

*Tác giả là một nhà văn, nhà báo, đồng thời cũng từng là nhà giáo, nhà hoạt động xã hội quen thuộc với sinh hoạt văn hóa truyền thống quê hương Cam.*



Có lẽ “Bệnh Đau Thắt Lưng” là căn bệnh gây khó chịu và phiền toái nhất của tuổi trung niên và tuổi già. Theo tài liệu trên Internet, khoảng 90% người đã từng bị đau thắt lưng. Hơn 50% bị đau nhiều lần và đi khám thì 85% người bị đau mà không tìm ra cách chữa bệnh. Mỗi năm, khoảng 50 triệu đô la chi cho việc điều trị bệnh đau thắt lưng, thuốc chích, đến “vật lý trị liệu” và giải phẫu.

Tuy căn bệnh này không làm chết người và cũng không bắt người bệnh phải ngừng công việc hàng ngày như các bệnh cao máu, cao mỡ, tiểu đường... nhưng mỗi khi “trái gió, trái trời”, hoặc vô ý mà vận động sai, thì căn bệnh lại phát triển, làm nhiều sinh hoạt hàng ngày phải ngưng lại, gây nên mệt mỏi, chán chường, thậm chí vô cùng, không kể những người mang thai hoặc sau khi sinh, thường bị đau thắt lưng mỗi khi đứng lên hay cúi xuống.

Những người đau thắt lưng kinh niên lẽ ra nên đi khám bệnh thì làm sao cũng như làm sao, chỉ nên dùng viên thuốc giảm đau như Tylenol, Ibuprofen, Motrin, Aleve, hoặc Celebrex và lời khuyên phải đi chụp X-Ray hoặc MRI xem có chèn ép dây sống hoặc có “gai” nào đè ép dây sống “L” nào không, có bị “đĩa” sống nào thoát ra khỏi vị trí không. Có người đau lưng lại đi khám cho uống thuốc trị bệnh căng thẳng “Stress” vì buồn bã và lo lắng thì cũng có thể làm đau thắt lưng. Nếu uống thuốc giảm đau lan xuong mô và chèn ép dây sống, thì điều kiện nghỉ ngơi phải.

## Trị Bệnh Đau Thắt Lưng

T&#225;c Gi&#7843;: Chu Tất Tín

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 07 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2011 05:30

---

Trị lưng hông phải giờ phải u thì ch có 50% hy vọng khỏi đau, và 50% bị liệt, ngồi xe lăn mà vẫn không hết đau. Người đau quá thì năn nỉ “bác sĩ có thuốc gì chích cho tôi mất mũi cho đỡ đau không?” Yêu cầu này lúc được đáp ứng, nhưng cũng có lúc không. Có người chấp nhận giờ phải u nhưng Bệnh viện vì vì vẫn đi bị đau c mất, hai “b-l-c” được không cần gây ch. Có người xin làm “Therapy” nhưng đôi khi bệnh viện hay “Medicare” cũng từ chối. Thôi, vậy còn cách an ủi “sống mạnh đã an bài”.

Cũng có người chấp nhận được cho đến hết đời. Đau khổ nhất là những ông trung niên và những ông bắt đầu bị vào tuổi già đang tràn đầy sinh lực yêu được mà bị đau lưng...

Cá nhân người viết cũng là một “bệnh nhân” của cơn đau thắt lưng kinh niên, mãn tính. Hai đứa con bị bệnh, ra khỏi trí, bị bệnh lên đ u võ t h i tr , gây lưng n m bệnh vì hai lần, mới lần c tháng tr i. M y đ t khác cong cong có thể vì những năm còn thanh niên, thích cong người trên xe gắn máy mà phóng... Các sự kiện đó đã được tu tập xuyên cho thông qua, không gây phiền hà nh i u, nhưng khi tu tập già đ n, thì chúng nhào lên, đòi hỏi sự “công bằng” qua những cơn đau t m t c, h n ch nh i u lo i c đ ng và đôi khi làm cho chân phải bị tê liệt đi, không nh c n i lên n u ng i làm vi c tr c máy “computer” khoảng 1 tiếng đ ng h liên tục mà quên không nghỉ ngơi!

Vì thế, bài viết này chỉ mong giúp “giảm đau” cho những quý vị “đang bệnh tật ng l n”, bị t đ u, v i nh ng tr ng h p nh , thì sống hết đau luôn, tìm lại niềm vui và n c i đ t “khi cơn đau lên đ y, thì người nh ch i v i”...

### 1-Đ i u KHÔNG nên làm:

-Ng i cong lưng v đ ng tr c khi đánh máy, làm vi c tr c “computer”, khi ăn uống, lái xe...

-Ng trên n m m m, c cái lưng cong l i, l t xu ng n m.

-Ng i trên sa-lông m m đ coi truy n hình, nói chuyện v i b n bè.

-Cúi xuống nh c đ v t n ng lên b ng cái lưng, nghĩa là cong người xuống nh c v t n ng. Các ông đau lưng tuy t đ i không đ c n i h ng, cúi xuống b b ng ng i yêu lên, cho dù người yêu chỉ d i 100 lbs!

-Tăng trọng lượng vì càng mập, càng lên cân thì sức nặng của chính cơ thể càng đè xuống các đốt xương đã va chạm vào dây thần kinh, làm đau hoài luôn.

### 2-Đ i u NÊN làm:

-Lót mất chiếc ghế sau lưng khi lái xe, ngồi xe c a b n, đ n cái lưng mình ra đ ng tr c cho dù là đi xe đ i m i, sang trọng có đ “nút” đ thay đ i v trí lưng, vì chúng h n ch , không đ

## Trò Chơi Đau Thột Lòng

T&#225;c Gi&#7843;: Chu T&#225;t T&#225;n

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 07 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2011 05:30

---

“support” cho người đau lòng đâu. Nên lột mặt chức giả trên ghế làm việc của mình, sao cho lòng luôn thẳng góc học hỏi người và đứng sau.

-Người trên nệm cứng, không cần nệm quá nhô tằm phồng, nhúng phồng cứng để lòng không chùng xuống khi ngủ. Nên nệm ngửa, hai tay xuôi hai bên, vớ a có lười là làm cho cột sống hoàn toàn thoải mái, vớ a làm cho lưng đỡ đau ra. Nếu người học phải phải pháp thuật thì trở thành “Thiền sư”, lười cho trí óc rảnh nhàn. Không bao giờ ngủ sa-lông! Nếu “bà chủ” giận thì thà nệm dũi sàn còn hơn là nệm trên sa-lông, sáng dậy không mỏi vì đau!

-Nếu người ngủ sa-lông thì chọn chỗ góc ghế, nơi cứng nhô tằm mà ngủ và nhô luôn người thẳng. Có thêm đệm lót cái gối dũi sàn thì rảnh tảnh.

-Khi cúi xuống nhấc vớ tằm lên (bao gối, bình nước, người yêu..) phải dùng sức mạnh của hai đầu gối và bắp thịt đùi, nghĩa là gối lưng cho thẳng, tằm “ngủ” xuống, nhấc vớ tằm lên, rồi đứng thẳng lên cũng dựa vào sức của bắp thịt đùi, không phải bồng bắp thịt lưng.

### 3-Tập luyện:

Trong một số bài viết trước đây, người viết đã trình bày về các tập Yoga, Tái Chi, Khí Công giúp cho bắp thịt lưng đỡ mỏi nhấc lên, nơi lưng sofa và chèn của dây thần kinh và đĩa xương. Tập luyện cũng giúp cho tinh thần sống thoải mái, hết căng thẳng (stress), giúp óc não hoạt động tốt tập thể dục. Bài viết này là bài dạy tập một tài liệu để cung cấp bài tập bác sĩ chuyên khoa đau nhức (Pain management). Người đau lưng phải tập những bài tập này mỗi ngày. Nếu đang bị đau, các cơn đau sẽ dịu ngay sau khi tập xong 15 phút mà không phải uống thuốc nào.

a-Dài chân học (\*): Đốt gót của một chân trên một cái ghế tập xong 15 “inches” (khoảng 38 cm). Giữ chân thẳng. Nghiêng người về phía trước, bắp chân háng cho đến khi cảm giác thấy bắp thịt đùi giãn ra. Giữ thế này xong 15-30 giây. Lặp lại mỗi chân 3 lần.

b-Lực đà, Mèo: Chụ tay và đầu gối xuống đất. Người bồng cho cong xuống dũi (giống con mèo) xong 5 giây rồi cong lưng lên (giống lực đà) xong 5 giây. Làm 1 “b” (hai động tác như thế) 10 lần, ngày làm 3 “b”.

c-Treo nơi chỗ: Chụ tay và đầu gối xuống đất. Hóp bồng lười để làm cho xương sống cong lên. Trong khi làm xong bồng, thì gối một tay và một chân phía dưới dưới (tay phải, chân trái...) lên. Giữ thế này xong 5 giây rồi tập hít tay và chân xuống. Đỡ tay chân. Làm 10 lần mỗi bên.

## Trò Chơi Đau Thột Lòng

T&#225;c Gi&#7843;: Chu T&#225;t T&#225;n

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 07 Th&#225;ng 8 N&#259;m 2011 05:30

---

d-Gõ x&#225;ng ch&#225;u: N&#225;m ng&#225;a, chân g&#225;p l&#225;i, bàn chân đ&#225;t th&#225;ng trên sàn. Thóp b&#225;ng l&#225;i và ép ph&#225;n th&#225;t l&#225;ng xu&#225;ng sàn. Gi&#225; ch&#225;ng 5 giây, r&#225;i x&#225; h&#225;i. Làm 1 “b&#225;” 10 l&#225;n, r&#225;i ngh&#225; x&#225; h&#225;i, làm ti&#225;p hai “b&#225;” n&#225;a.

e-Đ&#225;u trên c&#225;m: N&#225;m ng&#225;a, chân g&#225;p l&#225;i, bàn chân đ&#225;t th&#225;ng trên sàn. Thóp b&#225;ng l&#225;i. G&#225;p c&#225;m l&#225;i sát ng&#225;c, tay gi&#225; v&#225; phía tr&#225; c, nh&#225;c ph&#225;n đ&#225;u và c&#225; lên cho đ&#225;n khi vai cũng nh&#225;c lên kh&#225;i sàn. Gi&#225; ch&#225;ng 5 giây, r&#225;i th&#225;ng&#225;i l&#225;i v&#225; trí lúc đ&#225;u. L&#225;p l&#225;i 10 l&#225;n nh&#225; v&#225;y.

g-N&#225;m túm t&#225;m: N&#225;m ng&#225;a, chân g&#225;p l&#225;i, bàn chân đ&#225;t th&#225;ng trên sàn. Góc chân trái lên đ&#225;u g&#225;i chân phải. Dùng hai tay ôm l&#225;y đ&#225;i c&#225;a chân phải và kéo v&#225; phía ng&#225;c cho đ&#225;n khi có c&#225;m giác giãn ra t&#225;i hông và d&#225;c theo háng. Gi&#225; ch&#225;ng 15 – 30 giây r&#225;i tr&#225; l&#225;i v&#225; trí lúc đ&#225;u. Đ&#225;i th&#225; sang chân kia. Làm 3 l&#225;n m&#225;i chân.

h-S&#225;m bà chè: N&#225;m s&#225;p v&#225;i g&#225;i i&#225; đ&#225;i b&#225;ng trong 5 phút đ&#225; gi&#225;m đau l&#225;ng. Sau khi đã quen v&#225;i g&#225;i, b&#225; g&#225;i ra, n&#225;m s&#225;p không g&#225;i, ch&#225;ng 5 phút. Ti&#225;p theo đó, ch&#225;ng tay lên h&#225;t c&#225; đ&#225;u n&#225;ng&#225;a th&#225;t l&#225;ng ch&#225;ng 1 phút (gi&#225;ng nh&#225; hít đ&#225;t nh&#225;ng ph&#225;n đ&#225;i c&#225; th&#225; v&#225;n sát đ&#225;t. Th&#225; c&#225; th&#225; xu&#225;ng, ngh&#225; vài giây r&#225;i làm ti&#225;p, t&#225;i thi&#225;u 10 l&#225;n.

i-Đ&#225;e bên c&#225;nh: N&#225;m nghiêng m&#225;t bên v&#225;i chân, hông, và vai trên cùng m&#225;t đ&#225;ng th&#225;ng. Nâng ng&#225;i l&#225;n cao, đ&#225;a vào s&#225;c n&#225;ng c&#225;a cánh tay trong, bàn tay và ph&#225;n c&#225; tay vào đ&#225;n khu&#225;u v&#225;n n&#225;m trên m&#225;t đ&#225;t. Nh&#225;c luôn c&#225; hông lên và gi&#225; thẳng b&#225;ng trên cánh tay trong và ph&#225;n ngoài c&#225;a chân.

Mong r&#225;ng nh&#225;ng bài t&#225;p này, n&#225;u đ&#225;c chuyên c&#225;n kh&#225; luy&#225;n, s&#225; làm đ&#225;t các c&#225;n đau l&#225;ng (t&#225;nh đ&#225;n v&#225;a) sau vài tháng và tim l&#225;i sinh l&#225;c đã th&#225;t thoát vì m&#225;y cái “đ&#225;a” l&#225;ch. N&#225;u ph&#225;i h&#225;p v&#225;i ph&#225;ng pháp Th&#225; dài và sâu, l&#225;i còn tăng c&#225;ng đ&#225;c sinh ho&#225;t óc não, ch&#225;a đ&#225;c b&#225;nh &#225; phi&#225;n, căng th&#225;ng (stress) m&#225;t cách nhanh chóng không th&#225;ng. Ph&#225;ng pháp này cũng t&#225;ng t&#225;nh t&#225;nh Yoga nh&#225;ng hi&#225;u qu&#225; đ&#225;c bi&#225;t cho m&#225;t ph&#225;n c&#225; th&#225; b&#225; đau nh&#225;c.

Dĩ nhiên bài vi&#225;t này ch&#225; là m&#225;t s&#225; g&#225;p ý v&#225;i quý v&#225; đau l&#225;ng, k&#225;t qu&#225; thì thay đ&#225;i tùy theo t&#225;ng ng&#225;i, vì th&#225;, ng&#225;i vi&#225;t không mong có s&#225;... đòi b&#225;i th&#225;ng n&#225;u ch&#225;ng may mà vi&#225;c t&#225;p luy&#225;n không đem l&#225;i k&#225;t qu&#225; nh&#225; ý.

M&#225;y t&#225;a đ&#225; các m&#225;c t&#225;p luy&#225;n do ng&#225;i vi&#225;t đ&#225;t ra cho đ&#225;nh t&#225;ng th&#225; mà thôi.