

Ngõ dõ y vò cõ hã y bõ m tay

Tác Giả: ChuThong

Thứ Tư:, 07 Tháng 12 Năm 2011 23:03

Mõt sáng nào đó khi thõ c dõ y, bõ n chõt phát hiõ n cõ mình bõ cãng cõ ng, cõ đõ ng rõt khó khã n, kèm theo cõ m giãc ãu nhõ c khó chõ u.

Sõ ãu nhõ c cãng tãng lên khi cõ làm đõ ng tác quay cõ, có khi ãu lan xuõ ng bõ vai, chi trên hoõ c vùng liên sõ ng bõ, khiõ n cho cõ phõ i nghiõ ng võ mõt bên trong tõ thõ rõt gò bó đõ chõ ng ãu. Nõ u có nhõ ng biõ u hiõ n đó, rõt có thõ bõ n ã m c chõ ng bõ nh vò cõ mà y hõ c cõ truyõ n thõ õ ng gõ i là lõ c chõ m hay thõ t chõ m.



Võ trí huyõ t lõ c chõ m trên bàn tay. **õ nh: Hõ ng Thã i**

Nguyên nhõ chõ yõ u cõ a cã bõ nh vò cõ khi ngõ dõ y thõ õ ng là do tõ thõ lúc ngõ không hõ p lý, đõ u gõ i quá cao hoõ c quá cõ ng khiõ n cho đõ u cõ lõ ch võ mõt bên, các cõ vùng cõ nhõ c õ thang, cõ õ c ãn chõ m bõ cãng giãn kéo dài mà sinh ãu. Ngoài ra, tình trõ ng thoã i hoã cõ t sõ ng cõ hoõ c cõ bõ lõ nh cũ ng là nhõ ng yõ u tõ gõ p hõ n làm bõ nh phát sinh hoõ c nõ ng thõ m. Khi lâm vào tình trõ ng khó chõ u này, trõ õ c tiõ n bõ n phõ i hõ t sõ c bình tĩ nh và sau đó lõ n lõ õ t tiõ n hành các thao tác sau ãy:

Dùng lòng bàn tay xoa xát vùng cõ : trong vài phút sao cho tõ i chõ nóng lên là đõ õ c, có thõ thoa thêm mõt chút đõ u cao hoõ c cõ n rõ õ u xoa bóp đõ làm tãng tác đõ ng trõ liõ u. Cũ ng có thõ chõ õ m vùng cõ vai bõ ng muõ i sao nóng hoõ c muõ i sao võ i lá ngõ i cõ u.

Dùng các ngón tay nhõ nhàng day õ n cõ vai: đõ xác đõ nh đõ õ c các ãõ m ãu nhiõ u (áp thõ ng ãõ m). Sau đó dùng ngón tay cái hoõ c ngón giõ a day õ n các ãõ m này trong vài phút. Chú ý mõ i ãõ m day đõ u võ i mõt lõ c võ a phõ i chõ ng 30 giã y rõ i õ n áp thõ ng ãõ m tõ nhõ đõ n mõ nh trong năm giã y, nghõ hai giã y rõ i lõ i tiõ p tõ c õ n, tiõ n hành chõ ng 3 – 4 lõ n nhõ võ y là đõ õ c. Khi õ n cõ m giãc ãu nhõ c thõ õ ng tãng lên nhõ ng không vì thõ mà giõ m cõ õ ng đõ tác đõ ng.

Dùng ngón tay trõ hoõ c đõ u bút bi (không phõ i đõ u nhõ n): day õ n huyõ t lõ c chõ m trong vài phút, mõ i ngày kiên trì day õ n vài lõ n. Võ trí huyõ t lõ c chõ m là õ mu bàn tay, nõ m giõ a hai

Ngã dẫy vẹo cổ hãy bấm tay

Tác Giả: ChuThong

Thứ Tư,, 07 Tháng 12 Năm 2011 23:03

xoàng bàn tay 2 và 3, trên khớp xoàng bàn – ngón khoàng 0,5 thàng (mặt thàng ở ngàng i tràng thành là t 2 – 2,2cm). Khi ản có cảm giác đau tấc nhấc. Huyật v này còn có tên gọi là h n c ng, hay k huyật, có tác d ng ch a tr các ch ng b nh nh c ng gáy, đau n a đ u, đau d dày, đau h ng, đau vai và cánh tay... Vì là huyật t h t s c h u hi u trong tr li u ch ng v o c nên đ c gọi là huyật l c ch m. Ngoài th thu t day b m, ngàng i ta còn dùng kim châm c u châm th ng ho c xiên, sâu t 0,5 – 1 thàng, t i ch th ng có cảm giác căng tấc, có khi cảm th y nh b đ n gi t lan t i mút ngón tay.

Nói chung, bấm ch c n áp d ng th pháp tr li u nh trên ch ng 3 – 4 ần là có th ch a kh i ch ng v o c ho c ít nh t cũng giúp cho b nh tr ng thuyên gi m nhi u. N u hi u qu không rõ r t thì c n đi khám đ tìm thêm nguyên nhân và lo i tr bi n ch ng c a các b nh khác.

