

Có hai lo i Đau nh c: Osteoarthritis, 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.



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 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 tr n 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 tr n 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 r i 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? V t tên thu c đ c không?

Anh tr m v 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 b 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 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: Osteoarthritis, 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.

## Tập Thể Và Vấn Đề Ng Đau Tr Bnh Đau Nh c.

T&#225;c Gi&#7843;: SE s u tâm

Th&#7913; T&#432;: 16 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2011 06:49

---

Loại 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 bnh này), thoái hóa x ng, di truy n, bnh m p phì, hay do nh ng đ ng tác không ngay ng n đ c l p đi l p 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.

Loại Hai cũng đau c các đ t x ng, có th s ng lên, làm bi n đ ng x ng, khó đi đ ng, c đ ng. Loại này có trên 2 tri u ngu i m c bnh. 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 . Họ c đi m t lúc thì c m th y nh c chân, r i đi l ch l c. Họ c ng không n i vì kh p x ng đ u g i bu t quá. Họ c ng i lâu thì tê hai b vai...

Th ng thì có ba (3) cách đi u tr các bnh 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 i i g m ba cách: ch m c u, v t lý tr li u, và t p luy n (exercise). Trong ba cách này, Tập Luy n (Exercise) đ h n c và tác đ ng lâu b n h n c . Ch m c u có tác đ ng t c kh c, nh ng cũng h t tác đ 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 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 bnh phong th p, nh c x ng, mong m i ngu i cùng kh e.

**Nguyên lý:**

## TẬP THỰC VÀ VẬN ĐỘNG TRÊN BÀN ĐAU NHÓC.

T&#225;c Gi&#7843;: SE s&u tâm

Th&#7913; T&#432;: 16 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2011 06:49

---

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” đầu đó, thì đau. “K&t” trên c& có th& gây đau ra cánh tay, bàn tay. “K&t” th&p xu&ng đ& 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 gi&y 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 đầu 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 l&đ&i xe lăn. Hên thì cũng có th& ph&i ghép m&t dây s&t vào trong c&. Đôi khi ph&i m& l&i.. Ch& còn cách T&p Luy&n, cho th& gi&n 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 đ&u d&ng tr& l&i, kích thích ch&t nh&n đ&u kh&p x&ng ph&c ho&t, đ&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.

### B-CH& A ĐAU CÁNH TAY, BÀN TAY:

## Tập Thể Và Vấn Đề Ng Đ Tr B nh Đau Nh c.

T&#225;c Gi&#7843;: SE s u tâm

Th&#7913; T&#432;,, 16 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2011 06:49

---

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 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 th ng 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 i. Hít th ch m ch m.

### D-CH A ĐAU Đ U G I:

## Tập Thể Và Vận Động Để Trẻ Bệnh Đau Nhức.

T&#225;c Gi&#7843;: SE s&#228;u tâm

Th&#7913; T&#432;, 16 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2011 06:49

---

1-Xoay gối trái phải: đứng vững a phải, hai bàn tay đặt trên đầu gối, thân người cúi xuống, xoay đầu gối theo một vòng tròn về phía phải (theo vòng kim đồng hồ) 10 lần rồi đổi hướng quay theo bên trái.

2-Xoay gối trong ngoài: đứng rộng chân ra, hai tay đặt trên đầu gối, thân người cúi xuống, xoay đầu gối từ ngoài vào trong rồi từ trong ra ngoài.

Các thao đầu gối này, mỗi đầu gối thì chỉ tập người cúi xuống một chút, sau đó, mỗi ngày càng tập người cúi xuống hơn, công việc sẽ mạnh hơn. Chỉ cần làm 10 phút, là đã thấy mạnh, thoát mồ hôi rồi. Người nhấc đầu gối ban đêm phải tập trước khi lên giường ngủ.

### Lưu ý:

-Người tập này chỉ được áp dụng với người chưa bị gãy xương nào. Nếu đã gãy xương thì không được tập. Nếu bị gãy xương rồi mà muốn tập người, phải hỏi bác sĩ, xem phim X-ray có trật gì không..

-Phải hít thở chậm rãi, vừa mát xa, vừa tập luyện thì rất tốt.

-Tránh uống rượu bia vì xương yếu, có thể uống thêm Glucosamine có bán tại các tiệm thuốc Tây để kích thích chất nhờn đầu xương và xương.

-Mua một cái máy mát-xa nhấc tay để chà sát chung quanh chỗ bắp thịt đau sẽ giúp nhanh hơn.