt.

- Nằm ngửa, co đầu gối lại, hai tay đưa về phía trước, hai bàn chân bấu dưới cạnh giường.
- Uốn thân hình lên, hai tay cố chạm vào mép giường.
- Dùng bụng thót vào để nằm ngửa trở lại.

Ghi chú



This booklet is published with the support of:

Department of Health

City Bridge Trust

Lloyd TSB Foundation

Big Lottery Fund

Trust for London



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam **越南心理保健服務**

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955