

## KTV Ninh Th<sup>ị</sup> Tr<sup>ung</sup> C<sup>ử</sup>nh - Khoa PHCN

### I. Đ<sup>ịnh</sup> nghĩa:

Thoái hóa đ<sup>ứt</sup> s<sup>ống</sup> c<sup>ó</sup> hay còn g<sup>ọi</sup> là thoái hóa c<sup>ó</sup>t s<sup>ống</sup> c<sup>ó</sup> ho<sup>ặc</sup> thoái hóa c<sup>ó</sup>t s<sup>ống</sup> l<sup>ỏ</sup>ng là m<sup>ột</sup> trong nh<sup>ững</sup> tên g<sup>ọi</sup> c<sup>ó</sup>a tình tr<sup>ạng</sup> b<sup>ó</sup>nh lý thoái hóa h<sup>ỗ</sup> th<sup>ông</sup> x<sup>u</sup>ng c<sup>ó</sup>t s<sup>ống</sup> do nhi<sup>ều</sup> nguyên nhân kh<sup>ác</sup> nhau trong công vi<sup>c</sup>, lao đ<sup>óng</sup>, ho<sup>ặc</sup> đ<sup>óng</sup>, tu<sup>ổi</sup> i tác. Nó là quá trình b<sup>ó</sup>nh lý c<sup>ó</sup> các đ<sup>ứt</sup> s<sup>ống</sup> c<sup>ó</sup>, b<sup>ứt</sup> đ<sup>ứt</sup> b<sup>óng</sup> nh<sup>ững</sup> hi<sup>ện</sup> t<sup>ượng</sup> h<sup>ỗ</sup> kh<sup>ó</sup>p c<sup>ó</sup> các di<sup>ễn</sup> th<sup>ân</sup> đ<sup>ứt</sup>, đ<sup>ĩ</sup>a li<sup>ên</sup> đ<sup>ứt</sup> t<sup>ại</sup> các m<sup>àng</sup>, d<sup>ây</sup> ch<sup>óng</sup>, d<sup>òn</sup> d<sup>òn</sup> v<sup>à</sup> sau xu<sup>ất</sup> hi<sup>ện</sup> t<sup>ượng</sup> thoái hóa các đ<sup>ứt</sup> s<sup>ống</sup>, g<sup>â</sup>y đau v<sup>ùng</sup> c<sup>ó</sup>, nh<sup>ứt</sup> l<sup>à</sup> khi v<sup>ề</sup> n<sup>h</sup> đ<sup>óng</sup> v<sup>ùng</sup> c<sup>ó</sup>.

Thoái hóa c<sup>ó</sup>t s<sup>ống</sup> c<sup>ó</sup> l<sup>à</sup> m<sup>ột</sup> trong nh<sup>ững</sup> c<sup>ăn</sup> b<sup>ó</sup>nh ph<sup>á</sup> bi<sup>ến</sup> c<sup>ó</sup>a x<sup>ã</sup> h<sup>ó</sup>i. Thoái hóa đ<sup>ứt</sup> s<sup>ống</sup> c<sup>ó</sup> v<sup>à</sup> l<sup>ỏ</sup>ng kh<sup>ông</sup> ch<sup>ó</sup> c<sup>ó</sup> nh<sup>ững</sup> ng<sup>ó</sup>ng i gi<sup>á</sup> mà c<sup>òn</sup> c<sup>ó</sup> nh<sup>ững</sup> ng<sup>ó</sup>ng i tr<sup>ong</sup> th<sup>ông</sup> làm vi<sup>c</sup> trong văn phòng, ít v<sup>ề</sup>n đ<sup>óng</sup> ho<sup>ặc</sup> ph<sup>á</sup>i c<sup>ú</sup>i nh<sup>ứt</sup> u l<sup>à</sup> b<sup>ó</sup>nh th<sup>ông</sup> g<sup>ó</sup>p c<sup>ó</sup> nh<sup>ững</sup> ng<sup>ó</sup>ng i ph<sup>á</sup>i s<sup>ố</sup> d<sup>òng</sup> nh<sup>ứt</sup> u đ<sup>óng</sup> tác c<sup>ó</sup>nh h<sup>ỗ</sup>ng đ<sup>òn</sup> v<sup>ùng</sup> đ<sup>ứt</sup> u c<sup>ó</sup>. Các đ<sup>ứt</sup> u hi<sup>ệu</sup> đ<sup>òn</sup> h<sup>ình</sup> c<sup>ó</sup>a b<sup>ó</sup>nh có th<sup>ể</sup> d<sup>ò</sup> nh<sup>ìn</sup> th<sup>ờ</sup>y l<sup>à</sup> c<sup>ó</sup> c<sup>ó</sup>ng nh<sup>ững</sup> c<sup>ó</sup> kh<sup>ó</sup> xoay chuy<sup>ển</sup> k<sup>è</sup>m v<sup>ề</sup> i d<sup>ứt</sup> u hi<sup>ệu</sup> đau, đau c<sup>ó</sup> sau d<sup>ó</sup> lan xu<sup>ống</sup> vai, đau c<sup>ó</sup> các kh<sup>ó</sup>p c<sup>ó</sup> v<sup>à</sup> vai, ngo<sup>ài</sup> ra c<sup>òn</sup> đau đ<sup>ứt</sup> u kh<sup>ông</sup> rõ nguyên nhân... Thoái hóa đ<sup>ứt</sup> s<sup>ống</sup> c<sup>ó</sup> g<sup>â</sup>y ra nh<sup>ứt</sup> u kh<sup>ó</sup> kh<sup> </sup>nh trong sinh ho<sup>ặc</sup> và lao đ<sup>óng</sup> cho ng<sup>ó</sup>ng i b<sup>ó</sup>nh. T<sup> </sup> l<sup> </sup> m<sup> </sup>c b<sup>ó</sup>nh đ<sup>ứt</sup> u g<sup>ó</sup>p c<sup>ó</sup> hai gi<sup> </sup>i nam v<sup>à</sup> n<sup> </sup> g<sup> </sup>n nh<sup> </sup> ngang nhau.

### II. Tri<sup>ệu</sup> ch<sup>ứng</sup>:

Nhìn chung, ng<sup>ó</sup>ng i b<sup>ó</sup>nh có các c<sup> </sup>m gi<sup>á</sup>c đau, m<sup> </sup>i, nh<sup> </sup>c kh<sup> </sup> v<sup> </sup>n đ<sup>óng</sup> v<sup> </sup>ng c<sup> </sup> l<sup> </sup> bi<sup> </sup> u hi<sup> </sup>n th<sup> </sup>ng th<sup> </sup>y nh<sup> </sup>t c<sup> </sup> b<sup> </sup>nh nh<sup> </sup>n l<sup> </sup>m<sup> </sup>c ph<sup> </sup>i c<sup> </sup>nh b<sup> </sup>nh n<sup> </sup>ày. H<sup> </sup>u h<sup> </sup>t các b<sup> </sup>nh nh<sup> </sup>n b<sup> </sup> thoái hóa c<sup> </sup>t s<sup> </sup>ng c<sup> </sup> v<sup> </sup>à c<sup> </sup>t s<sup> </sup>ng l<sup> </sup>ng lu<sup> </sup>n c<sup> </sup>nh m<sup> </sup>c kh<sup> </sup> v<sup> </sup>ng c<sup> </sup>nh kh<sup> </sup> ch<sup> </sup>u, kh<sup> </sup> ch<sup> </sup>u ngay c<sup> </sup> khi ngh<sup> </sup> ng<sup> </sup>i, m<sup> </sup>i c<sup> </sup> d<sup> </sup>ng d<sup> </sup>u g<sup> </sup>y n<sup> </sup>en d<sup> </sup>u d<sup> </sup>u.

Các đ<sup> </sup>ng tác c<sup> </sup> b<sup> </sup> v<sup> </sup>ng v<sup> </sup>à d<sup> </sup>u th<sup> </sup>m chí c<sup> </sup>nh th<sup> </sup>nh tho<sup> </sup>ng b<sup> </sup> v<sup> </sup>o c<sup> </sup>.

C<sup> </sup>n d<sup> </sup>u k<sup> </sup>o d<sup> </sup>ài t<sup> </sup> g<sup> </sup>y lan r<sup> </sup> tai, c<sup> </sup>, c<sup> </sup>nh h<sup> </sup>ng t<sup> </sup>i t<sup> </sup> th<sup> </sup> d<sup> </sup>u c<sup> </sup>, "t<sup> </sup> th<sup> </sup> v<sup> </sup>o c<sup> </sup>", t<sup> </sup> th<sup> </sup> s<sup> </sup>ai c<sup> </sup>, d<sup> </sup>u lan l<sup> </sup>n d<sup> </sup>u, c<sup> </sup>nh nh<sup> </sup>c d<sup> </sup>u c<sup> </sup> v<sup> </sup>ng ch<sup> </sup>m, v<sup> </sup>ng tr<sup> </sup>n, d<sup> </sup>u t<sup> </sup> g<sup> </sup>y lan xu<sup> </sup>ng b<sup> </sup> vai, c<sup> </sup>nh tay c<sup> </sup> m<sup> </sup>t b<sup> </sup>nh hay c<sup> </sup> hai b<sup> </sup>nh.

Khi v<sup> </sup>n d<sup> </sup>ng c<sup> </sup> th<sup> </sup>b<sup> </sup> d<sup> </sup>u, c<sup> </sup>n d<sup> </sup>u k<sup> </sup>o d<sup> </sup>ài t<sup> </sup> g<sup> </sup>y lan r<sup> </sup> tai, c<sup> </sup>, d<sup> </sup>u lan l<sup> </sup>n d<sup> </sup>u, c<sup> </sup>nh nh<sup> </sup>c d<sup> </sup>u c<sup> </sup> v<sup> </sup>ng ch<sup> </sup>m, v<sup> </sup>ng tr<sup> </sup>n, d<sup> </sup>u t<sup> </sup> g<sup> </sup>y lan xu<sup> </sup>ng b<sup> </sup> vai, c<sup> </sup>nh tay c<sup> </sup> m<sup> </sup>t b<sup> </sup>nh hay c<sup> </sup> hai b<sup> </sup>nh.

Trong m<sup> </sup>t s<sup> </sup> ít nh<sup> </sup>ng tr<sup> </sup>ng h<sup> </sup>p, m<sup> </sup>t c<sup> </sup>m gi<sup>á</sup>c kh<sup> </sup>o léo c<sup> </sup>a tay, d<sup> </sup>oi khi c<sup> </sup>nh tay v<sup> </sup>à b<sup> </sup>an tay c<sup> </sup> th<sup> </sup>b<sup> </sup> t<sup> </sup> li<sup> </sup>t.

Có tr<sup> </sup>ng h<sup> </sup>p b<sup> </sup>nh nh<sup> </sup>n khi g<sup> </sup>p kh<sup> </sup>o kh<sup> </sup>í l<sup> </sup>nh tr<sup> </sup>n v<sup> </sup> (tr<sup> </sup> tr<sup> </sup>i) k<sup> </sup>t h<sup> </sup>p v<sup> </sup>i m<sup> </sup>t t<sup> </sup> th<sup> </sup> n<sup> </sup>m kh<sup> </sup>ng thu<sup> </sup>n l<sup> </sup>i ban đ<sup> </sup>em c<sup> </sup>th<sup> </sup> g<sup> </sup>y c<sup> </sup>ng c<sup> </sup> s<sup> </sup>ng h<sup> </sup>om sau. Ng<sup> </sup>ng i b<sup> </sup> c<sup> </sup>ng c<sup> </sup> kh<sup> </sup>ng t<sup> </sup> d<sup> </sup>i d<sup> </sup>ng v<sup> </sup>à r<sup> </sup>t s<sup> </sup> nh<sup> </sup>ng c<sup> </sup>n ho, h<sup> </sup>t h<sup> </sup>i. Có ng<sup> </sup>ng i d<sup> </sup>u ê c<sup> </sup>m v<sup> </sup>ng g<sup> </sup>y ho<sup> </sup>c c<sup> </sup> m<sup> </sup>ng d<sup> </sup>u sau, r<sup> </sup>i lan

Viết bởi Biên tập viên

Thứ bảy, 31 Tháng 3 2018 08:24 -

sang mảng đùu bên phải. Một số khác đau liên tục, không quay đùu sang trái hay sang phải đặc biệt mà phải xoay cổ ngón i...

### **III. Chẩn đoán:**

Bệnh nhân đau mòn kêu u cổ hắc, đau tăng khi vận động, giảm khi nghỉ ngơi, nếu u triều chung hòn chén vận động cát sỏi cổ: khó búi, ngứa, nghiêng, quay cổ còn có kèm tiếng lịc rịc khi vận động cát sỏi. Thoái hóa cát sỏi cổ có thể không có triệu chứng mà chỉ có hình ảnh trên Xquang. Chụp Xquang thấy có hình ảnh của thoái hóa: hở khe khớp, đặc xương đòn sòn và mòn gai xương (mòn xương).

Bệnh biến hiến đòn dòn thoái hóa đĩa đòn, thoái hóa đòn sỏi (còn giác gai xương)... làm biến dòn cát sỏi cổ, một đòn cong sinh lý cát sỏi cổ, khớp đòn sỏi cổ cứng lịc, hòn chén vận động. Khi vận động đùu cổ, gai xương này kích thích, chèn ép vào rãnh kinh gây đau. Bệnh có thể diễn ra ở đĩa đòn. Đĩa đòn bị thoái hóa, lồi ra bên ngoài vị trí ban đầu hoặc thoái vị vòi mòn phía chèn ép vào rãnh kinh gây đau và hòn chén vận động, đặc biệt trong các tư thế búi, ngứa.

Khi mòn bệnh, các cát đòn ở cổ bờ hòn chén, có thể có cảm giác khó quay đùu, cổng gáy, có đòn đau khi lún vào các gai xương, các mòn ngang cổ a cát sỏi cổ. Chụp X quang cát sỏi cổ thấy mòn đòn cong sinh lý, hở đĩa liên đòn, biến dòn ở thân đòn và thấy có các gai xương. Khi khám chén thấy các cát đòn ở cổ bờ hòn chén nồng, bệnh nhân có thể cảm giác cổng gáy, có đòn đau khi lún vào các gai xương và các mòn ngang cổ a cát sỏi cổ, chụp X-quang cát sỏi cổ thấy mòn đòn cong sinh lý, hở đĩa liên đòn, biến dòn ở thân đòn, có các gai xương. Ngoài ra, với chén thoái hóa đòn sỏi cổ ở cao (đòn C1- C2 - C4), nếu bệnh còn có triệu chung nôn, ngáp, chóng mòn.

### **IV. Nguyên nhân:**

Tư thế hoặt đòn sai là mòn trong nhung nguyên nhân quan trọng gây ra thoái hóa đòn sỏi cổ. Làm viếc kéo dài, ít vận động là nhung nguyên nhân chủ yếu gây là bệnh thoát hóa đòn sỏi cổ. Nhung công việc luôn đòi hỏi búi nhỉu, ngứa nhỉu, mang vác nặng trên đùu hay ngồi trước màn hình vi tính quá lâu cũng sẽ làm sai lối cổ u trúc bình thường cổ a cổ, đòn tay bàn đòn mô xương, dây chén, cổ và đặc đòn đòn thoái hóa các mô cát sỏi hoặc hình thành các gai xương đòn sỏi.

Đặc biệt là làm viếc máy tính nhỉu, ít vận động là mòn trong nhung nguyên nhân gây ra thoái hóa đòn sỏi cổ, vôi hóa cổ a sỏi, gai cổ a sỏi. Nhìn là khi làm viếc, vị trí đòn tay trên bàn làm viếc hay đòn vòi máy tính quá cao hoặc quá thấp. Vùng cổ và vùng gáy không đặc đòn xuyên cổ đòn, hoặc chén giật nguyên mòn tay. Thường xuyên nhìn lên rãi lối nhìn xuyên. Vị trí ngồi quá thấp so với bàn làm viếc.

## Phù hản chấn năng bệnh nhân thoái hóa cột sống cổ

Viết bởi Biên tập viên

Thứ bảy, 31 Tháng 3 2018 08:24 -

Trong khi ngồi chừng 1 - 2 tiếng, không có thói quen chuyển mình. Lưng chân gùi kê không phù hợp (gùi quá cao và gùi quá thấp).

Nhóm có nguy cơ mắc bệnh cao

Là những người làm việc với thời búi, có đứng nhiều ở vùng đầu cổ, cổng đốt lao động cao (làm suốt ngày không nghỉ) và thâm niên lao động (từ 10 năm). Những người dễ bị thoái hóa đốt sống cổ nhất là người đi bộ, thường (thoái hóa đốt sống cổ và đốt sống lồng), thường tóc, nha sĩ, bác sĩ chuyên khoa răng, thường sún trán, thường trát vách, diễn viên xiếc...

Đây cũng là bệnh thường gặp nhất đối với những người làm việc trong văn phòng. Nhân viên văn phòng là một trong những đốt sống có khả năng mắc chung bệnh này cao nhất do thường xuyên ngồi một chỗ, ít vận động, ít thay đổi gian nghỉ.

Những người cao tuổi cũng là một đối tượng nguy cơ cao. Thoái hóa đốt sống cổ thường xuất hiện sau 40-50 tuổi) và những người già tuổi cao thường, do quá trình lão hóa các đĩa liên đốt, các thân đốt do tuổi i mao kém nên dễ xuất hiện bệnh hàn ngón i trật tuổi. Những người có nguy cơ thay đổi mao căn bệnh này cũng có nguy cơ mắc bệnh nhiều hơn những người trong gia đình không có nguy cơ bao giờ.

## V. Hậu quả:

Thoái hóa đốt sống cổ làm cột sống nhăn hòn, các khớp có thể bị biến dạng, sưng gây đau, làm hàn chẽn và đau. Hồi hộp thay đổi kinh: đau dây thần kinh chèm, vai, gáy và hàn chẽn vai, cánh tay. Những người cũng có thể bị r้าi loèn thay đổi kinh thoát vị tủy vùng cổ, vai, tay. Hồi hộp thường hoán đổi ra hàn lồng ngang, làm cho hàn đốt mao chung đốt sống, gây ra tình trạng thiếu máu và sưng não (thiếu máu mao non não sau) làm cho bệnh nhân thay đổi tai, mệt mỏi, chóng mặt...

Thoái hóa đốt sống cổ còn có thể gây bênh liệt một hoặc hai tay, gây hàn chẽn chèn ép tủy, r้าi loèn cảm giác tay chi, r้าi loèn thoát vị tủy, chèn ép r้าi thay đổi kinh, tủy hoặc cổ hai bên gây r้าi loèn thay đổi kinh thoát vị tủy. Các biến chứng có thể gặp có thể a bao gồm các triệu chứng chèn ép thay đổi kinh gây đau đột ngột, r้าi tay mệt hoặc cổ hai bên, chèn ép các đốt mao chung đốt sống gây đau đột ngột, chóng mặt; hàn hàn có chèn ép tủy, biến đổi bong yếm, đau tay, đi lúi khó khăn hoặc liệt không vận động đột ngột.

Đột ngột có thể thoái hóa đột lâu không điều trị sẽ dẫn đến các nguy cơ như hàn chẽn khôn năng cung cấp máu lên não và atherosclerosis, rát nguy hiểm.

## VI. Phòng tránh:

## Mù t sñ khuyñ n nghñ

Thoái hóa đùt sñg cù là căn bñ nh chñ u nh hñ ng nhí u cù a yñ u tñ nghñ nghiñp gáy nñn, cho sau mñ i ngày làm ví c cùn đñc xoa bóp, chñm sóc trñc tiáp đñn vùng này, khñng nñn quá gñng sñc trong công viñc. Cùn phän phñi hñp lý giñ a thñi gian lao đñng và nghñ ngñi, hñ n chñ mñc tñ i đa nhñng tác đñng khñng tñt đñn các đùt sñg cù.

Đñi vñi ngñi làm công tác văn phòng, làm ví c vñi máy vi tính, cùn tñ o lñp thói quen bñ o vñ sñc khñe ngay tñ i nñi làm ví c, vñi nhñng đñng tác luyñn tñp hay vñi n vai đñn giñn, khñng ngñi lñ bên máy tính trong thñi gian quá dài và kñt hñp cùng mñt chñ đñ ăn uñng khoa hñc.

Ngoài ra, ghñ làm ví c phñi có đñ cao thích hñp so vñi bàn làm ví c và máy tính. Không đñ ghñ ngñi quá cao hay quá thñp. Giñ khoñg cách hñp lý tñ tay đñn bàn làm ví c hay máy tính. Nên sñ dñng máy tính có màn hình lñn, tñ i thiñu là tñ 17 inch trñ lñn giúp các cù cù khñng bñ căng, mñ i. Ngñi cách màn hình vi tính 50 – 66 cm và đùt màn hình đñ i tñm mñt khoñg 10 - 20 đñ.

Không đñ tñm màn hình quá cao hoñc quá thñp hñn so vñi tñm mñt.

Khi ngñi gñn nñn chñnh ghñ sao cho 2 cùng tay song song vñi nñn nhà. Luôn giñ thñng lñng và 2 vai giñ ngang bñng. Nñu sñ dñng đñ kñp hñ sñ dùng khi đánh máy thì kñp này nñn đñ cùng sát màn hình càng tñt.

Khi ngñi hñy thñng xuyñn chuyñn mình, tránh nñm chñ mñt hoñc 2 tñ thñ sñ rñt dñ bñ vñ o cù. Không nñm sñp, bñ i tñ thñ này sñ khiñn cho cù bñ gñp xuñng rñt dñ gáy nñn chñng thoái hóa đùt sñg cù. khñng nñn nñm gñi đñu quá cao. Đñ đñ phòng hiñn tñng "gáy", trñt khñp mñm nha gáy liñt tñ chi hoñc tñ vong, ngñi bñnh tuyñt đñ i khñng đñc tñ ý "vñn", "ñn cù". khi nñm, cùn có gñi đñu vñi đñ dày vñ a phñi, tránh tñ thñ quá ññn cù hoñc cui gñp cù.

## Mù t sñ lñu ý:

Thay đñi tñ thñ làm ví c sai lñch nhñ ngñi làm ví c trñc màn vi tính, hoñc ngñi xem ti vi kéo dài.

Không nñn có đñng tác vñn bñ cù đùt ngñt khi thñy mñ i, bñ i tñt cù các đñng tác này sñ làm tăng thoái hóa đùt sñg cù.

Không nñn đñi nñng trên đñu.

Không nñn ngñi cui gñp cù quá lâu (xem tivi, đñc sách, báo); ngñi tàu xe đñng dài cùn có bñ n tñ a đñu và tñ a lñng.

Cùn luyñn tñp thñ dñc nhñ nhàng và xoa bóp theo chñ dñn cù a bác sĩ, kñ thuñt vién phñc hñi chñc năng.

Khi thñy đau đñu, cù, gáy lan xuñng cánh tay, liñt yñ u tñ chi, khñng nñn đñ bñm nñn vñn vñ o thô bñ o dñ gáy ra nhñng tñ n thñng nghiêm trñng mñch, dây thñn kinh vùng cù, mà cùn đñ các chuyên khoa thñn kinh đñ xác đñ nh bñnh chính xác đñ đñu trñ.

## VII. Điều trñ :

Thoái hóa là quá trình tính theo quy luñt, do vñy khñng thñ đñu trñ khñi mà chñ dùng các biñn pháp đñ giñm triñu chñng nhñ dùng thuñc, các biñn pháp vñt lý trñ liñu, phñc hñi chñc năng nhñ:

Vi<sup>ết</sup> b<sup>ở</sup>i Biên t<sup>ập</sup> viên

Th<sup>ứ</sup> b<sup>ở</sup>y, 31 Th<sup>áng</sup> 3 2018 08:24 -

---

### **1 - V<sup>ật</sup> n<sup>ă</sup>ng tr<sup>ị</sup> l<sup>ă</sup>u**

M<sup>ặc</sup> đích các bài t<sup>ập</sup> là đ<sup>ể</sup> l<sup>ă</sup>y l<sup>ă</sup>i s<sup>ă</sup>ng c<sup>ă</sup>n b<sup>ó</sup>ng c<sup>ă</sup>a h<sup>ó</sup> c<sup>ă</sup> x<sup>ă</sup>ng kh<sup>ó</sup>p, đ<sup>ể</sup> u mà th<sup>ă</sup>ng xuyên b<sup>ó</sup> phá v<sup>ề</sup> m<sup>ă</sup>i n<sup>ă</sup>i m<sup>ă</sup>i lúc trong quá trình s<sup>ă</sup>ng và làm vi<sup>c</sup> c<sup>ă</sup>a con ng<sup>ó</sup>ng. Do v<sup>ề</sup> y ph<sup>ó</sup>i tìm ra các c<sup>ă</sup> co rút đ<sup>ể</sup> kéo giãn, đ<sup>ể</sup>ng th<sup>ă</sup>i tìm ra các c<sup>ă</sup> y<sup>ếu</sup> đ<sup>ể</sup> t<sup>ập</sup> m<sup>ă</sup>nh. Tùy theo c<sup>ă</sup> d<sup>ă</sup>a và tình tr<sup>ạng</sup> b<sup>ó</sup>nh mà các bác sĩ, k<sup>ỹ</sup> thu<sup>ật</sup> viên s<sup>ă</sup>ng d<sup>ă</sup>n ng<sup>ó</sup>ng i b<sup>ó</sup>nh các bài t<sup>ập</sup> khác nhau nh<sup>ư</sup> bài t<sup>ập</sup> l<sup>ă</sup>c vòng đ<sup>ể</sup> u, c<sup>ă</sup>, cúi, ng<sup>ă</sup>a nghiêng, xoay,...

#### **1 - Laser**

Giúp giảm đau, tê và kích thích tái tạo mô.

#### **-Kéo giãn c<sup>ă</sup>t s<sup>ă</sup>ng c<sup>ă</sup> b<sup>ó</sup>ng tay**

Các k<sup>ỹ</sup> thu<sup>ật</sup> viên s<sup>ă</sup>ng dùng tay tr<sup>ị</sup>c t<sup>ập</sup> tác đ<sup>ể</sup>ng vào vùng c<sup>ă</sup> gáy giúp ng<sup>ó</sup>ng i b<sup>ó</sup>nh giảm đau, kháng viêm, tăng tuần hoàn máu

Mát xa c<sup>ă</sup> cũng là m<sup>ột</sup> trong nh<sup>ững</sup> cách giảm đau m<sup>ă</sup>i cho c<sup>ă</sup> r<sup>ă</sup>t h<sup>ă</sup>u hi<sup>ểu</sup> u. Dùng tay ph<sup>ó</sup>i tìm đ<sup>ể</sup>t s<sup>ă</sup>ng c<sup>ă</sup> th<sup>ứ</sup> 7 (to h<sup>òn</sup> các đ<sup>ể</sup>t s<sup>ă</sup>ng kh<sup>ác</sup>) và day xung quanh đ<sup>ể</sup>t s<sup>ă</sup>ng đó. Các đ<sup>ể</sup>ng tác có th<sup>ể</sup> làm t<sup>ă</sup>i nh<sup>à</sup> nh<sup>ó</sup> ch<sup>ó</sup>m nóng, xoa bóp nh<sup>ó</sup> nhàng bên ngoài, làm m<sup>ă</sup>m da, nh<sup>ă</sup>t thi<sup>ểu</sup> t không đ<sup>ă</sup>c v<sup>ề</sup> n, n<sup>ă</sup>n m<sup>ă</sup>nh.

#### **-Sóng ng<sup>ă</sup>n**

Giúp gia tăng tuần hoàn trong các mô sâu, nh<sup>ó</sup> v<sup>ề</sup> y gia tăng dinh d<sup>ă</sup>ng vùng t<sup>ă</sup>n th<sup>ă</sup>ng, đ<sup>ể</sup>ng th<sup>ă</sup>i tăng đào th<sup>ă</sup>i các ch<sup>ó</sup>t gây viêm, làm giảm đau.

#### **1 - Siêu âm**

Nếu bạn bị nhân có đỉm đau, siêu âm cho thấy quỷ rết cao nhô tác động cù hòn, các màng tò bào rung lên làm tăng hoặt động màng, gia tăng tuôn hoàn, tăng cường định dòng cù c bù, giảm đau, giảm viêm làm mềm mô sù o, giảm küt dính.

#### -Kích thích đỉn

Các dòng đỉn giảm đau đặc cù áp dụng đặc biêt khi bạn bị nhân đang đau cù p, cù đang co thót các dòng đỉn này sẽ làm giảm đau nhô cù chù đùi ng dòn truyề n thòn kinh lên não và đòn thòn i làm giảm co thót giúp người bạn mau chóng hót đau.

Một số phong pháp tò p luyề n vùn đòn cù đòn giảm nhô :

Nghiêng cù sang phòi ròi sang trái mèi bên 10 lòn. Cúi cù vù phía tròn cù (cù mì vào ngòi cù càng tò t), ngòi cù vù phía sau (gáy tò a vào vai) mèi phía 10-15 lòn.

Quay cù : Cúi đùu vù phía tròn cù quay cù vù phía vai trái vù phía sau, phía vai phòi ròi tròn phía tròn cù. Quay tò tò hót mèt vòng ròi quay ngòi cù lòi, mèi chiêu 5 lòn.

Nhòc vai: Tò nhòc vai trái ròi đòn vai phòi mèi bên 10 lòn, sau đó nhòc cù hai vai cùng lúc 10 lòn.

Xát cù : Lò y tay phòi xát cù trái tò trên xuòng và ngòi cù lòi, mèi bên 15 lòn. Xát gáy: Các ngón tay cùa hai bàn tay đan vùi nhau ôm vào sau gáy kéo qua kéo lòi 10 lòn.

Ngoài ra, thoái hóa đùt sù ng cù không thể chữa triết đù mà chỉ có thể hòn chù nó, tò t nhòt là bùng các hình thòn tò p thòn đùc, thòn thao, vùn đùng, và bù sung các chùt làm nhòn khòp. Yoga cũng là mèt trong nhòn giòi pháp cho viéc phòng, hò tròn chùa bù nh thoái hóa đùt sù ng cù và đùng.

#### Tài liêu tham khò o:

1. Sách chuyên khò o dùng cho cán bộ ngành PHCN – nhà xuôi tò bùn Y Hòc Hà Nội