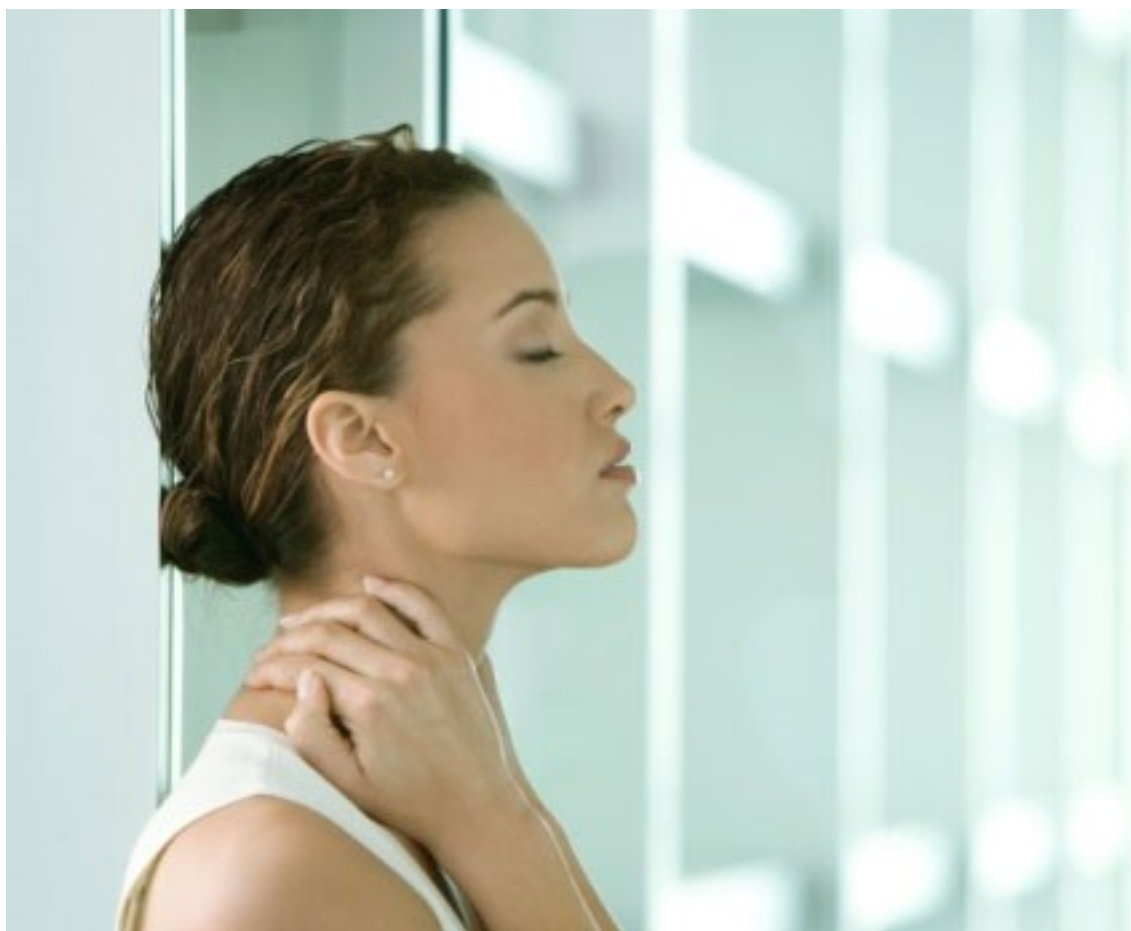


Khoa PHCN

Bệnh đau mỏi vai gáy là một triệu chứng thường gặp, xảy ra ở mọi lứa tuổi. Để điều trị đau vai gáy cần kết hợp nhiều phương pháp như dùng thuốc, tập vật lý trị liệu, châm cứu, bấm huyệt, thái thái thần kinh để mới có thể chữa lành căn bệnh này



Nguyên nhân:

Nguyên nhân phổ biến nhất của đau vai gáy là do tiến trình thoái hóa gân cơ, mô mềm, bao gồm cả các cơ bắp, gân, dây chằng hoặc dây thần kinh đi qua vùng vai gáy bị chèn ép. Nó có thể bắt nguồn từ những chứng thoái hóa nhưng đa phần nó là hậu quả của thoái hóa đốt sống cổ

Phức hợp chức năng hỗ trợ vai gáy

Vị trí biên tập viên

Thứ ba, 02 Tháng 6 2015 19:14 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 02 Tháng 6 2015 20:51

hỗ trợ vai.

Một khác biệt trong xấp xỉ ra mô hình quanh khớp hoặc sau khi ngẩng đầu có khi thay đổi từ thể động tĩnh hay chuyển động.

- Gãy xương đòn: Bị ngã khi cánh tay đang dang ra bạn có thể bị gãy xương đòn. Điều này dễ bị phát hiện trong trường hợp bạn bị ngã khi đang đi xe đạp, xe máy.
- Viêm bao hoạt dịch: Túi hoạt dịch khớp để cung cấp dịch bôi trơn cho các khớp và cơ bắp. Nhức đầu này có thể trở nên sưng, cứng và đau sau chuyển động.
- Gãy xương bả vai: Chuyển động xấp xỉ bả vai thường xảy ra sau khi bị chuyển động rất mạnh.
- Tật động cơ xoay vai (chóp xoay): Chóp xoay là một nhóm các cơ, dây chằng hỗ trợ vai. Các dây chằng có thể bị tổn thương trong quá trình nâng nhấc, mang vác vật nặng, khi chơi thể thao... Điều này dẫn đến đau khi chuyển động và cuối cùng là mất khả năng vận động của vai (vai đông cứng).
- Giãn hoặc rách dây chằng: Xương đòn và xương bả vai được kết nối bởi các dây chằng. Với chuyển động vai, các dây chằng có thể bị kéo giãn hoặc bị rách.
- Viêm gân: Gân nối bắp thịt vào xương. Các gân này có thể bị viêm, sưng lên và gây đau.

Triệu chứng của đau vai gáy

- Đau: Cảm giác đau rất rõ và có thể được mô tả là đau như thiếu điện hay như bị đâm. Đau dẫn đến cứng cơ hoặc vai và hạn chế vận động hoặc gây nhức đầu.
- Khó vận động: Hạn chế cử động là do đau hoặc xương bả sai vị trí. Tuy nhiên, cũng có thể do các dây thần kinh hỗ trợ chuyển động cơ bắp bị chèn ép. Điều quan trọng là phải phân biệt đúng nguyên nhân gây ra do tổn thương thần kinh dẫn đến đau, viêm.
- Tê: Nếu các dây thần kinh bị chèn ép, bị tổn thương như hoặc bị đứt, bạn có thể không còn khả năng cảm nhận như bình thường. Dẫn đến cảm giác tê bì hoặc như kim châm, kiến cắn, hay thậm chí là mất hết cảm giác.
- Thay đổi màu sắc: Nhức đầu hoặc mệt mỏi màu xanh hoặc trắng da cánh tay hoặc vai của bạn là một dấu hiệu cho thấy dòng máu chảy hoặc tĩnh mạch có thể đã bị tổn thương. Nếu có một vết có thể là do viêm nhiễm. Vết tím tím cũng có thể được thấy rõ.
- Sưng: Có thể sưng toàn bộ cánh tay hoặc tập trung ở khu vực bị tổn thương hay viêm. Trường hợp hoặc bị sưng xương có thể gây ra sưng tấy.
- Bị tê: Một bị tê có thể xảy ra nếu bạn bị gãy xương hoặc trật khớp, giãn hoặc đứt dây chằng.

Phức hợp chức năng hội chứng vai gáy

Vị trí biên tập viên

Thứ ba, 02 Tháng 6 2015 19:14 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 02 Tháng 6 2015 20:51

2. Nguyên tắc phức hợp

Nguyên tắc chung là đi từ trên xuống càng sớm càng tốt để ngăn chặn bệnh tiến triển. Khi bệnh đã tiến triển đến giai đoạn sau, cần đi từ trên xuống nhiều hơn áp dụng thành thạo để làm giảm đau, ngăn ngừa các khuyết tật và bảo vệ chức năng bàn tay

Giai đoạn cấp tính

- Giảm vai gáy và trạng thái nghỉ ngơi
- Cho thuốc giảm đau kết hợp với điều trị

Giai đoạn bán cấp mãn tính

- Tiếp tục các biện pháp tăng cường tu dưỡng hoàn

3. Tập vật lý trị liệu

Tập phức hợp chức năng nhằm mục đích làm giảm đau, ngăn ngừa các khuyết tật, vai nhấc bảo vệ chức năng của vai gáy

Giai đoạn cấp tính

- Ngồi ở bệnh nghỉ ngơi và giảm vận động, nằm giảm vận động để thúc đẩy giảm đau, khuỷu tay kê gối mềm
- Xoa bóp bằng ngón cái hay ngón trỏ vùng vai
- Vận động nhẹ nhàng vùng cổ và vai khuỷu tay

Giai đoạn bán cấp và mãn tính

Phức hợp chức năng hình thành vai gáy

Viết bởi Biên tập viên

Thứ ba, 02 Tháng 6 2015 19:14 - Lần cập nhật cuối Thứ ba, 02 Tháng 6 2015 20:51

- Nhiệt độ thấp; nhiệt độ nóng, tia hồng ngoại hay sóng ngắn
- Vận động cổ trợ giúp cột sống cổ, khớp vai
- Vận động trở lại của bệnh nhân ngay sau khi ngừng bị bệnh qua khỏi giai đoạn cấp tính với các động tác nhẹ nhàng và tăng dần giữa bệnh nhân vận động ngừng bị bệnh chuyển động dần dần. Đây là bước cần thiết liên quan đến nghỉ ngơi, nghỉ ngơi phải tránh luyện tập quá sức chuyển động đau của bệnh nhân

Chẩn đoán tình trạng tại nhà

Vận động chuyển động cột sống cổ, khớp vai, đầu gối hay tay trợ giúp.