Tác Giả: Lê Quang Th□
Thứ Ba, 09 Tháng 8 Năm 2011 20:12

T□p Luy□n (Exercise) d□ h□n c□ và tác d□ng lâu b□n h□n c□.

M□t t□ báo M□ có k□ m□t câu chuy□n v□ m□t ng□□i đi ăn tr□m, đang mò m□m trong bóng t□i b□ng đ□ng ch□m làm r□i m□t món đ□ gì đó, khi□n ông ch□ nhà th□c gi□c. Anh ăn tr□m ho□ng quá, đ□ng ch□t trân t□i ch□, ch□ ch□ nhà kêu 911.

Nh□ng b□t ng□, ông ch□ nhà ch□ rên r□m và nói: -Ăn tr□m h□ ? Mu□n l□y gì thì l□y đi. Nh□ng, tr□□c khi đi, đ□a giùm tôi l□ thu□c phong th□p □ trên bàn đó và m□t ly n□□c n□a. Tôi đang đau quá, không d□y n□i.

Anh tr□m ch□ng h□ng m□t lúc, nh□ng r□i cũng đ□a l□ thu□c và n□□c cho ch□ nhà xong, r□i ch□m rãi nói:

-Ông b□ đau nh□c đ□u g□i ph□i không? Tôi cũng b□.. Nh□ng u□ng thu□c này không h□t đâu. Tôi dùng thu□c khác.

Ch□ nhà v□a rên v□a h□i:

-Thu□c gì v□y? Vi□t tên thu□c đ□□c không?

Anh tr□m vi□t tên thu□c r□i v□a đ□a cho ông ch□ v□a nói:

-Tôi dùng thu□c này m□i h□t. Nh□ng vì tr□□c đây, đau quá, m□t ng□ ban đêm quen r□i, nên bây gi□, h□t b□nh, không bi□t làm gì cho h□t đêm, đành đi ăn tr□m ....Ông tha cho tôi. Tôi đi v□ nhé!

Nói xong, anh tr□m ra m□ c□a, đi v□. Ông ch□ nhà g□i v□i theo:

-Cám □n nghe. Đêm nào m□t ng□, c□ t□i đây, nói chuy□n ch□i.

Bài báo nói lên đ□□c m□t th□c tr□ng v□ b□nh t□t mà bao ng□□i M□ đang m□c ph□i: b□nh Đau nh□c các kh□p x□□ng, hay còn g□i là Phong th□p, mà ti□ng M□ g□i là Arthritis.**Có hai lo□i Đau nh□c: Osteoarthristis, t□m g□i là lo□i M□t (cho các v□ cao niên d□ nh□) và Rheumatoid Arthritis mà ta t□m g□i là lo□i Hai.**

Tác Giả: Lê Quang Th□
Thứ Ba, 09 Tháng 8 Năm 2011 20:12

Lo□i M□t gây ra nh□ng đau nh□c □ c□, vai, bàn tay, ngón tay, đ□u g□i, x□□ng ch□u... Nguyên nhân th□□ng là do tu□i tác (ph□ n□ trên 45 tu□i có th□ m□c b□nh này), thoái hóa x□□ng, di truy□n, b□nh m□p phì, hay do nh□ng đ□ng tác không ngay ng□n đ□□c l□p đi l□p l□i lâu ngày nh□ ng□i gh□ cong l□ng, ng□i lái xe mà th□t l□ng b□ b□ cong, nghiêng đ□u sang m□t bên, tay đánh máy su□t ngày không th□ dãn, đ□ng m□t v□ th□ cong trong nhi□u gi□, nhi□u ngày.... Trên n□□c M□ có t□i 21 tri□u ng□□i b□ đau lo□i M□t.

Lo□i Hai cũng đau □ các đ□t x□□ng, có th□ s□ng lên, làm bi□n d□ng x□□ng, khó đi đ□ng, c□ đ□ng. Lo□i này có trên 2 tri□u ngu□i m□c b□nh. Nguyên nhân có th□ do h□ th□ng mi□n nhi□m không làm vi□c t□t, b□ di truy□n, hay vì th□i ti□t thay đ□i đ□t ng□t.

Nói chung c□ hai lo□i đ□u gây đau nh□c, nhi□u ng□□i c□m th□y “kh□n kh□, kh□n n□n” khi b□ các c□n đau hành h□. Ho□c đi m□t lúc thì c□m th□y nh□c chân, r□i đi l□ch l□c. Ho□c ng□ không n□i vì kh□p x□□ng đ□u g□i bu□t quá. Ho□c ng□i lâu thì tê hai b□ vai...

*Th□□ng thì có ba (3) cách đi□u tr□ các b□nh đau nh□c :***Thu□c u□ng (Medication), gi□i ph□u (Surgery) và Không dùng thu□c (Non-medication).**
Hai ph□□ng pháp đ□u tiên, dĩ nhiên, là ph□i qua Bác sĩ.

Ph□□ng pháp th□ Ba: Không dùng thu□c l□i g□m ba cách: châm c□u, v□t lý tr□ li□u, và t□p luy□n (exercise).

Trong ba cách này, T□p Luy□n (Exercise) d□ h□n c□ và tác d□ng lâu b□n h□n c□. Châm c□u có tác d□ng t□c kh□c, nh□ng cũng h□t tác d□ng nhanh l□m. V□t Lý tr□ li□u cũng th□. Khi đ□□c Mát xa, thì th□y r□t “đã”, nh□ng ch□ m□t ngày sau là l□i đau nh□ cũ. V□y ch□ còn các T□P LUY□N l□y m□t mình, không t□n ti□n, không ph□i gi□i ph□u, cũng không phi□n ai, nh□ng ch□ c□n Ý CHÍ t□ th□ng mà thôi.
.
Ng□□i vi□t bài này, ch□ còn m□t ít ch□ kh□p x□□ng nào còn nguyên v□n mà ch□a l□n ...g□y. Tu□i tr□, đi t□p đ□ lo□i võ ngh□: Nhu Đ□o, Thái c□c Đ□o, Hapkido, Aikido, Thi□u Lâm.. không môn nào mà không mang cho thân th□ m□t l□n tr□t x□□ng, g□y v□. Đ□u v□t thì c□m đ□u xu□ng đ□t, l□i c□ t□□ng ch□t. R□i ch□ng tay xu□ng đ□t, v□ x□□ng c□ tay, l□i cùi ch□.. Nh□y qua ch□□ng ng□i v□t: g□y vai (2 l□n). Đá ng□□i thì b□ l□i ngón chân. V□t ng□□i thì b□ g□y th□t l□ng... Bó b□t liên miên, h□t tay l□i chân. Vào nhà th□□ng chích thu□c r□i qua Th□y C□ Th□t bó gà, qua Th□y T□u đi□m huy□t, có l□n nh□ th□y Cao Miên th□i bùa cho lành vai... T□t c□ nh□ng l□n g□y v□ □y, tu□i thanh niên sung s□c ch□ng coi nh□m nhò gì, gi□ này, m□i th□y th□m thía: đau nh□c kh□p ng□□i. Mu□n h□t đau nh□c mà không mu□n u□ng thu□c, không chích Cortisone, không đi Bác sĩ ch□nh x□□ng, thì ph□i t□p luy□n hoài hoài, ng□ng t□p là .. đau! Cho nên, vi□t bài này đ□ chia x□ nh□ng ai đau đ□n vì b□nh phong th□p, nh□c x□□ng, mong m□i ngu□i cùng kh□e.

Tác Giả: Lê Quang Th□
Thứ Ba, 09 Tháng 8 Năm 2011 20:12

Nguyên lý:

H□ th□ng th□n kinh c□a con ng□□i ch□y cùng kh□p thân th□, ch□ nào cũng có, t□ đ□u cho t□i ngón tay, ngón chân. Tuy nhiên, theo hình v□ v□ h□ th□n kinh đ□□c treo t□i các phòng m□ch Tây, Đông Y, ta th□y chùm dây th□n kinh đi t□ sau ót t□a ra cánh tay, xu□ng l□ng, qua x□□ng s□ng, t□i hông, đùi, r□i chân (trông nh□ m□t bó dây đi□n) là chùm quan tr□ng nh□t. N□u b□ "k□t" đâu đó, thì đau. "K□t" trên c□ có th□ gây đau ra cánh tay, bàn tay. "K□t" th□p xu□ng d□□i thì đau b□p th□t l□ng, đau th□t l□ng, "k□t" □ ch□ th□t l□ng l□i gây đau □ đùi, chân... Cho nên, khi b□ đau quá vì x□□ng thoái hóa hay vì đ□ng xe, mà ph□i gi□i ph□u, bác sĩ s□ cân nh□c r□t k□. M□ □ th□t l□ng, n□u "xui"ch□m giây th□n kinh, có th□ b□ li□t chân mà thôi, n□u m□ □ c□ mà b□ "xui", có th□ li□t c□ ng□□i! Vì th□, ch□ nh□ng tr□□ng h□p đau c□ ch□u h□t n□i, b□t bu□c ph□i gi□i ph□u thì ph□i ký gi□y ch□p nh□n 50/50, m□t là kh□i, hai làđ□i xe lăn. Hên thì cũng có th□ ph□i ghép m□t cây s□t vào trong c□. Đôi khi ph□i m□ l□i.. Ch□ còn cách T□p Luy□n, cho th□ giãn th□n kinh ch□ gây đau, cho m□nh b□p th□t ch□ đau, cho kh□p x□□ng đ□□c chuy□n đ□ng d□u dàng tr□ l□i, kích thích ch□t nh□n đ□u kh□p x□□ng ph□c ho□t, đi□u ch□nh l□i nh□ng ch□ l□ch l□c x□□ng c□t, thì s□ .. b□t đau (không ph□i H□T đau, vì h□ ng□ng t□p m□t th□i gian, có th□ đau l□i).

A-CH□A ĐAU C□, ĐAU VAI, ĐAU TAY:

1-Xoay c□ trái ph□i: nhìn th□ng tr□□c m□t, xoay c□ t□ trái sang ph□i ch□m ch□m, m□t v□n nhìn ra đ□ng tr□□c, t□ t□ hít vào. T□ t□ tr□ c□ tr□ l□i phía tr□□c, r□i xoay sang bên ph□i, m□t v□n nhìn ra đ□ng tr□□c, th□ ra. Nh□ xoay cho h□t c□, t□i khi không xoay đ□□c n□a thì thôi. Làm 10 l□n.

2-G□p c□: ng□a c□ lên ch□m ch□m cho t□i h□t c□, t□ t□ hít vào. Ch□m ch□m g□p c□ xu□ng ng□c, h□t c□, th□ ra. Làm 10 l□n.

3-B□ c□: M□t nhìn th□ng đ□ng tr□□c, b□ c□ nghiêng xu□ng đ□u vai trái, hít vào. T□ t□ th□ ra, b□ c□ qua đ□u vai bên kia. (Khác v□i xoay c□ trái ph□i: □ đây, khi b□ đ□u xu□ng vai thì đ□u vai có h□i nhô lên cho ch□m v□i đ□u, còn xoay c□ trái ph□i thì ch□ quay đ□u vào kho□ng tr□ng sau vai mà thôi). Làm 10 l□n.

4-Xoay c□ vòng tròn: Dùng đi□m t□a là c□, xoay vòng đ□u chung quanh c□, t□ ph□i sang trái 10 l□n r□i t□ trái qua m□t 10 l□n.

Tác Giả: Lê Quang Th□
Thứ Ba, 09 Tháng 8 Năm 2011 20:12

B-CH□A ĐAU CÁNH TAY, BÀN TAY:

1-Xoay vai: hai tay buông th□ng, dùng đ□u vai làm đi□m t□a, xoay vai theo m□t vòng tròn ch□y chung quanh đ□u vai (không ph□i nhô lên, h□p xu□ng) t□ sau ra tr□□c, r□i t□ tr□□c ra sau. 10 l□n. Trong khi xoay vai, v□n hít th□ đ□u đ□n.

2-L□c bàn tay: gi□ cánh tay ra tr□□c m□t, cùi ch□ ép hai bên thân mình, gi□ nguyên c□ tay và cánh tay, hai bàn tay đ□ tr□□c m□t, lòng bàn tay h□□ng vào phía ng□c. L□c t□ trên xu□ng d□□i (nh□ giũ giũ bàn tay) th□t m□nh 10 l□n. Đ□i h□□ng, cho mu bàn tay lên trên, lòng bàn tay h□□ng v□ m□t đ□t, giũ m□nh bàn tay t□ trên xu□ng d□□i. 10 l□n.

Đ□i h□□ng, hai lòng bàn tay quay vào nhau, giũ m□nh bàn tay t□ trái qua ph□i, t□ ph□i qua trái. Nh□ng ng□□i th□ ký đánh máy, làm “neo”, th□ may.... ph□i t□p bàn tay th□□ng xuyên, n□u không, có th□ b□ m□ c□ tay vì kh□p x□□ng c□ tay b□ c□ng khô l□i.

3-V□ vòng trên đ□t: đ□ng r□ng chân ra, m□t tay v□n vào m□t bàn, ngu□i nghiêng xu□ng cho song song v□i m□t đ□t, cánh tay buông th□ng, t□□ng t□□ng nh□ đang c□m m□t cái que, v□ m□t vòng tròn t□□ng t□□ng th□t to trên m□t đ□t . V□ nhanh 10 l□n r□i đ□i tay. Hít th□ đ□u hòa.

C-CH□A ĐAU TH□T L□NG, ĐÙI, CHÂN:

1-Xoay th□t l□ng theo vòng tròn: hai tay ch□ng hông, ngón tay đ□ ra sau l□ng, ngón cái phía tr□□c, các ngón tay □n m□nh vào th□t l□ng, dùng th□t l□ng làm đi□m t□a, xoay vòng b□ng ra tr□□c r□i vòng qua bên ph□i (bên trái) ra sau, r□i vòng t□i tr□□c. Làm liên t□c không ng□ng, khi ra t□i tr□□c, thì b□ng ph□i □□n ra h□t c□. Khi ra sau thì th□t l□ng cong l□i cũng h□t c□. Hít th□ ch□m ch□m theo vòng.

2-G□p l□ng: cũng nh□ g□p c□, ng□a l□ng ra, hít vào, g□p th□t l□ng xu□ng, th□ ra. Khi ng□a lên, ng□a h□t c□, khi g□p xu□ng, cũng g□p h□t c□.

3-Xoay hông: hai tay buông thõng bên s□□n, v□n ng□□i qua bên trái thì hai cánh tay cũng “văng” theo bên trái, nghĩa là không dùng s□c tay, ch□ đ□ cho hai cánh tay “văng” theo mà thôi. Xong, v□n ng□□i qua bên ph□i. Hai cánh tay l□i “văng” theo bên ph□i. Nh□ khi xoay sang bên nào thì xoay gót chân bên đó, và bàn chân bên đó nh□c lên, nghĩa là xoay trên gót chân mà thôi. M□c

đích làm cho vòng xoay r□ng thêm, n□u gi□ nguyên bàn chân trên m□t đ□t, vòng xoay s□ ng□n l□i. Hít th□ ch□m ch□m.

D-CH□A ĐAU Đ□U G□I:

1-Xoay g□i trái ph□i: đ□ng v□a ph□i, hai bàn tay đ□t trên đ□u g□i, th□p ng□□i xu□ng, xoay đ□u g□i theo m□t vòng tròn v□ phía ph□i (theo vòng kim đ□ng h□) 10 l□n r□i đ□i h□□ng quay theo bên trái.

2-Xoay g□i trong ngoài: đ□ng r□ng chân ra, hai tay đ□t trên đ□u g□i, th□p ng□□i xu□ng, xoay đ□u g□i t□ ngoài vào trong r□i t□ trong ra ngoài.

Các th□ đ□u g□i này, m□i đ□u thì ch□ th□p ng□□i xu□ng m□t chút, sau đó, m□i ngày càng th□p ng□□i xu□ng h□n, công l□c s□ m□nh h□n. Ch□ c□n làm 10 phút, là đã th□ m□nh, toát m□ hôi r□i. Ng□□i nh□c đ□u g□i ban đêm ph□i t□p tr□□c khi lên gi□□ng ng□.

L□u ý:

-Nh□ng th□ t□p này ch□ đ□□c áp d□ng v□i ng□□i ch□a gi□i ph□u x□□ng l□n nào. N□u đã gi□i ph□u c□ thì không đ□□c t□p c□. N□u gi□i ph□u l□ng r□i mà mu□n t□p l□ng, ph□i h□i bác sĩ, xem phim X-ray có tr□ ng□i gì không..
-Ph□i h□p v□a châm c□u, v□a mát xa, v□a t□p luy□n thì r□t t□t.
-Tr□□ng h□p đau kinh niên vì x□□ng r□i, có th□ u□ng thêm Glucosamine có bán t□i các ti□m thu□c Tây đ□ kích thích ch□t nh□n đ□u x□□ng và x□□ng.
-Mua m□t cái máy mát-xa nh□ c□m tay đ□ chà xát chung quanh ch□ b□p th□t đau s□ hi□u nghi□m nhanh h□n.

Vài hàng trao đ□i nh□ng kinh nghi□m trong su□t m□y ch□c năm qua, n□u có chi sai sót, mong cao nhân ch□ đi□m thêm. Chúc quý v□ s□ng lâu, s□ng kh□e m□nh, và h□nh phúc.