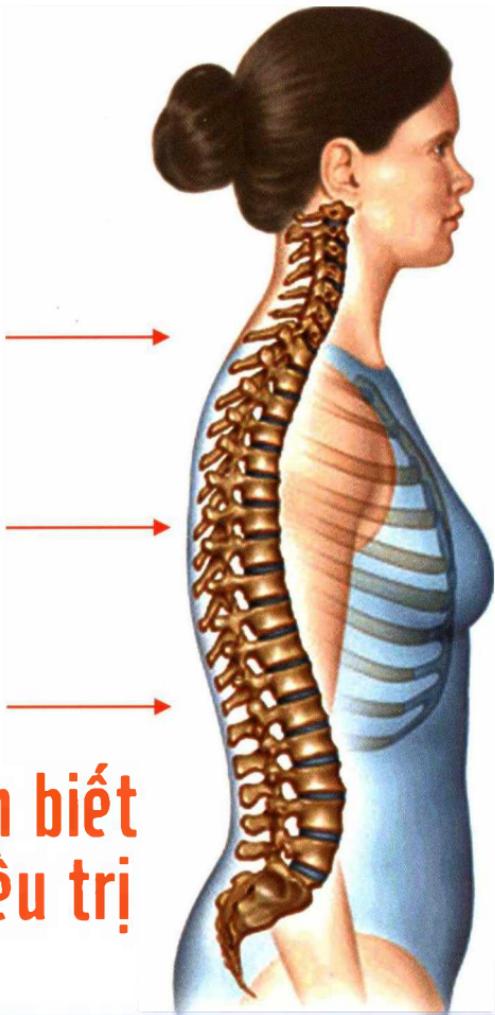


Bác sĩ VŨ MINH TRƯỜNG

# Thoái hóa cột sống

Những điều cần biết  
để phòng và điều trị



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

# Thoái hóa cột sống

Những điều cần biết  
để phòng và điều trị

Bác sĩ VŨ MINH TRƯỜNG

Thoái  
hóa  
cột  
sống

Những điều cần biết  
để phòng và điều trị

(In lần thứ ba)

# *Lời nói đầu*

Bệnh lí xương khớp là căn bệnh rất phổ biến trong xã hội ngày nay, đặc biệt thường gặp ở lứa tuổi trung niên và người già. Trong số đó bệnh thoái hóa cột sống chiếm một tỉ lệ lớn, rất hay gặp trên lâm sàng. Thoái hóa cột sống là bệnh mà rất nhiều người trong chúng ta sẽ phải đối mặt với nó ở mọi lứa tuổi. Bệnh gây cho chúng ta rất nhiều phiền toái, đau đớn hoặc có thể gây nhiều biến chứng nguy hiểm. Vì vậy tốt nhất bạn nên tìm hiểu nó, biết cách phòng ngừa, tránh để bệnh xuất hiện sớm; nắm được những phương pháp hữu hiệu nhằm hạn chế những biến chứng, khó chịu mà bệnh gây ra.

Biểu hiện của bệnh thoái hóa cột sống rất đa dạng và phức tạp. Tuy nhiên, trong cuốn sách này, chúng

tôi muốn giới thiệu đến bạn đọc những thông tin thiết thực và bổ ích nhất về cách phát hiện, chẩn đoán một số hội chứng, bệnh thường gặp có nguyên nhân do cột sống bị thoái hóa, cũng như phương pháp điều trị, luyện tập và phòng tránh bệnh bằng cả y học hiện đại và y học cổ truyền.

Qua thực tiễn điều trị, chúng tôi nhận thấy việc kết hợp giữa y học hiện đại và y học cổ truyền để điều trị bệnh thoái hóa cột sống là thực sự cần thiết, mang lại hiệu quả cao hơn, lâu dài hơn cho người bệnh.

Hy vọng cuốn sách sẽ mang lại cho bạn đọc nhiều kiến thức thực tiễn và bổ ích để có thể tự nhận biết, điều trị và phòng tránh bệnh cho chính mình và những người thân.

#### TÁC GIẢ

# QUAN ĐIỂM CỦA Y HỌC HIỆN ĐẠI TRONG CHẨN ĐOÁN VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG

## TÌM HIỂU CHUNG VỀ BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG

### ⌚ Bệnh thoái hóa cột sống là gì?

Thoái hóa cột sống là một bệnh mãn tính của cột sống, bệnh còn có tên gọi khác là hư khớp cột sống hay bệnh cột sống do thoái hóa.

Cột sống là khung đỡ toàn bộ cơ thể. Do ảnh hưởng bởi các yếu tố từ môi trường, chế độ sinh hoạt, ăn uống, chế độ luyện tập, tư thế vận động, tuổi tác... mà theo năm tháng, khung đỡ ấy dần bị lão hóa và yếu đi. Đây không phải là bệnh khớp có viêm nhiễm mà nguyên nhân gây bệnh là do quá trình lão hóa và tình trạng chịu áp lực quá tải kéo

dài của sụn khớp, dẫn đến tổn thương sụn khớp, đĩa đệm ở cột sống, lâu ngày dẫn đến biến đổi xương dưới sụn khớp và màng hoạt dịch, gây đau và biến dạng khớp cột sống.

### ⌚ Những người nào dễ mắc bệnh thoái hóa cột sống?

Bệnh thoái hóa cột sống thường gặp ở người trung niên hoặc lớn tuổi, nhiều nghiên cứu trên thế giới đã khẳng định, có sự liên quan chặt chẽ giữa tuổi tác và bệnh thoái hóa cột sống. Thường thì sau 35-40 tuổi trở đi, tuổi càng cao bệnh càng dễ xảy ra và ngày càng nặng hơn. Theo nghiên cứu ở nước Mỹ, có trên 80% người trên 55 tuổi mắc bệnh thoái hóa khớp, trong đó thoái hóa cột sống chiếm hơn 50%.

Bệnh gặp ở cả hai giới và ở mọi thành phần trong xã hội, từ người lao động nặng nhọc, làm ruộng... điều kiện kinh tế khó khăn đến người có kinh tế khá giả, làm công việc nhẹ nhàng. Đặc biệt, bệnh rất hay gặp ở nhóm người làm việc văn phòng ngồi sai tư thế, ngồi liên tục nhiều giờ; công nhân may phải làm việc quá lâu trong tư thế ngồi, cúi cổ; những người phải làm việc, lao động nặng nhọc từ quá sớm, khi mà khung xương đang trong quá trình phát triển, phải sống trong điều kiện quá khó khăn, ăn uống

không đủ chất; những người thường xuyên mang vác, đẩy, kéo vật nặng sai tư thế; những người chơi thể thao quá độ, luyện tập quá sức, sai tư thế; những vận động viên chuyên nghiệp phải vận động với cường độ cao... Ngoài ra, nữ giới dễ bị mắc bệnh hơn do ảnh hưởng từ quá trình mang thai và sinh nở bị thiếu hụt canxi mà không được bù đắp kịp thời.

## ⇒ *Nguyên nhân dẫn đến bệnh thoái hóa cột sống*

Nguyên nhân dẫn đến bệnh thoái hóa là do hai quá trình: Sự lão hóa (sự thoái hóa sinh học theo độ tuổi) và thoái hóa do bệnh lý mắc phải (do chấn thương, tư thế lao động, nghề nghiệp đặc thù...).

### \* *Sự lão hóa*

Các tế bào sụn trong cơ thể con người theo thời gian sẽ già đi, khả năng tổng hợp các chất collagen và mucopolysacarit sẽ giảm sút và rối loạn dẫn đến tính đàn hồi và chịu lực ở tế bào sụn giảm dần, hơn nữa các tế bào này không có khả năng sinh sản và tái tạo. Về mặt vi thể, các tế bào sụn sẽ thưa thớt dần, các sợi collagen bị đứt gãy, nhiều chỗ sấp xếp lộn xộn, các bè xương bị gãy tạo ra các hốc nhỏ, phần diềm xương và sụn bị canxi hóa mọc lên những gai xương.

### \* Yếu tố mắc phải

- Chấn thương: Khi bạn bị chấn thương gây tổn thương xương, sụn cột sống dẫn đến thay đổi hình thái tương quan của cột sống, tạo ra những điểm tì đè mới, gây tăng lực nén bất thường lên một vị trí, lúc đó bệnh thoái hóa cột sống sẽ đến sớm hơn và tiến triển nhanh quá trình thoái hóa.
- Vi chấn thương: Do tư thế lao động nghề nghiệp đặc thù, ví dụ tài xế lái xe, công nhân may, nhân viên văn phòng, vận động viên thể thao... hoặc do thường xuyên vận động sai tư thế trong quá trình sinh hoạt hàng ngày.
- Dị dạng bẩm sinh: Gây thay đổi điểm tì đè của cột sống.
- Rối loạn nội tiết và chuyển hóa: Thường gặp ở những người bị bệnh đái tháo đường, loãng xương...
- Di truyền: Cơ địa bị lão hóa sớm.
- Bệnh lí tự miễn.

### ⌚ Một số nét cơ bản về cấu trúc cột sống

Cột sống giống như một cây cột nâng đỡ cơ thể. Tất cả các bộ phận trong cơ thể con người đều được

gắn với cột sống một cách trực tiếp hay gián tiếp. Cột sống người có hình chữ S, bao gồm 33 đốt sống, được chia thành từng đoạn dựa trên cơ sở cấu tạo giải phẫu và chức năng sinh lí.

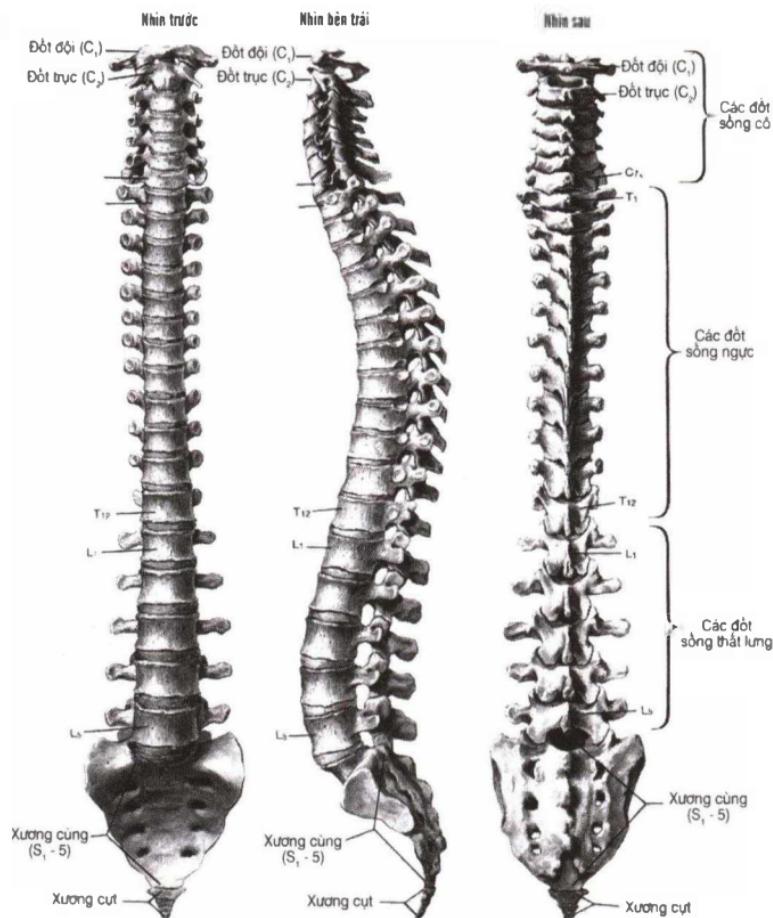
- Đoạn cổ: Gồm 7 đốt, cong ra trước, di động nhiều nên dễ bị tổn thương.
- Đoạn lưng: Gồm 12 đốt cong ra sau; đoạn từ đốt thứ nhất đến đốt thứ 10, ít di động nên bền vững; đoạn từ đốt thứ 11 đến đốt thứ 12 dễ di chuyển nên dễ bị tổn thương.
- Đoạn thắt lưng: Gồm 5 đốt, cong ra trước, có chức năng vận động bản lề nên rất dễ bị tổn thương, mắc bệnh.
- Đoạn cùng gồm 5 đốt cong ra sau.
- Đoạn cụt gồm 4 đốt.
- Khớp đốt sống là khớp thực thụ, có diện khớp là sụn, bao hoạt dịch và bao khớp.
- Đĩa đệm hình thấu kính lồi hai mặt gồm nhân nhầy vòng sợi và mâm sụn.

Mỗi đốt sống được ghép với nhau bởi một đĩa đệm có khả năng đàn hồi, biến dạng mỗi khi chúng ta vận động xương cột sống.

Lỗ gian đốt sống thường nằm ngang mức với đĩa đệm, trong lỗ gian đốt sống có thần kinh sống chạy

qua. Những biến đổi của diện khớp và tư thế của khớp đốt sống, đĩa đệm bị lồi hoặc thoát vị về phía bên để gây chèn ép vào dây thần kinh sống và gây đau.

Bên trong đĩa đệm là tổ chức các dây chằng và tủy sống.



## ⌚ Những vùng nào của cột sống dễ bị thoái hóa?

Do cấu tạo đặc biệt để phù hợp với chức năng vận động và chịu lực của cột sống, trên lâm sàng ta hay gặp các trường hợp thoái hóa ở đoạn cột sống cổ và cột sống thắt lưng. Đây là hai vùng dễ bị tổn thương nhất của cột sống. Theo nghiên cứu của khoa Cơ-Xương-Khớp Bệnh viện Bạch Mai, trong các bệnh về thoái hóa khớp thì thoái hóa cột sống thắt lưng chiếm tỉ lệ cao nhất là 31%, thoái hóa cột sống cổ chiếm 14%, thoái hóa các đoạn cột sống khác chiếm 7%.

## ⌚ Phân loại bệnh thoái hóa cột sống

Người ta phân loại bệnh thoái hóa cột sống dựa theo nguyên nhân gây bệnh, bệnh phần lớn là do nguyên phát.

- Thoái hóa cột sống nguyên phát: Là do quá trình lão hóa gây nên, thường xuất hiện ở người trên 45 tuổi, bệnh tăng dần theo độ tuổi, mức độ bệnh thường không nặng, người bệnh có thể khắc phục thông qua việc luyện tập hàng ngày, chế độ ăn uống và uống thuốc theo đơn của bác sĩ.
- Thoái hóa cột sống thứ phát: Gặp phần nhiều do các nguyên nhân cơ giới, chấn thương, vi

chấn thương... bệnh hay gặp ở người trẻ dưới 40 tuổi, khu trú ở một vài vị trí, bệnh nặng và tiến triển nhanh.

## ⌚ Các giai đoạn tiến triển của bệnh thoái hóa cột sống

Có thể chia thoái hóa cột sống thành ba giai đoạn:

### \* Tiền lâm sàng (giai đoạn không có triệu chứng lâm sàng)

Giai đoạn này, người bệnh có tổn thương thoái hóa về mặt sinh hóa và giải phẫu bệnh nhưng phần lớn người bệnh không có biểu hiện trên lâm sàng như đau đớn hay hạn chế vận động. Thậm chí ngay cả khi có hình ảnh thoái hóa điển hình trên phim chụp X-quang, người bệnh cũng chưa có biểu hiện trên lâm sàng.

### \* Lâm sàng (giai đoạn có triệu chứng)

Giai đoạn này, người bệnh sẽ có triệu chứng đau và hạn chế vận động; nếu để lâu có thể dẫn đến những biến dạng như gù, vẹo ở cột sống, có hình ảnh X-quang điển hình, hoặc nặng hơn, có thể thấy rõ hình ảnh lún, xẹp, mất đường cong sinh lý của cột sống trên phim chụp X-quang.

### \* *Tiến triển bệnh*

Thoái hóa cột sống là bệnh mãn tính, tiến triển suốt đời người, diễn biến thành từng đợt, nặng dần lên theo thời gian. Xen kẽ những đợt tiến triển bệnh có thể có những giai đoạn ổn định hoàn toàn, không có triệu chứng hoặc có ít triệu chứng với những biểu hiện nhẹ nhàng.

### ⌚ Có thể chữa khỏi hoàn toàn bệnh thoái hóa cột sống không?

Như chúng ta đã biết, thoái hóa cột sống là bệnh mãn tính tiến triển suốt đời mà nguyên nhân của nó là do quá trình thoái hóa lâu ngày dẫn đến tổn thương sụn khớp, đĩa đệm và các tổ chức quanh khớp. Hơn nữa khi về già, quá trình tái tạo xương diễn ra chậm hơn nhiều so với quá trình hủy xương, các tế bào sụn cũng không có khả năng tái tạo và sinh sản thêm, vì vậy không thể chữa khỏi hoàn toàn được bệnh. Tất cả những loại thuốc trên thế giới hiện tại cũng như các phương pháp khác chỉ nhằm giải quyết triệu chứng giúp giảm đau, phục hồi chức năng cột sống. Bạn không nên cố chấp đòi hỏi bác sĩ phải chữa khỏi bệnh tận gốc cho mình.

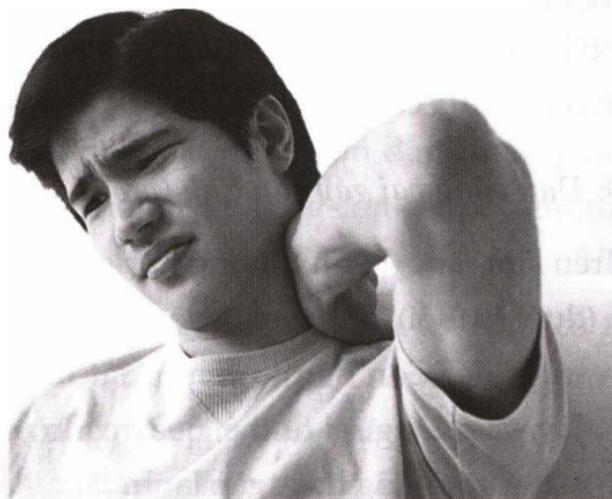
Tuy nhiên người bệnh không nên bi quan bởi gần như 100% dân số khi về già đều bị thoái hóa xương khớp, nếu như được chữa trị sớm và dự phòng tích cực, bạn hoàn toàn có thể hết đau và bệnh tình sẽ không tiến triển nặng. Ngược lại nếu không có kế hoạch điều trị sớm, kết quả tất yếu của bệnh sẽ là thoái hóa biến dạng khớp, gây rất nhiều đau đớn, phiền toái, thậm chí tàn phế hoặc tử vong do biến chứng.

## BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG CỔ

### BIỂU HIỆN CỦA BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG CỔ

#### ⌚ Biểu hiện lâm sàng

Biểu hiện lâm sàng của thoái hóa cột sống cổ rất đa dạng và phức tạp, người bệnh có thể bị đau vùng vai gáy cấp tính (vẹo cổ cấp), hoặc đau vai gáy mãn tính, đau đầu, đau lan xuống cả vai, cánh tay một hoặc hai bên...



### \* Đau vùng vai gáy mãn tính

Triệu chứng đau vùng vai gáy mãn tính thường hay gặp ở những người ở độ tuổi trung niên và lớn tuổi, có tiền sử đau nhiều năm trước đó. Biểu hiện của bệnh là đau mỏi cột sống cổ, vai một hoặc hai bên, đau có tính chất âm ỉ (thỉnh thoảng có cơn đau cấp) đau tăng lên khi vận động và giảm đau khi nghỉ ngơi về đêm, đau ê ẩm sau khi ngủ dậy.

Cơn đau diễn biến thành từng đợt ngắn, hết đợt có thể hết đau hoàn toàn, sau đó lại tái phát đợt khác; không có viêm sưng nóng đỏ; có điểm đau (xác định được qua thăm khám); người bệnh thường phải nghiêng đầu về bên đau và vai bên đau nâng cao hơn bên lành.

Bệnh tiến triển lâu ngày, cột sống bị thoái hóa có thể dẫn đến hạn chế các động tác vận động như quay, cúi, ngửa cổ.

### \* Đau vùng vai gáy cấp tính (vẹo cổ cấp)

Trên lâm sàng, bệnh thường hay gặp ở người trẻ tuổi (dưới 40 tuổi), hoặc người đã có tiền sử đau mãn tính trước đó. Cơn đau thường xuất hiện sau khi ngủ dậy, vận động sai tư thế, quay cúi cổ đột ngột, ngã, mang vác nặng hoặc gấp lạnh...

Người bệnh xuất hiện đau một bên vai gáy, đau có thể lan lên vùng chẩm, đỉnh đầu, lan xuống bả vai, cẳng tay, cánh tay cùng bên. Đầu ngoeo về một bên, không quay hay cúi cổ được. Vùng cơ vai gáy bên bệnh co cứng, đầu hơi nghiêng về bên bệnh, vai bên bệnh có xu hướng nâng cao hơn bên lành.

Bệnh cấp tính gây khó chịu cho người bệnh nhưng thường khỏi nhanh sau vài ngày điều trị. Tuy nhiên nếu không có phương pháp điều trị, rèn luyện, giữ gìn cột sống một cách hợp lí, bệnh rất dễ tái phát lại nhiều lần.

#### \* *Hội chứng động mạch đốt sống (Hội chứng giao cảm cổ)*

Với hội chứng động mạch đốt sống, người bệnh thường xuất hiện các triệu chứng: Đau đầu vùng chẩm từng cơn, đau lan đến vùng đỉnh, thái dương; hoặc lan đến hốc mắt, trán, cơn đau thường xuất hiện vào buổi sáng. Đau từng cơn có thể kèm theo buồn nôn.

**Cơ chế đau:** Tình trạng thoái hóa cột sống cổ gây ra thiếu máu ở động mạch đốt sống, trong đó có nhánh cung cấp máu cho màng não hố sọ sau. Màng não bị thiếu máu gây kích thích các thụ thể của dây

thần kinh số 10 và số 5 gây ra triệu chứng đau như trên hoặc buồn nôn.

Người bệnh cũng có thể xuất hiện hiện tượng loạn cảm thành sau họng, dị cảm ở hầu, nuốt đau, nuốt vướng.

Chóng mặt cũng là triệu chứng thường gặp ở hội chứng động mạch đốt sống. Người bệnh cảm thấy chóng mặt từng cơn ngắn, xuất hiện do quay cúi đầu đột ngột, khi đứng lên, ngồi xuống. Trong cơn đau đầu chóng mặt có thể xuất hiện kèm theo ù tai, cơ chê gây ù tai là do rối loạn tuần hoàn tai trong. Ngoài ra, người bệnh có thể có hiện tượng bị mờ mắt, giảm thị lực thoáng qua (tối sầm mặt), thường hay kết hợp với đau đầu vùng trán, đau ở hốc mắt.

**Xuất hiện cơn ngã khuyu:** Đột nhiên người bệnh khuyu chân xuống, ngã nhưng không mất ý thức, không chóng mặt, sau vài giây có thể trở lại bình thường; không bao giờ kèm theo bị liệt, nói khó hoặc mất ý thức ngay sau đó. Tuy nhiên, triệu chứng này rất ít gặp trên lâm sàng.

#### \* *Hội chứng rẽ thần kinh cổ*

Hội chứng rẽ thần kinh cổ rất hay gặp trên lâm sàng bệnh thoái hóa cột sống cổ. Nguyên nhân

thường gặp là do rễ thần kinh cổ bị chèn ép do thoát vị đĩa đệm hoặc do một số nguyên nhân khác.

*Triệu chứng:* Người bệnh có biểu hiện đau vùng gáy, đau đột ngột sau một chấn thương hoặc đau sau nhiều năm diễn biến của chứng đau vai gáy mãn tính. Thường đau nhiều ở vùng vai gáy, có thể lan xuống bả vai, cánh tay, cẳng tay, bàn tay, thậm chí đến tận ngón tay một hoặc hai bên. Cảm giác đau, nhức nhối khó chịu sâu trong xương, có thể có kèm theo dị cảm, rối loạn cảm giác vùng da bị bệnh dọc theo vùng chi phối của dây thần kinh bị chèn ép: Cảm giác tê bì, kiến bò, bỏng rát...

Đau tăng lên khi vận động và giảm đau khi nghỉ ngơi và về đêm (đau có tính chất cơ học). Đau có kèm theo hạn chế vận động cột sống cổ, hoặc hạn chế vận động khớp vai, lâu dài có thể gây viêm quanh khớp vai do thoái hóa cột sống cổ.

Nếu nguyên nhân đau do thoát vị đĩa đệm chèn ép vào rễ thần kinh có thể có teo cơ chi trên, giảm phản xạ gân xương chi trên.

Ở một số người bệnh bị thoát vị đĩa đệm cổ có thể xác định được dấu hiệu bấm chuông. Đây là dấu hiệu đặc trưng của bệnh thoát vị đĩa đệm: Có thể xác định dấu hiệu bấm chuông bằng cách: Án điểm

cạnh sống cổ tương ứng với lỗ gian đốt sống, cảm giác đau xuất hiện từ cổ, lan dọc xuống vai và tay theo sự phân bố của rễ bị chèn ép.

- Tiễn triển bệnh: Bệnh tiến triển thành từng đợt, đợt sau thường nặng hơn, mức độ đau và vị trí đau lan xa hơn về phía ngọn chi.

### \* *Hội chứng nội tạng*

Hội chứng tim do thoái hóa cột sống cổ: Người bệnh có cảm giác đau như đè nén, khoan dùi ở vùng tim, đau tăng khi vận động đầu mạnh, có thể thấy rõ ở ngực, tim đập nhanh trong khi đau.

Nguyên nhân là do những thay đổi bệnh lý của hạch giao cảm cổ gây ảnh hưởng đến sự phân bố của dây thần kinh tim.

Hội chứng tim do thoái hóa cột sống cổ cần được chẩn đoán, phân biệt rõ ràng với các bệnh lí tim mạch cụ thể. Thường thì khi làm điện tim, siêu âm tim cho kết quả bình thường.

### ⌚ *Biểu hiện cận lâm sàng*

#### \* *Hình ảnh X-quang*

Hình ảnh X-quang điển hình của thoái hóa:

- Hẹp khe khớp: Hẹp không đồng đều, bờ sụn



đồng đều, chiều cao của đĩa đệm giảm. Hẹp khe khớp nhưng không kèm theo dính khớp.

- Đặc xương dưới sụn.
- Mọc gai xương cổ.
- Mất đường cong sinh lí ở cột sống cổ.
- Giảm chiều cao của thân đốt sống.

#### \* *Chụp CT Scaner, MRI*

Phương pháp này giúp chẩn đoán chính xác vị trí cũng như mức độ tổn thương cột sống cổ, giúp bác sĩ dễ dàng hơn trong việc điều trị và tiên lượng bệnh. Tuy nhiên phương pháp này khá tốn kém, không phải người bệnh nào cũng có đủ điều kiện kinh tế để thực hiện.

### \* Các xét nghiệm khác

- Công thức máu và sinh hóa máu thường không có gì thay đổi, hoặc nếu có thay đổi thì cũng là biểu hiện của bệnh lí khác, không phải biểu hiện của bệnh thoái hóa cột sống cổ đơn thuần.

- Các xét nghiệm dịch khớp, nội soi khớp sinh thiết màng hoạt dịch chỉ sử dụng để chẩn đoán, phân biệt khi dấu hiệu X-quang và chẩn đoán lâm sàng không rõ ràng.

## ĐIỀU TRỊ BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG CỔ

### ⌚ Điều trị nội khoa

#### \* Thuốc chống viêm không steroid

Thuốc chống viêm không steroid là nhóm thuốc có hoạt tính chống viêm và không chứa nhân steroid. Nhóm thuốc này bao gồm rất nhiều chất dẫn có thành phần hóa học khác nhau, song các tác dụng của chúng gần giống nhau. Đa số thuốc trong nhóm này có tác dụng giảm đau và hạ nhiệt.

Cần lưu ý các loại thuốc trong nhóm này chỉ làm giảm triệu chứng chứ không loại trừ được nguyên nhân gây thoái hóa cột sống cổ. Liều dùng và thời

gian dùng thuốc phải tùy thuộc vào tình trạng bệnh tật và khả năng đáp ứng với thuốc điều trị của người bệnh.

*Một số thuốc chống viêm không steroid được dùng để điều trị bệnh thoái hóa cột sống cổ:*

- **Aspirin:** Biệt dược

Aspirin PH8 viên  
500mg, Aspegic gói  
500mg, gói 100mg.  
Liều 70-320mg, có tác  
dụng chống ngưng tập  
tiểu cầu.



Thuốc được hấp thu qua đường tiêu hóa có nồng độ tối đa trong máu sau 2 giờ, duy trì tác dụng điều trị khoảng 4 giờ; có tác dụng chống viêm khi dùng liều từ 3-5 gram mỗi ngày.

Thuốc có tác dụng giảm đau nhẹ và vừa, tác dụng tốt đặc biệt đối với chứng đau do viêm. Thuốc không có tác dụng giảm đau mạnh, không giảm đau nội tạng, không ức chế cơ hô hấp.

Không được dùng thuốc với những người mẫn cảm với các thành phần của thuốc; những người bị loét dạ dày, tá tràng, xuất huyết tiêu hóa; rối loạn

đông máu; thiếu máu G6 PD; sốt xuất huyết; hen phế quản; suy gan, suy thận mãn; phụ nữ có thai trong ba tháng cuối của thai kì.

Thận trọng khi dùng đồng thời thuốc này với các thuốc chống đông máu, hoặc có nguy cơ gây chảy máu.

*Tác dụng phụ:* Khi uống thuốc, người bệnh có thể gặp một số tác dụng phụ như buồn nôn, nôn, loét dạ dày - tá tràng, mệt mỏi, ban đỏ, mày đay, thiếu máu, yếu cơ, khó thở.

- *Diclofenac:* Biệt dược Diclofenac viên 50mg, Diclofenac ống 75mg, Voltaren viên 50mg; Voltaren SR75. Liều dùng cho người lớn từ 50-150mg mỗi ngày. Thuốc có tác dụng chống viêm, giảm đau, hạ sốt mạnh. Có thể được chỉ định để điều trị dài ngày trong bệnh lý thoái hóa cột sống.

Thuốc không được sử dụng đối với những trường hợp mẫn cảm với các thành phần của thuốc; những người bị loét dạ dày, tá tràng; hen hay co thắt phế quản; người bị bệnh tim mạch, suy thận hoặc suy gan mãn; người đang sử dụng thuốc chống đông Coumarin.

*Tác dụng phụ:* Thuốc có thể gây rối loạn tiêu hóa, nhức đầu hoa mắt, mờ mắt, chóng mặt, tăng men gan thoáng qua.

- **Indometacin** (Meko Indocin viên 25mg hoặc viên 50mg); liều dùng 75-150mg một ngày, chia 3 lần; điều trị viêm thấp khớp, viêm cứng khớp sống, viêm xương khớp từ trung bình đến trầm trọng, vai đau nhức cấp tính.



Thuốc không được dùng với những trường hợp người bệnh bị dị ứng với các thành phần của thuốc; loét dạ dày tá tràng; suy gan, thận trầm trọng; phụ nữ có thai và cho con bú.

**Tác dụng phụ:** Khi uống thuốc, người bệnh có thể xuất hiện các triệu chứng như buồn nôn, nôn, chán ăn, đau bụng, táo bón, tiêu chảy, loét dạ dày - tá tràng, thủng hay xuất huyết dạ dày.

- **Ibuprofen** (Brufen 400mg; Ibuprofen viên 400mg). Liều thấp: Điều trị đau cơ, hạ sốt. Liều cao trên 120mg: Dùng để điều trị dài hạn chứng viêm xương, thấp khớp mãn tính, viêm khớp dạng thấp, viêm cột sống dính khớp.

+ Giảm đau, hạ sốt: Liều khởi đầu 200-400mg, lặp lại sau 4 - 6 giờ nếu cần thiết; lưu ý không uống vượt quá 1200mg/ngày.

+ Thấp khớp: Liều tấn công: 2400mg/ngày; liều duy trì: 1200 - 1600mg/ngày.

Ngoài ra, thuốc còn dùng để điều trị ngắn hạn các triệu chứng xảy ra ở thời kì cấp tính của bệnh viêm quanh khớp vai, viêm gân, đau lưng, viêm rễ thần kinh.

Không được dùng thuốc với trường hợp người bệnh mẫn cảm với các thành phần của thuốc; những người bị xuất huyết dạ dày tiến triển; người bị suy gan, suy thận nặng. Không sử dụng thuốc cho trẻ dưới 12 tuổi, phụ nữ có thai 3 tháng đầu và 3 tháng cuối của kì thai, phụ nữ đang cho con bú.

*Tác dụng phụ:* Khi uống thuốc, người bệnh có thể xuất hiện cảm giác buồn nôn, nôn, đau dạ dày, phát ban, ngứa, sẩn phù, đau đầu, chóng mặt.

- *Ketoprofen* (Profenid viên 50mg, Kepropain injection ống 2ml, 3ml, 4ml), dùng để điều trị các cơn kịch phát trên khớp, thoái hóa khớp, đau lưng, đau rễ thần kinh. Liều tấn công: 6



viên/ngày, chia 3 lần. Liều duy trì: 3 viên/ngày, chia 3 lần, uống trong bữa ăn.

Thuốc không được dùng trong các trường hợp người bệnh dị ứng với các thành phần của thuốc; những người bị loét dạ dày, tá tràng tiến triển; những người bị suy gan, thận nặng; phụ nữ có thai và cho con bú; trẻ dưới 15 tuổi.

*Tác dụng phụ:* Thuốc có thể gây đau dạ dày, buồn nôn, tiêu chảy, nhức đầu, dị ứng da, xuất huyết tiêu hóa.

- *Piroxicam* (Feldene viên 20mg, hoặc ống 20mg/1ml; Piroxicam 20mg, Fenxicam 20mg); dùng điều trị viêm xương khớp, thoái hóa khớp; chấn thương xương khớp khi chơi thể thao. Liều lượng: Đau nặng: 40mg/ngày; đau vừa: 20mg/ngày, uống sau ăn no.



Thuốc không được dùng với những trường hợp người bệnh quá mẫn cảm với các thành phần của thuốc; những người có tiền sử bệnh viêm mũi; loét đường tiêu hóa; phụ nữ có thai và cho con bú; trẻ dưới 14 tuổi.

*Tác dụng phụ:* Khi uống thuốc, người bệnh có thể xuất hiện các triệu chứng: Xuất huyết, loét dạ dày, tăng men gan, rối loạn thị giác, phù, dị ứng.

- *Tenoxicam* (Tilcotil viên 20mg, Tenoxicam 20mg, bột đông khô pha tiêm 20mg); được chỉ định như là thuốc kháng viêm, giảm đau, trong điều trị viêm khớp dạng thấp, viêm cột sống dính khớp, gút cấp, đau sau chấn thương, viêm gân, bao hoạt dịch. Liều dùng: 20mg/ngày.



Thuốc chống chỉ định với những người bệnh bị loét dạ dày, tá tràng tiến triển; xuất huyết dạ dày, ruột; rối loạn chức năng gan, thận nặng; mẫn cảm với các thành phần của thuốc.

*Tác dụng phụ:* Thuốc có tác dụng trên dạ dày, ruột (gặp ở 7% người bệnh); có thể gây đau thượng vị, buồn nôn, khó tiêu, chóng mặt, nhức đầu, hoa mắt, tăng men gan tạm thời; gây ức chế ngưng tập tiểu cầu, kéo dài thời gian chảy máu. Cần xem xét kĩ lưỡng với người bệnh có can thiệp phẫu thuật.

- *Meloxicam* (Mobic viên 7,5mg hoặc viên 15mg; Meloxicam 7,5mg). Liều dùng 7,5mg/ngày, liều tối

đa là 15mg/ngày; điều trị triệu chứng của viêm khớp dạng thấp, viêm xương khớp và các tình trạng viêm đau khác.

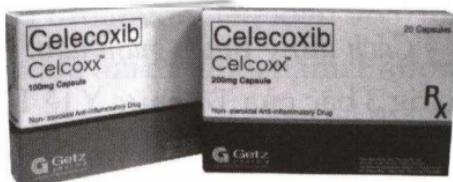


**Thuốc chống chỉ định với những người bệnh**  
mẫn cảm với các thành phần của thuốc; có tiền sử hen phế quản, phù mạch mề đay khi dùng Aspirin; suy gan thận nặng; phụ nữ có thai và cho con bú; trẻ dưới 15 tuổi.

**Tác dụng phụ:** Khi dùng thuốc, người bệnh có thể xuất hiện các triệu chứng khó tiêu, buồn nôn, đau bụng, táo bón, đầy hơi, tiêu chảy. Hiếm gặp hơn là các triệu chứng: Viêm thực quản, loét dạ dày, tá tràng, xuất huyết tiêu hóa, viêm ruột kết.

- **Celecoxib** (Celebrex viên 100mg, hoặc viên 200mg; Celecoxib viên 200mg): Liều 200mg/ngày, uống sau bữa ăn. Dùng để điều trị bệnh xương khớp ở người lớn.

**Không được dùng thuốc với những trường hợp người bệnh**



quá mẫn cảm với các thành phần của thuốc; những người bị loét dạ dày tiến triển, xuất huyết dạ dày, suy gan thận; trẻ dưới 12 tuổi.

*Tác dụng phụ:* Khi uống thuốc, người bệnh có thể bắt gặp các triệu chứng nhức đầu, rối loạn tiêu hóa, choáng váng, viêm ruột, táo bón, viêm dạ dày, dị ứng, thiếu máu, viêm phế quản, viêm gan, vàng da. *Hiếm gặp:* Phù mạch, sốc phản vệ.

#### \* *Thuốc giảm đau*

Thuốc giảm đau đóng vai trò quan trọng trong việc điều trị bệnh lý thoái hóa cột sống, nhất là trong các đợt cấp tính của bệnh. Tuy nhiên, thuốc giảm đau chỉ nên sử dụng ngắn ngày (khoảng 7-10 ngày), tối đa có thể sử dụng trong 3 tuần. Khi sử dụng cần theo dõi chặt chẽ tác dụng phụ của thuốc.

Thuốc nên uống sau bữa ăn để hạn chế tác dụng phụ như đau dạ dày - tá tràng. Dùng loại thuốc nào, đường dùng dạng uống hay dạng tiêm, liều bao nhiêu là tùy thuộc vào mức độ đau và sự đáp ứng với thuốc của từng người bệnh.

- *Cách dùng thuốc giảm đau:* Dùng theo sơ đồ bậc thang 3 bậc của Tổ chức Y tế Thế giới như sau:

+ *Bậc 1: Đau nhẹ, vừa:* Dùng thuốc giảm đau

đơn thuần một hoạt chất, không gây nghiện như: Paracetamol, Diclofenac.

- + Bậc 2: Đau nhiều: Dùng thuốc giảm đau kết hợp, có hai hoặc nhiều hoạt chất như Efferalgan codein 4-6 viên/ngày; Di-antalgic 4-6 viên/ngày.
- + Bậc 3: Đau nhức tột bậc: Dùng thuốc giảm đau có thành phần Morphin, là loại thuốc giảm đau trung ương mạnh.

Trong điều trị bệnh thoái hóa cột sống cổ người bệnh thường được dùng thuốc giảm đau bậc 1 hoặc bậc 2 vì vừa có hiệu quả tốt, vừa ít có tác dụng phụ.

\* **Corticoid** (Prednisolone, Medrol, Prednisol...).

Không có chỉ định dùng Corticoid bằng đường toàn thân trong điều trị bệnh thoái hóa cột sống cổ mặc dù có thể cải thiện triệu chứng nhanh hơn bởi các thuốc này có rất nhiều tác dụng phụ gây nguy hiểm cho người bệnh, dù đã dùng thuốc theo đúng chỉ dẫn và khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới.

Sử dụng Corticoid đường nội khớp: có hiệu quả khá tốt đối với bệnh thoái hóa khớp ở giai đoạn sớm. Tuy nhiên cần làm thủ thuật với điều kiện vô trùng tuyệt đối, không tiêm quá hai đợt mỗi năm. Phương pháp này có rất nhiều ưu điểm song cũng có thể gây ra khá nhiều biến chứng, vì vậy khi cần thiết phải

làm thủ thuật, người bệnh nên đến các cơ sở y tế uy tín, đủ khả năng để thực hiện.

*Một số chế phẩm thường dùng:*

- + Hydrocortison acetate: Mỗi đợt 2-3 mũi, tiêm cách nhau 5-7 ngày, không vượt quá 4 mũi tiêm/đợt.
- + Depomedrol: Mỗi đợt 1-2 mũi, cách nhau 6-8 tuần.

*Các tác dụng phụ khi sử dụng Corticoid:*

- + Đối với hệ tiêu hóa: Có thể xảy ra tình trạng loét, chảy máu dạ dày, thủng dạ dày - tá tràng, viêm tụy.
- + Mắt: Có thể xảy ra hiện tượng đục thủy tinh thể, tăng nhãn áp.
- + Da: Xuất hiện trứng cá, teo da, ban và tụ máu, đỏ mặt, chậm liền sẹo và vết rạn da.
- + Hệ nội tiết: Người bệnh có thể bị mắc hội chứng Cushing do thuốc.
- + Chuyển hóa: Tăng đường máu, tiểu đường thứ phát (các biến chứng, nhiễm toan, hôn mê, tăng áp lực thẩm thấu), giữ nước, mất kali.
- + Hệ tim mạch: Người bệnh có thể bị tăng huyết áp, suy tim mệt bù.

- + **Thần kinh - tâm thần:** Người bệnh bị kích thích tâm thần hoặc trầm cảm.
- + **Nhiễm khuẩn và giảm miễn dịch:** Tăng nguy cơ nhiễm khuẩn.
- + **Cơ quan vận động:** Người bệnh có thể bị loãng xương, hoại tử đầu xương, xuất hiện các bệnh lí về cơ (yếu cơ, nhược cơ).
- + **Tai biến do ngừng thuốc:** Suy thượng thận cấp; tái phát đợt tiến triển của bệnh khớp do dùng thuốc giảm liều, hoặc ngừng thuốc không đúng cách.

#### \* *Thuốc giãn cơ*

Thuốc giãn cơ được sử dụng khi có co cơ cạnh cột sống gây đau nhức nhiều, vẹo cột sống.

Tiêu chuẩn sử dụng thuốc giãn cơ trong điều trị bệnh thoái hóa cột sống:

- + Có tác dụng làm giãn cơ bị co nhưng không làm quá yếu trương lực cơ.
- + Không ức chế hoạt động của thần kinh trung ương, người dùng thuốc vẫn tỉnh táo.
- + Không ảnh hưởng đến hệ thần kinh thực vật, không gây tụt huyết áp.
- + Ít độc với gan thận và hệ tạo máu.

- + Có tác dụng giảm đau thì càng tốt vì đau sẽ làm tăng co cơ và co cơ thì gây đau tăng.
- Một số loại thuốc giãn cơ thường dùng:
  - + Diazepam (Seduxen) viên 5mg, ngày 1-3 viên. Dùng lâu có thể gây thắt điều, mơ màng, giảm khả năng và ham muốn tình dục.
  - + Tetrazepam (Mydolastan viên 50mg): Là dẫn xuất của Diazepam, dùng từ 1/2 - 2 viên/ngày.
  - + Tolperison (Mydocalm viên 50mg): Uống 2-4 viên/ngày.
  - + Eperisone (Myonal viên 50mg), uống 1-3 viên/ngày, chia 3 lần sau bữa ăn.



#### \* Thuốc vitamin nhóm B liều cao

Nhóm này có tác dụng chống thoái hóa thần kinh, giảm đau. Sử dụng mỗi đợt từ 7-10 ngày.

Một số thuốc được sử dụng trên lâm sàng: Neurobion 500UI, Trivit B, Neuritis 2ml... tiêm bắp mỗi ngày 1 ống; Methylcobal viên 500mg, uống 3 viên/ngày.



\* *Glucosamin Sulfat (Viartril - S viên 250mg, gói 1,5g)*



Thuốc có tác dụng lên cơ chế bệnh sinh của thoái hóa khớp và có tác dụng giảm đau, hiện nay thuốc đang được sử dụng rộng rãi tại Việt Nam.

*Cơ chế:* Glucosamin Sulfat là chất cần thiết cho quá trình sinh tổng hợp và kích thích tế bào sụn sản xuất ra proteoglycan có cấu trúc bình thường. Chất này còn có thể ức chế interleukin và ức chế các enzym hủy sụn khớp như collagenase và phospholipase A<sub>2</sub>, ức chế sinh ra các gốc superoxid hủy tế bào.

Thuốc không gây ảnh hưởng đến dạ dày và rất ít có tác dụng phụ nên có chỉ định rộng rãi trên lâm sàng.

*Liều lượng và cách dùng thuốc:*

Thuốc được uống 15 phút trước bữa ăn.

+ Hội chứng thoái hóa khớp nhẹ và trung bình:

Uống ngày 1 lần x 500mg. Thời gian sử dụng: 4 - 12 tuần hoặc lâu hơn tùy tình trạng bệnh. Có thể nhắc lại 2 - 3 đợt điều trị trong 1 năm.

- + Bệnh nặng: Uống ngày 3 lần x 500mg trong 2 tuần đầu, sau đó duy trì 500mg/lần x 2 lần/ngày trong 6 tuần tiếp theo.
- + Điều trị duy trì: Trong vòng 3 - 4 tháng sau: uống 500mg/lần x 2 lần/ngày.

Trên thế giới đã có nhiều công trình đánh giá về tác dụng của Glucosamin Sulfat trong điều trị bệnh lí thoái hóa khớp. Kết quả cho thấy mức độ cải thiện triệu chứng và tác dụng điều trị kéo dài thực sự có ý nghĩa.

## ⌚ Vật lý trị liệu

**Nhiệt trị liệu:** Là phương pháp điều trị của vật lý trị liệu, trong đó sử dụng các tác nhân gây nhiệt để mang lại hiệu quả điều trị. Tùy theo nhiệt độ của tác nhân gây nhiệt, người ta chia phương pháp nhiệt trị liệu thành 2 dạng: Nhiệt nóng (có nhiệt độ từ trên 37°C đến khoảng 50°C) và nhiệt lạnh (thường dưới 15°C).

Phương pháp này có tác dụng giảm đau, chống co cứng cơ, giãn mạch và tăng cường chuyển hóa dinh dưỡng tại chỗ đau.

Phương pháp nhiệt trị liệu có thể dùng các cách như: đắp nến (bó parafin), chiếu đèn hồng ngoại, tắm nước nóng, chườm đá, ngâm lạnh.

\* *Điện liệu pháp:*

*Điều trị bằng sóng ngắn:* Là phương pháp sử dụng các bức xạ điện từ có bước sóng tính bằng mét, hiện nay phần lớn các máy sóng ngắn đều sử dụng bước sóng 11,2 mét. Phương pháp này có tác dụng tạo nhiệt sâu, tăng cường chuyển hóa, chống viêm, giảm đau.

*Điện xung:* Là phương pháp dùng các xung điện có tần số thấp và trung bình, có tác dụng kích thích thần kinh cơ, chống đau, tăng cường chuyển hóa tổ chức.

*Điện phân dẫn thuốc:* Là phương pháp dùng dòng điện một chiều để di chuyển một số ion thuốc có tác dụng chữa bệnh vào cơ thể hoặc lấy các ion thuốc có hại ra khỏi cơ thể.

Nguyên lý của phương pháp này là: Các điện tích cùng dấu thì đẩy nhau, trái dấu thì hút nhau. Một dung dịch mà trong đó chất hòa tan có thể phân li thành các ion (gọi là dung dịch điện li), khi được đưa vào một điện cực và cho dòng điện một chiều chạy qua thì các ion cùng dấu với điện cực đó

sẽ bị đẩy ra khỏi điện cực để đi vào cơ thể. Ngược lại nếu muốn lấy một ion có hại (ví dụ ion  $\text{Ca}^{+2}$ ) ra khỏi cơ thể thì ta đặt điện cực trái dấu vào vùng da nhiễm ion, điện cực đó sẽ hút các ion này ra khỏi cơ thể về phía nó.

Tác dụng của phương pháp điện phân dẫn thuốc gồm tác dụng do dòng điện một chiều đều và tác dụng do ion thuốc tạo ra.

#### + Tác dụng của dòng điện 1 chiều:

Tác dụng gián mạch: Tại vùng da đặt điện cực có vải đệm sẽ có hiện tượng đỏ da do gián mạch và hiện tượng này có thể kéo dài hàng giờ. Tác dụng gián mạch sẽ làm tăng cường tuần hoàn và dinh dưỡng, tăng chuyển hóa, chống viêm. Cơ chế do dòng điện tác dụng trực tiếp lên hệ thần kinh vận mạch.

Tác dụng lên hệ thần kinh: Tại cực dương có tác dụng giảm đau, giảm co thắt, giảm trương lực cơ. Tại cực âm có tác dụng kích thích, làm tăng trương lực cơ.

#### + Tác dụng của ion thuốc:

Các ion thuốc được đưa vào bằng điện di đã được chứng minh là có hiệu lực tăng lên gấp nhiều lần so với các đường khác. Một số ion thuốc thường dùng là:

Dung dịch thuốc	Ion tác dụng	Cực	Tác dụng điều trị
Kali-Natri iodure (INaIK) 5%	I	-	Làm mềm tổ chức sẹo
Natri clorua (NaCl) 5%	Cl	-	Tạo phản xạ chống viêm khớp
Kali-Natri bromua (BrNa-BrK)	Br	-	An thần
Natri salicylat 5%	Salicylat	-	Chống viêm giảm đau
Novocain 5%	Novocain <sup>+</sup>	+	Giảm đau
Hydrocortison acetat	Hydrocortison <sup>+</sup>	+	Chống viêm
Nivalin	Nivalin <sup>+</sup>	+	Tăng cường dẫn truyền thần kinh

### \* Laser điều trị:

Trị liệu laser là sử dụng tia laser để soi lên các vùng chấn thương hoặc vết thương nhằm cải thiện tình trạng vết thương và chữa lành các mô mềm, điều trị những vùng đau cấp tính và mãn tính.

Phương pháp trị liệu laser sử dụng các tia laser để thay thế nguồn ánh sáng, nhằm thâm nhập vào lân da, thúc đẩy năng lượng chữa trị vào các mô. Tác dụng trị liệu chính của những tia laser này là kích

thích quá trình chữa trị và điều trị của vùng chấn thương hay vết thương. Nó cũng thể hiện khả năng thúc đẩy mạnh mẽ sức đề kháng của cơ thể và có tác dụng giảm đau, chống viêm. Tác dụng của nó có tính quang hóa (giống như sự quang hợp trong thực vật). Tia laser hỗ trợ sự sản sinh ATP, từ đó cung cấp năng lượng nhiều hơn cho tế bào hoạt động, kích thích tái tạo tổ chức tổn thương. Nói cách khác, tế bào sẽ có điều kiện thuận lợi để tham gia quá trình điều trị tự nhiên.

#### \* Kéo giãn cột sống cổ:

Kéo giãn cột sống cổ là phương pháp dùng lực cơ học tác động theo chiều dọc của cột sống cổ nhằm đem lại tác dụng điều trị.

*Chỉ định:* Phương pháp này được áp dụng điều trị trong các trường hợp bệnh nhân thoát vị đĩa đệm cột sống cổ mà không có hội chứng chèn ép tủy, gây đau cổ, vai, cánh tay; thoái hóa đĩa đệm cột sống cổ; sai khớp đốt sống nhẹ.

*Chống chỉ định:* Liệu pháp này chống chỉ định đối với các trường hợp người bệnh thoát vị đĩa đệm có hội chứng chèn ép tủy; có cầu xương; loãng xương nặng; lao cột sống cổ; u ác tính cột sống cổ; đang có bệnh cấp tính hoặc bệnh nội khoa nặng.

**Tác dụng:** Liệu pháp kéo giãn đốt sống cổ đem lại những tác động tích cực cho người bệnh như sau:

- **Làm giãn cơ tích cực:** Trong bệnh lí đau cột sống, sự kích thích rễ thần kinh và triệu chứng đau làm cơ co cứng phản xạ, sự co cứng có tác động trở lại làm cho đau càng trầm trọng hơn. Khi kéo giãn cột sống, trước tiên lực sẽ tác động lên cơ gây giãn cơ thụ động, giảm co cứng cơ và cắt đứt vòng xoáy bệnh lí đau. Tuy nhiên khi kéo, nếu tăng giảm lực quá nhanh có thể gây kích thích làm tăng co cơ, do đó cần tăng giảm lực từ từ, đặc biệt là trong bệnh lí đau cấp.

- **Làm giảm áp lực nội đĩa đệm:** Lực kéo giãn dọc theo cột sống sẽ tác động vào nhiều điểm khác nhau của đoạn cột sống làm các khoang đốt được giãn rộng và có thể cao thêm trung bình 1,1 milimét trên mỗi đĩa đệm. Quá trình làm giảm áp lực nội đĩa đệm đem lại hiệu quả:

- + **Làm tăng thẩm thấu nuôi dưỡng đĩa đệm,** giúp nhân nhày và đĩa đệm căng phòng trở lại, tăng dinh dưỡng cho đĩa đệm, do đó làm giảm quá trình thoái hóa của đĩa đệm.
- + **Có thể giúp thu nhỏ thể tích đĩa đệm bị lồi hoặc thoát vị** nếu khôi thoát vị chưa bị xơ

hóa. Tuy nhiên cần chú ý nếu kéo với lực quá lớn, thời gian quá dài làm áp lực nội đĩa đệm giảm quá nhiều dẫn đến tăng thấm thoát dịch vào đĩa đệm có thể gây phù nề đĩa đệm, làm đau tăng.

- Điều chỉnh sai lệch của khớp đốt sống và cột sống: Trong thoái hóa hoặc thoát vị đĩa đệm, do chiều cao khoang gian đốt giảm làm di lệch diện khớp đốt sống. Sự di lệch này tuy nhỏ nhưng nó sẽ thúc đẩy quá trình thoái hóa và kích thích gây đau tăng lên. Kéo giãn cột sống làm điều chỉnh di lệch, tăng tính linh hoạt của khớp đốt sống và giải phóng sự khóa cứng của các khớp đốt sống.

- Giải phóng sự chèn ép lên các rễ và dây thần kinh cột sống: Do làm tăng kích thước lỗ tiếp hợp, giảm thể tích khối thoát vị... từ đó làm giảm kích thích rễ và giảm đau.

Kéo giãn cột sống cổ là phương pháp điều trị bệnh sinh của bệnh thoát vị đĩa đệm và thoái hóa đĩa đệm vì nó làm giảm mạnh áp lực bên trong đĩa đệm, giảm áp lực lên cột sống cổ, tạo điều kiện cho khối thoát vị trở lại vị trí cũ và tăng cường các chất chuyển hóa ra vào trong đĩa đệm.

Việc lựa chọn trọng lượng kéo giãn phải phụ thuộc vào trọng lượng cơ thể và sức chịu đựng của

người bệnh. Trọng lượng kéo cần tăng từ từ, từ 3 đến 6 kilôgam (Thông thường bằng khoảng 1/10 trọng lượng của cơ thể). Mỗi lần kéo từ 15 đến 20 phút, ngày kéo 1 đến 2 lần, mỗi liệu trình từ 10 đến 20 ngày. Sau khi được điều trị kéo giãn cột sống cổ, người bệnh cần nằm nghỉ 15-20 phút tại giường trước khi đi lại.

**Xoa bóp, bấm huyệt, tác động cột sống, châm cứu** (Xin xem phần *Y học cổ truyền điều trị bệnh thoái hóa cột sống cổ*).

## ⇒ Phẫu thuật

Phương pháp phẫu thuật được chỉ định đối với bệnh nhân trong các trường hợp: Hội chứng tủy cổ; hội chứng rẽ - tủy; thoát vị đĩa đệm cột sống cổ gây hội chứng rẽ nặng, liên tục, dai dẳng, điều trị nội khoa hơn 6 tuần không đỡ, bệnh tiến triển nặng dần.



*Chống chỉ định:* Phương pháp này không được áp dụng trong các trường hợp:

- + Người bệnh mới bị thoát vị đĩa đệm cột sống cổ, chưa được điều trị nội khoa tích cực.
- + Thoát vị đĩa đệm cột sống cổ có tổn thương thần kinh nặng nề sẽ không có khả năng phục hồi sau phẫu thuật.
- + Tình trạng sức khỏe của người bệnh không cho phép (bệnh tim nặng, tăng huyết áp khó kiểm soát, rối loạn tâm thần...).

*Biến chứng:* Phẫu thuật điều trị bệnh thoái hóa cột sống cổ có thể xảy ra những biến chứng khá nặng nề như:

- + Chấn thương tủy sống, rễ thần kinh cổ hoặc dây thần kinh quặt ngược.
- + Mở nhầm đĩa đệm do xác định sai vị trí đĩa đệm.

## BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG THẮT LUNG

Thoái hóa cột sống thắt lưng là bệnh lí rất hay gặp trên lâm sàng và trong đời sống hàng ngày, đây là nguyên nhân phổ biến nhất gây đau vùng thắt lưng.

*Cơ chế gây đau:* Do đĩa đệm của cột sống thắt lưng bị thoái hóa gây co kéo, đè ép lên dây chằng dọc sau dây thần kinh tủy sống, đặc biệt, đĩa đệm thoát vị đã đè ép vào lô gian đốt sống. Hoặc có thể do khớp đốt sống bị thoái hóa, mọc gai thân đốt sống, chèn ép vào các rễ thần kinh đi từ ống tủy ra ngoài qua các lô gian đốt sống.



## BIỂU HIỆN CỦA BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG THẮT LUNG

### ⌚ Biểu hiện lâm sàng

Tùy thuộc vào mức độ thoái hóa, trên lâm sàng, người bệnh có thể có những biểu hiện rất khác nhau như: Đau thắt lưng cấp, đau thắt lưng mãn tính, đau thần kinh tọa...

#### \* Đau thắt lưng cấp

Biểu hiện đau thắt lưng cấp thường hay gặp ở những người trẻ dưới 40 tuổi, hoặc người đã có tiền sử đau lưng mãn tính trước đó. Bệnh thường khởi phát đột ngột sau chấn thương, do vận động cột sống quá mức, sai tư thế; bê, mang các vật nặng, vặn người đột ngột... Người bệnh thường xuất hiện các cảm giác: Đau tại cột sống, ít khi lan ra các vùng khác, đau với cường độ cao, hạn chế vận động, đau nhiều khiến người bệnh phải nằm nghỉ. Khi nghỉ ngơi cũng như khi di chuyển, người bệnh phải tự tìm một tư thế nghiêng người thích hợp để chống đau. Bệnh thường khởi sau một vài tuần nghỉ ngơi và điều trị tích cực.

Bệnh cũng có thể tái phát và thường tiến triển dần thành đau thắt lưng mãn tính do cấu trúc cột

sống, đĩa đệm thắt lưng bị tổn thương gây thoái hóa thứ phát.

#### \* *Đau thắt lưng mãn tính*

Biểu hiện đau thắt lưng mãn tính thường hay gặp ở người trên 40 tuổi. Người bệnh sau khi đau thắt lưng cấp tính sẽ có thể diễn biến thành đau thắt lưng mãn tính hoặc khởi phát từ từ do thoái hóa cột sống thắt lưng và đĩa đệm. Cơn đau diễn ra âm ỉ vùng thắt lưng, đau tăng lên khi vận động nhiều, vận động mạnh đột ngột, hoặc đứng lâu, ngồi lâu; đau giảm khi người bệnh nằm nghỉ ngơi. Bệnh này ít khi gây hạn chế vận động cột sống trừ khi bệnh tiến triển lâu năm gây thoát vị đĩa đệm; lún xẹp, thay đổi cấu trúc của cột sống.

Bệnh tiến triển liên tục hầu như suốt đời, xen kẽ những đợt đau nặng có thể có những khoảng thời gian giảm đau, hết đau, vận động bình thường. Nhưng nếu không có kế hoạch, phương pháp luyện tập, thói quen sinh hoạt tích cực đúng cách, bệnh thường tiến triển nhanh dẫn đến các biến chứng nặng hơn, khó điều trị.

#### \* *Đau thần kinh tọa*

Đau thần kinh tọa rất hay gặp trên lâm sàng, trên nền tảng người bệnh có tiền sử đau lưng mãn tính.

Bệnh thường khởi phát đột ngột sau một động tác vận động cột sống thắt lưng quá mức, sai tư thế, mang vác nặng. Người bệnh sẽ thấy xuất hiện hiện tượng đau thắt lưng kèm theo đau chân một bên hoặc cả hai bên chân, cùng với các biểu hiện:

- + Đau theo kiểu rẽ thần kinh L<sub>5</sub>: Đau thắt lưng lan xuống vùng mông, mặt trước ngoài của đùi, xuống mặt trước ngoài của cẳng chân qua mặt mu bàn chân và lan sang ngón chân cái.
- + Đau theo kiểu rẽ thần kinh S<sub>1</sub>: Đau ngang thắt lưng lan xuống mặt sau đùi, qua mặt sau cẳng chân, xuống gót chân, đến gan bàn chân và lan đến ngón chân út hoặc ngón thứ 2, thứ 3.
- + Có thể có giảm cảm giác, mất cảm giác, rối loạn cảm giác: Tê bì, kiến bò, nóng rát như bong dọc theo vùng chi phối của dây L<sub>5</sub> hoặc S<sub>1</sub>.
- + Co cơ cạnh sống, mất đường cong sinh lí: Bệnh lâu ngày không điều trị tích cực có thể gây teo cơ vùng chân, giảm phản xạ gân xương bên chân bị bệnh.
- + Hạn chế vận động vùng thắt lưng, khó khăn khi vận động, khi đi lại hoặc quay, cúi người. Người bệnh không thực hiện được một số nghiệm pháp:

### *Nghiệm pháp tay đất trên 20 centimet:*

*Cách làm:* Người bệnh đứng thẳng, từ từ cúi xuống phía trước, khớp gối giữ thẳng. Bình thường bàn tay chạm đất, khi đau thần kinh tọa, người bệnh không cúi được, tay không sát đất. Có thể đo khoảng cách giữa đầu ngón tay và đất để đánh giá mức độ nặng nhẹ của tổn thương.

### *Đo độ giãn thắt lưng (Nghiệm pháp Schober):*

*Cách làm:* Người bệnh đứng thẳng, dùng bút vạch một đường ngang qua đốt sống thắt lưng 5 (Ngang hai mào chậu); đo ngược lên trên 10 centimet, vạch đường ngang thứ 2; yêu cầu người bệnh cúi xuống tối đa, chân và đầu gối vẫn giữ thẳng. Đo lại khoảng cách giữa hai vạch; khoảng cách bình thường sẽ là 14-16 centimet, tức là độ giãn thắt lưng bình thường khoảng 4-6 centimet. Nếu bị đau thần kinh tọa, độ giãn thắt lưng sẽ là dưới 4 centimet.

### + Dấu hiệu tổn thương rễ thần kinh:

*Dấu hiệu Lassegue:* Người bệnh nằm ngửa, bác sĩ khám từng phần một, khám từ chân không đau đến chỗ đau; một tay đỡ gót chân, một tay giữ đầu gối người bệnh cho chân thẳng, sau đó từ từ nâng chân lên, bình thường người bệnh có thể nâng

được đến 90<sup>0</sup>. Lassegue dương tính khi góc nâng nhỏ hơn 75<sup>0</sup>.

Khi làm chân nào, chân ấy bị đau thì đó gọi là dấu hiệu Lassegue. Khi làm chân nọ, đau chân kia thì gọi là dấu hiệu Lassegue chéo.

+ Hệ thống điểm Weleix (+), gồm 5 điểm đau từ trên xuống dưới là:

- ⦿ Điểm giữa ụ gối và mấu chuyển lớn.
- ⦿ Điểm giữa nếp lằn mông.
- ⦿ Điểm giữa mặt sau đùi.
- ⦿ Điểm giữa trám kheo.
- ⦿ Điểm giữa nhóm cơ cẳng chân sau.

+ Dấu hiệu bầm chuông (+): Án điểm cạnh sống (tương ứng với lỗ gian đốt sống L<sub>4</sub>-S<sub>1</sub>), người bệnh xuất hiện đau từ thắt lưng lan xuống mông, đùi, căng chân bên tồn thương dọc theo đường đi của dây thần kinh. Đây là dấu hiệu khá đặc trưng của bệnh thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng.

## ⌚ Biểu hiện cận lâm sàng

### \* Hình ảnh X-quang

Hình ảnh X-quang biểu hiện bệnh thoái hóa cột sống thắt lưng được đặc trưng bởi các dấu hiệu:

- Hẹp khe khớp: Hẹp không đồng đều, biểu hiện bằng chiều cao của đệm giảm hay khoảng cách giữa các thân đốt sống giảm, hẹp nhưng không dính khớp.

- Đặc xương dưới sụn.

- Gai xương: Ở rìa ngoài thân đốt sống, đặc biệt những gai xương ở gần lỗ gian đốt sống dễ chèn ép vào dây thần kinh gây đau.

- Một số trường hợp có thể thấy hình lún xẹp đốt sống, trượt đốt sống.



Hình ảnh thoái hóa  
cột sống thắt lưng



Hình ảnh trượt đốt sống  
thắt lưng L<sub>4</sub> ra trước

### \* Chụp CT scanner, MRI

Muốn biết rõ tình trạng thoái hóa và thoát vị đĩa đệm, hiện nay người ta có thể dùng phương pháp chụp CT scanner, MRI. Phương pháp này có rất nhiều ưu điểm giúp bác sĩ chẩn đoán chính xác cũng như tiên lượng điều trị để lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp cho từng người bệnh.

### Các xét nghiệm huyết học, sinh hóa

**máu, nước tiểu toàn phần:** Thường không có gì thay đổi và không có giá trị để chẩn đoán bệnh thoái hóa cột sống thắt lưng.



Thoát vị đĩa đệm L<sub>4</sub>-L<sub>5</sub>

# ĐIỀU TRỊ BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG THẮT LƯNG

## ⌚ Nguyên tắc chung trong điều trị thoái hóa cột sống thắt lưng

- Khi đau nhiều cần nằm bất động, hạn chế di chuyển.
- Dùng thuốc giảm đau; thuốc giãn cơ.
- Kết hợp dùng vật lý trị liệu, châm cứu, bấm huyệt.
- Phong bế ngoài màng cứng.
- Phẫu thuật một số trường hợp khi có chỉ định.

## ⌚ Điều trị bảo tồn

Điều trị bệnh thoái hóa cột sống thắt lưng cũng dùng các đơn thuốc giống như trong điều trị bệnh thoái hóa cột sống cổ:

- Thuốc chống viêm.
- Thuốc giảm đau.
- Thuốc điều trị đặc hiệu theo cơ chế bệnh sinh (Glucosamin Sulfat).
- Vitamin nhóm B liều cao.
- Lý liệu pháp.
- Xoa bóp, bấm huyệt có tác dụng rất tốt và hiệu quả.

## ⌚ Kéo giãn cột sống thắt lưng

Kéo giãn cột sống thắt lưng là phương pháp cần thiết để điều trị bệnh thoái hóa đĩa đệm và thoát vị đĩa đệm. Nó làm giảm mạnh áp lực ở đĩa đệm, tạo điều kiện cho đĩa đệm chuyển dịch về vị trí bình thường cũng như tăng cường chuyển hóa trong đĩa đệm.

Phương pháp kéo giãn cột sống thắt lưng được áp dụng trong các trường hợp đau thắt lưng cấp, bán cấp hoặc mãn tính do thoát vị đĩa đệm thắt lưng, thoái hóa đĩa đệm.

*Chống chỉ định:* Phương pháp này không được áp dụng trong các trường hợp bệnh nhân có hội chứng đuôi ngựa; có cầu xương giữa các đốt sống; u ác tính tại đốt sống; đang có bệnh cấp tính hoặc nội khoa nặng.

*Tác dụng:* Với liệu pháp kéo giãn cột sống thắt lưng, người bệnh cũng có được hiệu quả giống như liệu pháp kéo giãn cột sống cổ.

*Dụng cụ kéo giãn:*

Hiện có rất nhiều loại máy kéo giãn cột sống thắt lưng được sử dụng để điều trị bệnh. Lực kéo sử dụng phải tùy thuộc vào trọng lượng và mức độ chịu đựng của người bệnh. Mỗi lần kéo giãn

khoảng 20 phút, mỗi liệu trình khoảng 10 - 20 ngày. Khi kéo giãn xong, người bệnh phải nằm nghỉ tại giường khoảng 30 phút hoặc nên đeo đai lưng sau đó vài giờ.

## ⌚ Điều trị phẫu thuật

### *Phẫu thuật đĩa đệm:*

Phương pháp này nhằm lấy bỏ đĩa đệm thoát vị, giải phóng các dây thần kinh bị chèn ép. Phẫu thuật đĩa đệm được chỉ định tuyệt đối trong trường hợp thoát vị đĩa đệm gây ra các hội chứng: Chèn ép đuôi ngựa, liệt cấp tính các cơ từ đầu đùi, cơ nâng bàn chân. Chỉ định tương đối trong trường hợp thoát vị đĩa đệm chèn ép thần kinh đã điều trị nội khoa tích cực không có kết quả.

Tránh phẫu thuật quá sớm khi chưa điều trị bảo tồn tích cực.

### *Phẫu thuật làm cứng cột sống*

Phẫu thuật làm cứng cột sống thường được chỉ định trong các trường hợp người bệnh: Sau mỗi thoát vị đĩa đệm mà người bệnh còn đau nhiều dai dẳng; đau do đoạn vận động mất vững; thoái hóa đốt sống kèm theo đau nhiều mà điều trị nội khoa không đỡ.

*Tai biến do phẫu thuật:* Phẫu thuật điều trị bệnh thoái hóa cột sống có thể gây ra các tai biến như sau:

- + Tổn thương rễ thần kinh.
- + Tổn thương đuôi ngựa gây liệt hai chi dưới.
- + Tổn thương màng cứng gây thoát vị màng cứng.
- + Viêm chít các rễ thần kinh trong ống sống.
- + Thông các mạch máu lớn sau phúc mạc.

# QUAN ĐIỂM CỦA Y HỌC CỔ TRUYỀN TRONG CHẨN ĐOÁN VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG

Thoái hóa cột sống và thoái hóa khớp nói chung đều nằm trong phạm vi chứng tỵ của Y học cổ truyền (tý có nghĩa là bế tắc).

Nguyên nhân do vệ khí của cơ thể không đầy đủ, công năng của các tạng phủ bị suy yếu, không chống đỡ được ngoại tà; phong hàn, thấp xâm nhập vào gân, cơ, xương, khớp dẫn đến kinh lạc bị vít nghẽn, khí huyết vận hành không thông, phát sinh chứng tỵ.

Phong tỵ thắt gọi là hành tỵ, hàn thắt gọi là thống tỵ, thấp khí thắt gọi là trước tỵ (trước nghĩa là co kéo, rút xuống).

Tùy thuộc vào vị trí xâm phạm của tà khí, loại tà khí cũng như tạng phủ bị suy yếu trên lâm sàng mà bệnh biểu hiện ra khá phong phú.

Bệnh thoái hóa cột sống nói chung nên dùng

phương pháp “Công bổ kiêm trị”. Vừa dùng thuốc khử tà vừa dùng thuốc bồi bổ cơ thể để nâng cao hiệu quả điều trị. Trên lâm sàng, tùy thuộc vào vị trí, tính chất và trạng thái của bệnh mà ta chọn lựa những bài thuốc, cách chữa trị thích hợp.

# Y HỌC CỔ TRUYỀN ĐIỀU TRỊ BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG CỔ

## ĐAU VAI GÁY CẤP

Khi điều trị bệnh đau vai gáy cấp, ngoài việc công trực ngoại tà, cần quan tâm nhiều hơn đến việc bồi bổ cơ thể, nâng cao chính khí, giúp cơ thể khỏe mạnh để chống đỡ được với ngoại tà, phòng chống bệnh tái phát.

### ⌚ Đau vai gáy cấp do lạnh (do ngoại cảm phong hàn)

*Triệu chứng:* Sau khi ngủ dậy, gặp lạnh đột nhiên vai gáy cứng đau, vận động cổ khó khăn, cơ vùng vai gáy bên bệnh co cứng và nhô cao hơn bên lành, người bệnh cảm thấy đau đầu, sợ lạnh, sợ gió, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch phù khẩu hoặc phù hoãn.

*Nguyên nhân:* Do phong hàn xâm nhập vào da cơ, kinh mạch, khiến cho khí huyết bị ngưng trệ, kinh lạc bế tắc, hàn tà làm cho gân mạch bị co cứng.

*Phương pháp điều trị:* Khu phong tán hàn thông kinh hoạt lạc (ôn thông kinh lạc).

**Bài thuốc:** Cát căn thang (thương hàn luận).

Cát căn	16 gram
Ma hoàng	12 gram
Quế chi	8 gram
Bạch thược	8 gram
Cam thảo	8 gram
Gừng tươi	6 gram
Đai táo	3 quả

Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

**Chủ trị:** Ngoại cảm phong hàn, đau đầu, vai gáy cứng đau, sợ lạnh, không có mồ hôi.

Nếu vai gáy cứng đờ, có đổ mồ hôi mà sợ gió, ta vẫn có thể dùng phương thuốc trên, nhưng bỏ đi vị ma hoàng.

Ngoài ra có thể dùng ngải cứu sao với muối hoặc rượu, chườm tại chỗ đau.

### ⌚ Đau vai gáy cấp do ngoại cảm phong thấp

*Triệu chứng:* Bệnh nhân thấy đau, cứng vùng vai gáy, khó quay, cúi cổ. Bên cạnh đó còn có những đặc điểm của thấp tà như: Tay chân mệt mỏi, nặng nề,

váng đầu, nặng đầu, chóng mặt nhiều, có thể có nôn mửa, lưỡi nhớt, mạch phù hoại.

*Nguyên nhân:* Do phong thấp xâm phạm, tắc ứ kinh lạc gây ra bệnh.

*Phương pháp điều trị:*

**Bài thuốc:** Khương hoạt thăng thấp thang (nội ngoại thương biện luận).

Khương hoạt 4 gram

Độc hoạt 4 gram

Cao bản 2 gram

Cam thảo 2 gram

Phòng phong 2 gram

Xuyên khung 2 gram

Mạn kinh tử 1 gram.

*Cách dùng:* Giã giập các vị thuốc, làm một liều uống, nước 2 bát, sắc lấy một bát, lọc bỏ bã uống ấm lúc đói.

*Tác dụng:* Phát hàn trừ thấp.

Dùng khương hoạt, độc hoạt để trừ phong thấp, thông lợi các khớp. Phòng phong, cao bản để sơ thông cơ biểu mà phát hàn; gia thêm xuyên khung, mạn kinh tử để thanh lợi đầu mắt, cam thảo để điều hòa trung tiêu.

- Điện châm hoặc ôn điện châm trong trường hợp phong hàn xâm phạm.

Châm tá: Vào các huyệt Phong trì, Kiên tĩnh, Đại chùy, Thiên tông, Dương trì, Phong môn, Dương lăng tuyền cùng bên.

- Châm loa tai (Nhĩ châm): Châm huyệt vùng vai gáy.

- Xoa bóp, bấm huyệt: Dùng các thủ thuật xoa, xát, lăn, day, bóp, bấm, vận động cột sống cổ và vùng vai gáy bị đau.

- Thủy châm: Đưa vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> vào các huyệt vùng vai gáy, mỗi huyệt 0,5-1 mililit.

Ví dụ đưa vào các huyệt: Phong trì, Kiên tĩnh, Thiên tông.

### ⌚ Đau vai gáy cấp do chấn thương, vận động sai tư thế - Huyết ú

Đau vai gáy cấp có thể xảy ra khi mang vác nặng, quay cúi cổ đột ngột hoặc bị ngã, khiến cho cơ bắp vùng cổ, gáy bị tổn thương, khí huyết không lưu thông. Hay khi ngủ gối đầu quá cao hoặc quá thấp, không cân xứng, khiến cho cơ thịt cổ gáy bị co kéo lệch vị trí, mạch lạc không lưu thông.

Triệu chứng: Đau vùng vai gáy cấp lan tới vùng vai lưng bên tổn thương, khi vận động đau tăng, mạch hoạt.

*Phương pháp chữa bệnh: Hoạt huyết tiêu ứ, thư cân hoạt lạc.*

**Bài thuốc:** Tứ vật đào hồng thang.

Thục địa	12 gram
Đương quy	12 gram
Xuyên khung	16 gram
Bạch thược	12 gram
Đào nhân	12 gram
Hồng hoa	10 gram

Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

- Điện châm, nhī châm, thủy châm, xoa bóp, bấm huyệt giống như trong thể phong thấp.

## ⌚ Đau vai gáy mãn tính

### \* Thể khí huyết bất túc

*Triệu chứng:* Người bệnh bị đau vùng cổ gáy, có thể lan xuống vai, cánh tay một hoặc cả hai bên, cảm giác mỏi, tê bại là chủ yếu; cơ thể mệt mỏi, yếu sức, tay chân không có lực, da dẻ không tươi nhuận, cơ nhục có thể mềm nhèo hay teo cơ, lười nhợt, rêu lưỡi mỏng, mạch té nhược.

*Nguyên nhân:* Thường do thể trạng hư ốm lâu ngày

hoặc xảy ra ở người cao tuổi, cơ thể bị lão hóa. Ở những người này, tỳ vị bị hư tổn, nguồn sinh hóa khí huyết không đầy đủ nên không cung cấp đủ dinh dưỡng nuôi gân cơ, xương khớp vùng cổ gáy, khí huyết trong kinh mạch cũng thiếu hụt, công năng chống chọi với ngoại tà bị giảm sút nghiêm trọng, dễ bị các tà khí: phong, hàn, thấp xâm phạm gây ra bệnh.

*Phương pháp điều trị:* Nên dùng pháp công bổ kiêm trị, phù chính khử tà: Bổ khí, dưỡng huyết thông kinh hoạt lạc. Khu phong, tán hàn, trừ thấp (nếu có).

### **Bài thuốc:** Bát trân thang gia vị.

Đảng sâm	12 gram
Bạch linh	12 gram
Bạch truật	12 gram
Thục địa	12 gram
Bạch thươn	12 gram
Dương quy	12 gram
Xuyên khung	12 gram
Cam thảo	12 gram

Nếu có vị phong hàn thấp gia thêm các vị:

Khương hoạt	12 gram
Phòng phong	12 gram

Bạch chỉ                8 gram

Kê huyết đằng    16 gram

Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

- Điện châm: Châm tả các huyệt Phong trì, Bách lao, Đại chùy, Phong môn, Kiên tĩnh, Thiên tông. Nếu đau xuống vai, tay, châm thêm Kiên ngung, Khúc trì, Thủ tam lý, Hợp cốc hai bên.

- Xoa bóp, thủy châm, nhī châm giống như đau vai gáy cấp thể phong thấp.

#### \* Thể can thận âm hư

*Triệu chứng:* Vai gáy đau mỏi, cảm giác ê ẩm, có khi đau lan lên đầu; có cảm giác hoa mắt chóng mặt, gö má đỏ, mồ hôi trộm, miệng khô; có thể kèm theo đau lưng mỏi gối, lưỡi đỏ, ít rêu, mạch té sác.

*Nguyên nhân:* Do người già, cơ thể bị lão hóa can thận hư hoặc do lao động mệt mỏi quá độ, phong lao phóng khoáng (hoạt động tình dục quá mức) làm tổn thương đến can thận gây ra bệnh.

*Phương pháp điều trị:* Tư bổ can thận, thông kinh hoạt lạc.

**Bài thuốc:** Hổ tiêm hoàn.

Ngưu tất                12 gram

Thục địa                12 gram

Đan sâm	12 gram
Quy đầu	12 gram
Bạch thươn	10 gram
Tỏa dương	10 gram
Tri mẫu	10 gram
Hoàng bá	10 gram
Quy bản	10 gram
Thở ty tử	10 gram
Kê huyết đằng	10 gram.
Gia thêm: uy linh tiên	12 gram
Cát căn	12 gram
Tần giao	12 gram
Cốt toái bổ	12 gram
Tục đoạn	12 gram.

Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

Nếu người bệnh thấy hoa mắt, chóng mặt có thể cho thêm: Gia câu đằng 12 gram, Thiên ma 12 gram vào thang thuốc để sắc uống.

- Điện châm, thủy châm, nhĩ châm, xoa bóp, bấm huyệt, điều trị giống như đau vai gáy cấp tính thể phong hàn.

# Y HỌC CỔ TRUYỀN ĐIỀU TRỊ BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG THẮT LUNG

- Trong y học cổ truyền, bệnh thoái hóa cột sống thắt lưng nằm trong các phạm trù chứng tỳ: Bối thống đau cả mảng lưng, yêu thống (đau lưng), yêu cước thống (đau thần kinh tọa)...

## ĐAU LUNG CẤP

### ⌚ Đau lưng cấp do phong hàn (do lạnh)

*Triệu chứng:* Người bệnh vốn bị đau lưng âm ỉ trước đó, vì phạm phải phong hàn nên cột sống thắt lưng đau, co cứng cơ cạnh sống, quay trở mình khó khăn, có thể kèm theo cổ, vai gáy đau cứng, phát sốt, sợ lạnh, không có mồ hôi; gặp lạnh thì đau tăng, thích chườm ấm, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch phù khẩn.

*Nguyên nhân:* Do phong hàn xâm phạm vào kinh túc thái dương bàng quang và đốc mạch gây bệnh.

*Phương pháp điều trị:* Tân ổn giải biểu, hành khí hoạt huyết.

### **Bài thuốc 1:** Can khương thương truật thang.

Khương hoạt	12 gram
Tang khí sinh	12 gram
Quế chi	8 gram
Thương truật	8 gram
Can khương	6 gram
Phục linh	10 gram
Ngưu tất	12 gram
Cẩu tích	12 gram.

Nếu đau nhiều có thể gia thêm:

Phụ tử chế	8 gram
Té tân	4 gram.

Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

### **Bài thuốc 2:** Cửu vị khương hoạt thang.

Khương hoạt	12 gram
Phòng phong	12 gram
Thương truật	10 gram
Té tân	4 gram
Xuyên khung	10 gram
Bạch chỉ	8 gram
Sinh địa	12 gram

Hoàng cầm	12 gram
Cam thảo	8 gram.

Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

- Châm cứu: Ôn điện châm các huyệt: A thị, Thận du, Đại trường du, Giáp tích L<sub>2</sub> - L<sub>5</sub>, Chí thất, Ủy trung hai bên.

Nếu kèm đau vai gáy thì châm thêm các huyệt: Phong trì, Phong môn, Kiên tĩnh, Thiên tông, Côn lôn.

- Thủy châm: Đưa vitamin nhóm B vào các huyệt: Thận du, Đại trường du; mỗi huyệt 0,5-1ml; liệu trình 7-10 ngày.

- Nhĩ châm: Vùng thắt lưng.

- Xoa bóp: Dùng các động tác xoa, xát, day, lăn, bóp, ấn, điểm và vận động vùng thắt lưng.

## ⌚ Đau lưng cấp do huyết út

*Triệu chứng:* Người bệnh thường ở tuổi trung niên hoặc đã lớn tuổi. Sau khi bê vặt nặng, hoặc vận động mạnh đột ngột, cúi sai tư thế... thì xuất hiện đau thắt lưng dữ dội, có điểm đau cố định. Khi vận động xuất hiện đau tăng, không cúi, ngừa hay đi lại được; cơ cạnh sống co cứng thường là một bên, có thể đau lan xuống chân dọc theo mặt ngoài hoặc mặt sau chân. Đau tăng lên khi ho, hắt hơi (gặp

trong thoát vị đĩa đệm), lưỡi đỏ, có điểm ứ huyết, mạch sáp hoặc tê sác.

*Phương pháp điều trị:* Hoạt huyết khứ ứ, hành khí chỉ thống, bổ thận.

**Bài thuốc:** Tứ vật đào hồng thang.

Thục địa	12 gram
Xuyên khung	12 gram
Quy vī	12 gram
Bạch thươn	12 gram
Đào nhân	12 gram
Hồng hoa	12 gram

Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

- Điện châm:

*Châm tảo vào các huyệt:* Đại trường du, Giáp tích L<sub>2</sub>-L<sub>5</sub>, Ủy trung, Huyết hải.

Nếu có đau thần kinh tọa thì châm thêm các huyệt:

Thể L<sub>5</sub>: Hoàn khiêu, Phong thị, Dương lăng tuyễn, Phong long, Giải khê.

Thể S<sub>1</sub>: Hoàn khiêu, Thừa phù, Ân môn, Thừa sơn, Côn lôn, Túc lâm khấp.

*Châm bổ vào các huyệt:* Thận du, Túc tam lý, Thái khê hai bên.

- Xoa bóp: Dùng các động tác xoa, xát, day, lăn, bóp, ấn, điểm và vận động vùng thắt lưng và vùng chân đau.
- Thủy châm, nhī châm: Được làm giống như bệnh đau lưng cấp thể phong hàn.

## ĐAU LUNG MÃN TÍNH

### ⌚ Thể phong hàn thấp tí

*Triệu chứng:* Người bệnh có cảm giác đau vùng thắt lưng; thường đau âm ỉ, lâu ngày dai dẳng; hay tái phát; có thể đau lan xuống chân một bên hoặc hai bên. Khi thay đổi thời tiết xuất hiện đau tăng, ăn kém, ngủ ít, tai ợ, mắt hoa, gối mỏi, lưỡi đỏ, ít rêu, mạch tê sác.

Bệnh lâu ngày có thể dẫn đến cơ nhục, nhéo, teo cơ.

*Nguyên nhân:* Do người mắc bệnh lâu ngày, chính khí suy giảm, hoặc do tuổi già, can thận không mạnh, không nuôi dưỡng được gân cơ, xương khớp, lại kèm theo phong hàn, thấp thừa cơ xâm nhập mà gây ra bệnh.

*Phương pháp điều trị:* Khu phong tán hàn trừ thấp; bổ can thận, hành khí hoạt huyết; bổ khí huyết nếu có teo cơ.

**Bài thuốc:** Độc hoạt tang kí sinh thang.

Độc hoạt	12 gram
Phòng phong	10 gram
Tang kí sinh	12 gram
Tế tân	6 gram
Quê chi	6 gram
Ngưu tất	12 gram
Đỗ trọng	8 gram
Đảng sâm	12 gram
Phục linh	12 gram
Cam thảo	8 gram
Bạch thươn	12 gram
Đương quy	12 gram
Thục địa	12 gram
Đại táo	12 gram

Nếu có teo cơ, gia thêm các vị sau:

Đảng sâm	12 gram
Bạch truật	12 gram
Hà thủ ô	11 gram
Long nhãn	8 gram.

- Điện châm:

*Châm bổ:* Vào các huyệt Thận du, Đại trường du, Can du, Tam âm giao, Túc tam lý.

*Châm tả:* Giáp tích L<sub>2</sub> - L<sub>5</sub>, Hoàn khiêu, Trật biên, Thừa phù, Ủy trung, Phong thị, Thừa sơn, Dương lăng tuyễn, Giải khê, Côn lôn.

- Thủy châm, nhī châm, xoa bóp, bấm huyệt giống như điều trị thể phong hàn.

## ⌚ **The khí huyết ngưng trệ (Đau lưng mạn tính)**

*Triệu chứng:* Người bệnh có cảm giác đau mỏi nhiều vùng thắt lưng, đau ê ẩm ở cả hai bên thắt lưng, cảm giác tê bại, thường đau nhiều sau khi ngủ dậy, khi hoạt động nhẹ nhàng thấy giảm đau; ăn ngủ kém, mệt mỏi, đoản hơi, lưỡi nhạt màu, mạch trầm té. Triệu chứng có thể đau lan xuống vùng xương cùng.

*Nguyên nhân:* Do người già, ốm lâu ngày, khí huyết hư tổn, khí trệ không đẩy được huyết để lưu thông, khí trệ huyết ngưng, kinh lạc bế tắc; gân, cơ, xương, khớp không được nuôi dưỡng gây ra bệnh.

*Phương pháp điều trị:* Ích khí dưỡng huyết, thông kinh hoạt lạc, khu phong trừ thấp tán hàn (nếu có).

**Bài thuốc:** Bát trân thang.

Đảng sâm	12 gram
Bạch linh	12 gram
Bạch truật	12 gram

Cam thảo	8 gram
Thục địa	12 gram
Bạch thược	12 gram
Đương quy	12 gram
Xuyên khung	12 gram

Nếu kiêm cả phong thấp gia thêm:

Khương hoạt	12 gram
Khương hoàng	12 gram
Ngưu tất	12 gram
Độc hoạt	12 gram
Phòng phong	10 gram
Thiên niên kiện	12 gram

Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

- Điện châm:

*Châm bỗ vào các huyệt:* Thận du, Đại trường du, Chí thất, Giáp tích L<sub>2</sub> - L<sub>5</sub>, Bát liêu, Ủy trung, Huyết hải, Túc tam lí hai bên.

- Thủy châm, nhĩ châm: Giống như điều trị thể phong hàn.

### ⌚ Đau lưng do lao tổn

Hay gặp ở người trẻ tuổi, do lao động nặng, tư thế làm việc không đúng, ngồi lâu hoặc đứng lâu.

*Triệu chứng:* Người bệnh thấy đau mỏi vùng thắt lưng, đau cố định, ít di chuyển. Khi lao động nặng hoặc mệt mỏi, bệnh tăng lên. Nếu vận động nhẹ nhàng có thể đỡ đau nhưng triệu chứng toàn thân không thay đổi.

*Nguyên nhân:* Lưng là phủ của thận, các kinh mạch của kinh thận đều đi qua vùng lưng. Khi đứng lâu, ngồi lâu hoặc lao động nặng, mệt nhọc sẽ gây ảnh hưởng đến gân, cơ, xương cột và kinh lạc vùng thắt lưng. Nếu lưng phải chịu gánh nặng kéo dài như vậy dễ dẫn đến tổn thương thận khí mà gây ra bệnh. Cứ tiếp tục như vậy mà không có phương pháp nghỉ ngơi, tập luyện, thay đổi công việc, lâu dần gây ra thận hư bất túc, bệnh khá nặng và khó trị.

*Phương pháp điều trị:* Trong trường hợp này, cách tốt nhất để điều trị bệnh là người bệnh nên thay đổi tư thế làm việc, tránh ngồi lâu hoặc đứng lâu một vị trí, kết hợp với luyện tập vận động, tập thể dục cho vùng cột sống, cơ cạnh sống, thay đổi những công việc nặng nhọc (nếu có thể).

Ngoài ra, người bệnh có thể áp dụng các phương pháp tự xoa bóp, đi bộ, bơi lội, tập yoga, thái cực quyền... Đây đều là những hoạt động có tác dụng rất tốt trong điều trị và dự phòng tái phát bệnh.

## ⌚ Đau lưng do thận hư

*Triệu chứng:* Người bệnh thấy đau mỏi vùng thắt lưng, khó chịu liên miên, âm ỉ không dứt. Khi lao động mệt nhọc, sẽ bị đau tăng, kèm theo lưng gối không có lực, không có sức; có cảm giác tai ù, mắt hoa, răng rụng, đàn ông có thể bị di tinh, liệt dương, yếu sinh lý.

Nếu thận âm hư sẽ có thêm triệu chứng: Ngực phiền nhiệt (lòng ngực, hai lòng bàn tay, hai lòng bàn chân nóng), khô miệng, gò má đỏ, đi tiểu ngắn, lưỡi đỏ, ít rêu, mạch trầm té sác.

Nếu do thận khí, thận dương bất túc, có thêm các triệu chứng: Tay chân mềm yếu, không có sức, mệt mỏi, sợ lạnh, sắc mặt trắng bệch, đoán hơi, tiểu trong dài, tiểu đêm, đi ngoài phân nát, ngũ canh tả, lưỡi nhạt bệu, mạch trầm trì, bộ xích hai bên yếu.

*Nguyên nhân:* Do lao tổn lâu ngày làm tổn thương thận khí, hoặc do phòng dục quá độ (quan hệ tình dục tùy tiện, quá sức), làm suy kiệt mắt tinh, hao tán chân khí; hoặc do tuổi cao, thận khí không còn mà gây ra các triệu chứng trên.

*Phương pháp điều trị:*

- Tư âm bổ thận, hành khí chỉ thống (nếu là thận âm hư tổn).

### **Bài thuốc 1:** Lục vị địa hoàng hoàn.

Thục địa	320 gram
Sơn thù	160 gram
Hoài sơn	160 gram
Đan bì	120 gram
Trạch tả	120 gram
Phục linh	120 gram.

Tán bột, luyện với mật, viên bằng hạt ngô đồng, lúc đói uống 12 - 16g.

Chủ trị: Can thận âm hư, lưng gối mềm yếu, hoa mắt, chóng mặt, tai ù, mồ hôi trộm, di tinh, ngũ tâm phiền nhiệt, gò má đỏ hú hỏa bốc lên.

### **Bài thuốc 2:** Tả quy ẩm (Cánh nhạc toàn thư).

Thục địa	12 gram
Hoài sơn	8 gram
Phục linh	8 gram
Kỳ tử	8 gram
Sơn thù	8 gram
Chích cam thảo	4 gram.

Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

Chủ trị: Thận âm bất túc, hư nhiệt lúc có lúc không, mồ hôi trộm, lưng đùi đau mỏi.

- Bổ thận nạp khí, ích tinh chỉ thống (nếu do thận dương, thận khí bất túc).

**Bài thuốc 1:** Hữu quy ẩm (Cánh nhạc toàn thư).

Thục địa	12 gram
Hoài sơn	8 gram
Kỷ tử	8 gram
Sơn thù	4 gram
Chích cam thảo	8 gram
Đỗ trọng	8 gram
Phụ tử chế	4 - 8 gram
Nhục quế	4 - 8 gram

Sắc uống mỗi ngày 1 thang, uống xa bữa ăn

Chủ trị: Thận dương bất túc, tinh thần mỏi mệt, sợ lạnh, tay chân lạnh, liệt dương, hoạt tinh, lưng gối mềm yếu, mất sức, mạch té.

**Bài thuốc 2:** Thận khí hoàn (Kim quy yếu lược).

Thục địa	320 gram
Hoài sơn	160 gram
Sơn thù	160 gram
Trạch tả	120 gram

Phục linh 120 gram

Đan bì 120 gram

Tán bột, luyện với mật, viên bằng hạt ngô đồng,  
uống 12 - 16 gram với nước muối nhạt.

Chủ trị: Thận dương không đủ, lưng đau, gối  
mềm, lạnh bụng, tiểu không thông lợi, tiểu đêm  
nhiều lần, mạch xích yếu nhỏ.

## MỘT SỐ BÀI THUỐC ĐƠN GIẢN ĐIỀU TRỊ BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG

- Lấy lá ngải cứu tươi xào nóng với dấm, bọc trong túi vải rồi chườm vào thắt lưng chỗ đau.
- Bã dấm 250 gram, xào nóng, bọc trong túi vải rồi đắp vào chỗ đau trước khi đi ngủ 1 - 2 giờ.
- Cẩu tích (rễ cây lông cu li) 30 gram, sắc uống mỗi ngày 1 thang.
- Cốt toái bổ 30 gram, sấy khô, tán bột; ngày uống 2 lần, mỗi lần 3 gram.
- Gừng sống 20 gram, hành củ 15 gram, bột mì 30 gram; gừng và hành giã nát rồi cho bột mì vào xào nóng, đắp vào chỗ đau, băng cố định lại, ngày thay thuốc 1 lần.
- Cây vòi voi 40 gram, quả ké đầu ngựa 20 gram, lá lốt 20 gram, ngưu tất 12 gram. Tất cả cho vào tán bột, ngày dùng 30 gram chia 2 lần.
- Dây đau xương sao vàng 20 gram, ngưu tất 20 gram, cẩu tích 16 gram, sắc uống ngày 1 thang.
- Thiên niên kiện 20 gram, lá lốt 10 gram, quế chi

10 gram, củ nghệ (khương hoàng) 10 gram, thỏ phục linh 20 gram, tất cả tán bột mịn, khi dùng thì ngâm 100 gram với 100 mililít nước, gạn nước mỗi ngày uống 40 mililít chia 2 lần, bã dùng để xoa bóp chỗ đau.

- Quế chi 20 gram, tang chi (cành dâu) 40 gram, thiên niên kiện 20 gram, uy linh tiên 20 gram, ngũ gia bì 20 gram, sâm đại hành 20 gram, mộc hương nam 20 gram, can khương 10 gram. Sắc uống mỗi ngày 1 thang. Dùng chữa đau lưng do hàn khí xâm phạm nhiều.

- Lá lốt 20 gram, thiên niên kiện 20 gram, quế chi 20 gram, huyết giác 20 gram, ké đầu ngựa 20 gram, uy linh tiên 20 gram, ý dĩ 40 gram, dây càng cua 40 gram. Sắc uống mỗi ngày 1 thang. Phương thuốc này giúp chữa bệnh đau lưng do thấp tà xâm nhập: Đau nặng nề, tê liệt, cử động khó khăn, cầu không thấy đau.

# PHƯƠNG PHÁP PHÒNG BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG

## DINH DƯỠNG GIÚP PHÒNG BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG

Thời điểm và mức độ thoái hóa cột sống phụ thuộc rất nhiều vào chế độ và biện pháp phòng ngừa bệnh của mỗi người. Trong cuộc sống hàng ngày, chế độ dinh dưỡng đóng vai trò hết sức quan trọng trong việc phòng và điều trị bệnh thoái hóa cột sống.

### ⌚ Canxi

Mỗi ngày, cơ thể người trưởng thành cần trung bình khoảng 500 miligam canxi. Phụ nữ mang thai 3 tháng cuối và cho con bú cần khoảng 1.000 - 1.200 miligam canxi. Canxi chiếm khoảng 2% trọng lượng cơ thể, trong đó chỉ có 1% hòa tan trong thể dịch, phần lớn canxi ở trong xương, trong huyết tương.

Canxi là một ion không thể thiếu được trong quá trình đông máu. Ion canxi còn ảnh hưởng lên hoạt

động của tim, thần kinh cơ. Canxi là thành phần chính cấu tạo nên xương; thiếu hụt ion này, cấu trúc của xương sẽ kém vững chắc, dễ gây ra loãng xương, thoái hóa khớp đến sớm và khó điều trị hơn.

Canxi được hấp thu ở ruột dưới tác dụng của vitamin D. Nó được lọc và tái hấp thu ở ống thận. Calcitonin giúp đưa canxi từ máu vào xương khi canxi máu tăng, còn hormon tuyến cận giáp (PTH) làm hủy xương và tăng canxi máu.

Hàng ngày, bạn cần cung cấp đầy đủ canxi cho cơ thể thông qua thực đơn ăn uống. Các thức ăn chứa nhiều canxi như sữa và các thực phẩm từ sữa là những thực phẩm dễ hấp thu và rất tốt cho sức khỏe. Ngoài ra phải kể đến các loại rau xanh, chất sụn, thủy hải sản (như tôm, cua, cá...). Trong 100 gram sữa bò có chứa 120 miligam canxi, 100 gram gạo (ngũ cốc) có chứa 30 miligam canxi, 100 gram thịt chứa khoảng 10 - 20 mligam canxi. Các loại đậu giàu canxi như 100 gram đỗ tương (đậu nành) chứa 165mg, 100 gram vừng (mè) chứa 120 miligam canxi...

Đậu nành và các sản phẩm từ đậu nành (sữa, đậu phụ) không chứa nhiều canxi nhưng có tác dụng chống loãng xương rất tốt. Hoạt chất genisten trong đậu nành được xem như là một hormone estrogen

thực vật có tác dụng tăng cường sức mạnh và cấu trúc của xương.

Rau củ cũng là nguồn cung cấp canxi đáng kể cho cơ thể, các loại rau chứa trên 100 miligam



canxi/100 gram rau gồm: Rau cải chíp, củ cải đỏ, rau chân vịt, súp lơ xanh, rau muống, mùng tơi, rau giền, rau đay, rau ngót. Chỉ cần nửa cốc rau cải chíp sẽ cung cấp cho cơ thể bạn lượng canxi tương đương với 250 mililit sữa. Ngoài ra, ăn nhiều rau quả tươi sẽ giúp tăng lượng vitamin C trong cơ thể, đây là yếu tố giúp tăng khả năng hấp thu canxi.

Canxi còn chứa nhiều trong cá mòi, cá hồi và một số loại cá béo khác. Ăn 60 gram cá mòi đóng hộp mỗi ngày sẽ cung cấp lượng canxi tương đương 200 mililit sữa.

Theo các kết quả nghiên cứu thì quả hồ trăn (hạt cười) hạnh nhân, hạt hướng dương... cũng đều có chứa nhiều canxi giúp bạn tăng cường sức khỏe cho hệ xương khớp.

Bạn cần lưu ý hạn chế lượng muối đưa vào cơ thể bởi muối là yếu tố lấy đi một lượng canxi trong cơ thể bạn, càng ăn nhiều muối, lượng canxi càng bị đào thải nhiều qua nước tiểu.

Đối với người bệnh thoái hóa cột sống, một chế độ ăn uống với các thức ăn giàu canxi là điều vô cùng cần thiết. Nếu chế độ ăn uống hàng ngày không đảm bảo cung cấp đủ lượng canxi cho người bệnh thì có thể hỏi ý kiến bác sĩ để dùng thêm các viên bổ sung canxi hoặc thực phẩm có bổ sung canxi.

## ⌚ Vitamin D

Vitamin D giúp hấp thu và chuyển hóa canxi trong cơ thể. Nó chỉ được tổng hợp chủ yếu khi cơ thể tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, vì vậy thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời sẽ rất có lợi cho cơ thể bạn vì nó làm tăng quá trình tổng hợp vitamin D. Khoảng 90 - 95% vitamin D trong cơ thể chúng ta là do da sản sinh, và chỉ 5 - 10% là từ nguồn thực phẩm.

Thực phẩm chúng ta dùng hàng ngày chỉ chứa rất ít vitamin D. Các loại cá giàu chất dầu như cá hồi, cá ngừ, cá tuyết, cá thu, cá trích có lượng vitamin D cao hơn những loại cá khác. Ngoài ra, ốc, sò, nấm phơi khô, ngũ cốc cũng chứa vitamin D.

Có nhiều nghiên cứu cho thấy, vào mùa hè chỉ cần phơi nắng trong vòng ít phút (10 - 30 phút), lúc đó cơ thể chúng ta đã sản xuất được trung bình

20.000 IU vitamin D (ở một số người, mức độ có thể dao động từ 10.000 đến 50.000 IU). Da chúng ta có khả năng rất tuyệt vời, đó là hệ thống phòng ngừa ngộ độc vitamin D rất tốt cho cơ thể. Cho dù chúng ta phơi nắng cả giờ đồng hồ, và mức độ vitamin D sản xuất tăng trên 50.000 IU thì da vẫn có khả năng đào thải số lượng không cần thiết; do đó, từ trước đến nay chưa có ai bị ngộ độc vitamin D vì phơi nắng.

Cung cấp đủ lượng vitamin D hàng ngày không chỉ giúp quá trình hấp thu và chuyển hóa canxi diễn ra bình thường để tăng độ rắn chắc của xương, chống thoái hóa mà còn làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư, bệnh loãng xương, tim mạch, cao huyết áp, tai biến mạch máu não, đái tháo đường, vẩy nến, viêm đường ruột, viêm khớp, viêm gan, nhiễm trùng, lao phổi, v.v... Người thiếu vitamin D thường hay bị đau nhức cơ bắp, hay bị té ngã và dễ bị gãy xương. Ở những phụ nữ lúc mang thai, thiếu vitamin D có thể làm tăng nguy cơ sinh non với chấn thương não, dị tật.

Người mắc bệnh thoái hóa cột sống cần ăn nhiều loại thức ăn có chứa vitamin D, nên thường xuyên đi lại vận động để da được tiếp xúc nhiều với ánh nắng mặt trời, cung cấp lượng vitamin D cần thiết

giúp cho quá trình hấp thu và chuyển hóa canxi trong cơ thể.

## ⌚ Các chất dinh dưỡng khác

- Đạm: Bạn cần đảm bảo cho cơ thể một chế độ ăn uống hợp lí, đáp ứng nhu cầu lượng đạm cần thiết theo từng độ tuổi. Bình thường, chất đạm cần chiếm 12% tổng số calo trong khẩu phần ăn của mỗi người. Nếu thiếu đạm (dưới 5,5% tổng lượng calo cung cấp cho cơ thể), xương sẽ ngừng phát triển, cấu trúc hình thái của xương sẽ thay đổi, lượng canxi trong máu giảm. Còn nếu ăn quá nhiều đạm sẽ làm tăng đào thải canxi qua thận, tăng nguy cơ gây xương.

Những người bệnh bị bệnh thoái hóa cột sống cần cung cấp lượng đạm đầy đủ cho cơ thể, bạn nên ăn nhiều thịt heo, thịt gia cầm, cá biển, tôm, cua, sò...

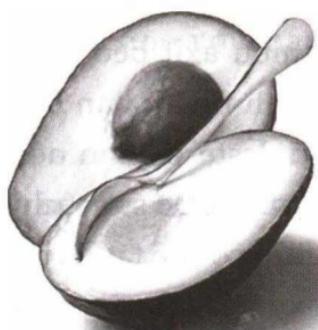
- Để giảm đau và viêm khớp, người bị bệnh thoái hóa cột sống nên sử dụng các loại dầu chứa nhiều axit béo omega-3 như dầu đậu nành, dầu hạnh nhân; hạn chế ăn mỡ động vật, thức ăn giàu cholesterol. Bạn nên ăn nhiều hoa quả tươi và rau xanh để bổ sung nhiều loại vitamin và khoáng chất giúp cơ thể tăng cường khả năng miễn dịch, kháng oxy hóa. Bạn nên ăn nhiều các loại quả như đu đủ,

dứa, chanh, cam, bưởi... vì các loại trái này là nguồn cung ứng men kháng viêm và sinh tố C, đây là hai hoạt chất có tác dụng kháng viêm rất tốt.

Magiê cũng là loại khoáng chất rất tốt cho sức khỏe và cho hệ xương khớp của bạn. Theo nghiên cứu thì 50% lượng magiê trong cơ thể được chứa trong hệ xương; phụ nữ trên 30 tuổi cần 320 miligam, nam giới cần đến 420 miligam magiê mỗi ngày. Các thực phẩm chứa nhiều magiê là: quả hạnh nhân, đậu nành. Chỉ cần một nửa chén đậu nành đã có thể đáp ứng 20% lượng magiê cho cơ thể mỗi ngày.

- Theo các nghiên cứu thì vitamin K có tác dụng liên kết các chất dinh dưỡng quan trọng giúp hệ xương được khỏe mạnh, vitamin K có chứa nhiều trong các loại rau xanh như: rau cải xoăn, rau chân vịt...

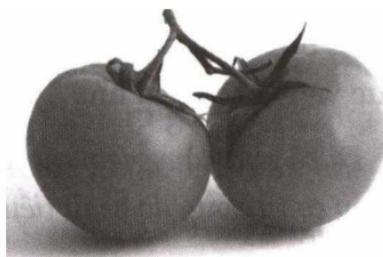
- Đặc biệt hiện nay, người ta đã phát hiện được tác dụng chữa thoái hóa khớp của quả bơ. Trái bơ có chứa hơn 14 loại vitamin và khoáng chất bao gồm canxi, sắt, đồng, magiê, phốtpho, kali, natri, kẽm mangan và selen. Trái bơ



cũng rất giàu chất chống oxy hóa, có tác dụng ngăn ngừa hình thành các gốc tự do dẫn đến bệnh ung thư, đục thủy tinh thể, lão hóa da. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy, các chất có trong trái bơ có thể kích thích tế bào sụn sinh trưởng collagen, một thành phần protein chủ yếu của gân, sụn và xương. Trong một cuộc nghiên cứu, những người bị thoái hóa khớp gối hay khớp háng được cho uống trái bơ hay đậu nành trong vòng 6 tháng, thấy giảm các triệu chứng của thoái hóa khớp và không phát hiện thấy tác dụng phụ gì cả.

- Một số gia vị như ớt, hạt tiêu, gừng, lá lốt... đều có tác dụng chống viêm, giảm đau đớn với bệnh thoái hóa khớp. Thậm chí người ta còn phân tách được từ ớt hoạt chất capsaicin có thể bôi chữa sưng đau khớp thoái hóa.

- Ngoài ra ăn cà chua cũng rất có lợi cho xương khớp. Có quan điểm cho rằng khi chế biến cà chua phải bỏ hạt vì ăn phải thì dễ bị viêm xương khớp. Trên thực tế không đúng như vậy; ăn cà chua rất có lợi cho hệ xương khớp, có thể làm giảm đau



khớp; hạt cà chua không những không có hại mà còn có thể thay thế aspirin, có tác dụng giảm đau, chống viêm khớp.

- Bạn nên tránh sử dụng nhiều rượu bia và các chất kích thích; tuy nhiên nghiên cứu của các nhà khoa học Thụy Điển đã chứng tỏ, uống rượu vang điều độ có thể làm giảm một nửa nguy cơ phát triển bệnh viêm khớp mãn tính.

## LIỆU PHÁP ĐI BỘ

### ⌚ Tác dụng của việc đi bộ đối với sức khỏe con người

Từ lâu các nhà khoa học đã nghiên cứu được tác dụng hữu ích của việc đi bộ đối với sức khỏe con người. Đi bộ với bước đi từ trung bình đến nhanh trong thời gian 30 đến 60 phút mỗi ngày sẽ làm giảm nguy cơ mắc các loại bệnh khớp, tiểu đường type 2, huyết áp cao, nhồi máu cơ tim, đột quỵ não.

Những nghiên cứu mới nhất hiện nay cho thấy, đi bộ còn mang lại lợi ích trong việc tăng cường khả năng miễn dịch, cải thiện các chứng rối loạn sinh dục và gia tăng trí lực.

*Đi bộ giúp làm giảm các hội chứng chuyển hóa, giảm nguy cơ tử vong do bệnh tiểu đường, tim mạch...*

Nhiều nghiên cứu khoa học đều cho thấy, các hình thức đi bộ nếu được thực hiện đều đặn sẽ có khả năng tăng cường chuyển hóa, làm giảm lượng cholesterol xấu (LDL), tăng lượng cholesterol tốt (HDL), hạ thấp triglyceride, qua đó có thể cải thiện làm giảm mỡ trong máu và tăng cường sự dẻo dai của thành mạch để điều hòa huyết áp. Ngoài ra, hoạt động đi bộ còn giúp tăng cường sự lưu thông khí huyết, khiến cơ bắp trở nên săn chắc, kích thích tiêu hóa, giúp ăn ngon, ngủ sâu.

Về mặt nội tiết, hoạt động đi bộ đều đặn không những giúp cơ thể giảm nội tiết tố stress mà còn giúp tăng tiết serotonin và dopamin, những chất dẫn truyền thần kinh có tác dụng làm cho tinh thần phấn chấn, lạc quan, chống trầm cảm. Do đó, đi bộ là một liệu pháp chữa trầm cảm có hiệu quả chẳng khác gì các loại thuốc uống.

Một nghiên cứu về tác động làm giảm nguy cơ tử vong của hoạt động đi bộ qua sự phối hợp giữa trường Đại học Y Michigan và tổ chức VA Ann Arbor Health Care System; đối tượng nghiên cứu gồm 9.611 người ở độ tuổi từ 51 đến 61 tuổi đã cho thấy, những người hay đi bộ có thể làm giảm 35% nguy cơ tử vong do tim mạch trong khoảng 8 năm tới.

Đối với những người đang có những nguy cơ

như huyết áp cao, tiểu đường hoặc nghiện thuốc lá thì tỉ lệ giảm bớt sẽ là 45% so với những người ít đi bộ. Có một thực tế là những người mắc bệnh tim nếu ít vận động sẽ làm gia tăng sự mệt mỏi cho tim. Các chuyên gia tim mạch khuyên những người này nên thường xuyên vận động đi bộ.

Một nghiên cứu được thực hiện trên 2.000 người đàn ông ở Hawai đã cho thấy, thường xuyên đi bộ có thể làm giảm đáng kể sự phát triển của các chứng rối loạn trí nhớ, bao gồm cả bệnh Alzheimer. Những nhà khoa học này nghi ngờ, phải chăng việc cải thiện tuần hoàn máu đến tim và não do hoạt động đi bộ gây ra đã tác động tốt đến chức năng của não?

Một nghiên cứu của Trung tâm nghiên cứu ung thư Fred Hutchinson ở Seattle (Mỹ) cho thấy, việc đi bộ đều đặn có thể giúp tăng đáng kể sức đề kháng, ngăn ngừa cảm cúm và nhiều trường hợp nhiễm trùng khác.

### ⌚ Tác dụng của việc đi bộ trong phòng và điều trị bệnh thoái hóa cột sống

Đi bộ làm giảm đau nhức, giúp gân xương chắc khỏe, tăng cường sức đề kháng.

Đi bộ đều đặn có khả năng làm gia tăng sự lưu thông khí huyết. Theo Đông y, “thông tắc bất thông,

thông tắc bất thông". Đau nhức là do khí huyết ứ trệ, một khi khí huyết thông suốt, đau nhức sẽ không tồn tại. Đi bộ giúp cải thiện tuần hoàn huyết, gia tăng sự trao đổi chất, làm tăng mật độ xương, giúp cơ chắc khỏe nên có tác dụng rất tốt trong việc phòng chống các chứng loãng xương và thoái hóa khớp ở người già.

Để có được bộ xương vững chắc, khỏe mạnh, bạn nên xem đi bộ là một phần của cuộc sống cũng giống như hơi thở, ăn và ngủ. Hãy bắt đầu ngay hôm nay bởi những lợi ích mà nó đem lại rất to lớn mà bạn chưa thể nhận biết hết được.

Để tạo lập thói quen đi bộ đều đặn hàng ngày là điều không quá khó khăn. Trước tiên bạn phải thay đổi cách suy nghĩ về nó như là một việc "phải làm", sau đó hãy thử đi bộ quanh khu phố của bạn, quan sát và cảm nhận về cảnh vật và con người xung quanh theo một góc độ khác khoảng 5 - 10 phút mỗi ngày. Hoặc hãy tìm một địa điểm công viên đẹp, không khí thoảng mát, có cây xanh và hồ nước để bắt đầu đi tản bộ với những bản nhạc du dương từ chiếc headphone hay với những người bạn của bạn.

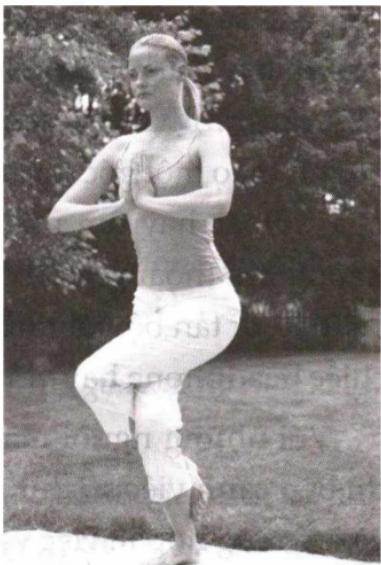
Với những người mắc bệnh thoái hóa cột sống thì bên cạnh việc sử dụng thuốc theo đúng chỉ dẫn và ăn uống hợp lý, việc vận động đúng mức cũng là

một phương pháp quan trọng và hữu hiệu trong điều trị bệnh thoái hóa cột sống. Thường xuyên tập thể dục, vận động nhẹ nhàng như: Đi bộ, đạp xe, bơi lội, tập yoga, khí công, thái cực quyền... có tác dụng rất tốt cho sức khỏe của bạn.

### LUYỆN TẬP THỂ DỤC, THỂ THAO HỢP LÍ

*Vận động, thể dục, thể thao quá sức có thể khiến bệnh thoái hóa khớp, thoái hóa cột sống đến sớm và trầm trọng hơn.*

Khi bạn chơi và tập luyện thể thao không đúng cách, vận động quá sức, các khớp phải hoạt động nhiều hơn bình thường. Nhất là với các vận động viên chuyên nghiệp, khi luyện tập thường xuyên và gắng sức thì khớp phải làm việc liên tục với cường độ và tần suất lớn. Sự vận động quá tải của khớp, theo thời gian sẽ đẩy nhanh sự bào mòn sụn khớp, sự khô và mất dịch khớp, đó chính là nguyên nhân dẫn đến



quá trình thoái hóa khớp thứ phát. Thoái hóa khớp diễn tiến âm i, và bắt đầu có những biểu hiện rõ hơn khi đến tuổi trung niên. Người bệnh thường cảm thấy đau khớp, nhức mỏi khớp sau mỗi lần chơi hoặc luyện tập thể thao, ngay cả khi ngừng một thời gian, khi chơi trở lại vẫn thấy đau. Trường hợp nặng, người bệnh bị sưng khớp, cứng khớp, khó vận động, thậm chí không cử động được.

Tùy theo tính chất đặc thù của từng môn thể thao, thoái hóa khớp có thể xảy ra ở những vị trí khớp điển hình: Thoái hóa khớp vai, khớp cổ tay (thường xảy ra với những môn thể thao có sự vận động nhiều ở phần chi trên như bóng chuyền, bóng rổ, tennis, cầu lông, bóng bàn...); thoái hóa cột sống, khớp gối, khớp háng, khớp cổ chân (thường xảy ra với những môn thể thao như điền kinh, bóng đá, võ thuật...); hoặc thoái hóa đồng thời ở nhiều khớp.

Do đó, bạn nên lựa chọn những động tác vận động, những môn thể thao phù hợp với tuổi tác và sức khỏe để phòng ngừa bệnh thoái hóa khớp, thoái hóa cột sống. Các môn thể thao như bơi lội, yoga, thái cực quyền, dưỡng sinh, thiền... rất có lợi cho việc phòng ngừa bệnh thoái hóa cột sống. Các động tác luyện tập và cách rèn luyện hơi thở đặc biệt se

kích thích dần trạng thái hoạt động của từng bộ phận nội tạng cơ thể như tim, phổi, hệ tiêu hóa, cơ xương khớp, nội tiết... giúp huyết dịch tuần hoàn suôn sẻ, phát triển cơ năng của tim, làm cho tim đập đều đặn và khỏe khoắn, giảm thiểu hiện tượng ứ máu và bệnh xơ cứng động mạch, giúp cho các khớp xương được dẻo dai, linh hoạt hơn.

### GIỮ THÓI QUEN SINH HOẠT ĐÚNG CÁCH

- Tư thế ngồi: Khi ngồi học, làm việc, xem ti vi, đọc sách báo... bạn không nên ngồi lâu cùng một tư thế, tránh ngồi sai tư thế.



Khi phải ngồi lâu, ngồi tàu xe đường dài, cần có bản tựa đầu và tựa lưng với độ nghiêng thích hợp.

Đối với nghề nghiệp phải thường xuyên ngồi quá lâu như là: Nhân viên đánh máy, nhân viên văn phòng, thợ máy, lái xe... nhất thiết cần có thời gian nghỉ ngơi "tích cực" và vận động cột sống nhẹ nhàng sau mỗi giờ làm việc.

- Tư thế nằm:

+ Cột sống cổ: Khi nằm nên gối đầu cao vừa phải, không nên dùng gối quá cao, dễ gây gập cột sống cổ. Tốt nhất bạn nên có gối đệm để vào cung giữa của đốt sống cổ theo đúng đường cong sinh lí của cột sống cổ.

Khi nằm nghiêng, chiều cao của gối cần bảo đảm sao cho đoạn cột sống cổ vẫn được giữ trên một đường thẳng.

+ Cột sống thắt lưng: Tốt nhất bạn nên nằm giường cứng hoặc đệm cứng, có gối kê ở dưới đầu gối (khi nằm ngửa) để giữ cho cột sống và các tổ chức xung quanh được thả lỏng.

- Tư thế đi, đứng: Lưng thẳng, mặt hướng về phía trước.

Trong cuộc sống hàng ngày, bạn cần tích cực, kiên trì tập các bài tập vận động cột sống; tránh các chấn thương vào vùng đầu, cổ và lưng; tránh bê vác quá sức và sai tư thế, không được đứng cúi lưng để nâng

vật nặng lên mà nên ngồi xổm rồi nâng vật lên từ từ. Vận động với cường độ cao, bê vác nặng, sai tư thế có thể thúc đẩy nhanh quá trình thoái hóa thứ phát của cột sống và đĩa đệm.

- Sinh hoạt tình dục quá độ, không đúng cách (khi ăn quá no, uống rượu, vừa lao động nặng nhọc hoặc lúc cơ thể mệt mỏi mà vẫn miến cưỡng quan hệ) cũng là nguyên nhân thúc đẩy bệnh thoái hóa cột sống phát triển. Trong giai đoạn đau cấp, bệnh tiến triển cần kiêng hoặc hạn chế quan hệ tình dục.

Một giấc ngủ trưa khoảng 30 phút sẽ rất tốt cho sức khỏe của bạn. Tuy nhiên, nếu ngủ sai tư thế sẽ có thể đem lại cho bạn một kết quả ngược lại, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, đặc biệt là hệ xương khớp. Bạn không nên thường xuyên ngủ ngồi, hoặc gục, xoài người xuống bàn sẽ gây ảnh hưởng đến tuần hoàn máu và tác dụng dẫn truyền của hệ thần kinh khiến hai bả vai và cánh tay bị tê đau, đau mỏi vùng thắt lưng, đẩy nhanh quá trình thoái hóa cột sống.

Bệnh thoái hóa cột sống cần được phòng ngừa ngay từ khi còn ít tuổi. Các bậc cha mẹ cần quan tâm đến những hoạt động hàng ngày của con trẻ, khuyến khích trẻ tích cực vận động, rèn luyện cơ thể

một cách hợp lí, đúng mức. Những yếu tố khi còn nhỏ dễ dẫn đến thoái hóa cột sống sau này là: Trẻ ngồi chơi game trong thời gian dài, ngồi xem tivi quá nhiều, ăn uống vô độ dẫn đến béo phì, ngồi học sai tư thế, lười vận động... Phụ nữ có thai cũng nên luyện tập các bài tập nhẹ nhàng, bổ sung đầy đủ lượng canxi để giúp xương cốt dẻo dai.

## TRÁNH BỊ THỪA CÂN, BÉO PHÌ

Người thừa cân không chỉ bị tự ti về hình thể, vóc dáng mà béo phì còn là nguyên nhân làm gia tăng các bệnh mãn tính nguy hiểm như tim mạch, nội tiết, hô hấp... và hệ xương khớp là một trong những căn bệnh chịu tác hại nghiêm trọng của tình trạng này.

### ⌚ Chẩn đoán thừa cân và béo phì

Tổ chức Y tế Thế giới đã đưa ra những chỉ số chuẩn đối với cơ thể con người như sau: Chỉ số cơ thể (BMI) bằng cân nặng cơ thể (kg) chia cho chiều cao bình phương (m), và phân ra các mức độ:

BMI dưới  $18,5 \text{ kg/m}^2$ : là thiếu cân, gầy.

BMI từ  $18,5 - 24 \text{ kg/m}^2$ : là bình thường.

BMI từ  $25 - 30 \text{ kg/m}^2$ : là thừa cân.

BMI trên  $30 \text{ kg/m}^2$ : là béo phì.

Các chỉ số này thấp hơn một chút khi áp dụng cho người châu Á.

## ⌚ Thừa cân và béo phì có liên quan gì với bệnh thoái hóa cột sống?

Thừa cân, béo phì là nguy cơ dẫn đến bệnh tật của nhiều cơ quan, bộ phận trong cơ thể con người như: Hệ tim mạch, hệ hô hấp, hệ nội tiết, hệ vận động, tác động về tâm lí... Trọng lượng quá lớn so với sức chịu đựng của hệ cơ xương khớp rất dễ gây tổn thương cho hệ cơ xương, gây thoái hóa thứ phát. Ở trẻ nhỏ, có rất nhiều sụn khớp và xương dài chưa phát triển, trọng lượng cơ thể quá lớn sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến sự phát triển của hệ cơ xương, biểu hiện cụ thể như trẻ đi lại chậm chạp, lười vận động, có thể xuất hiện bệnh thoái hóa cột sống thứ phát.

Khi trọng lượng cơ thể tăng thì sức nặng đè lên các khớp càng lớn, nhất là vùng lưng, khớp háng, khớp gối, cổ chân, làm cho các khớp này sớm bị tổn thương và lão hóa nhanh. Hậu quả là gây đau đớn và khó khăn trong quá trình vận động, sinh hoạt hàng ngày của con người. Mặt khác người béo phì thường ngại phơi nắng, ít hoạt động ngoài

trời, ít vận động... Tình trạng này kéo dài sẽ làm giảm quá trình chuyển hóa canxi dẫn tới giảm chất lượng của xương.

Nếu có bệnh đái tháo đường kèm theo thì các triệu chứng đau mỏi cơ xương khớp càng nghiêm trọng hơn do thoái hóa khớp và do tổn thương thần kinh ngoại biên.

# PHƯƠNG PHÁP VẬN ĐỘNG, TỰ XOA BÓP TRONG ĐIỀU TRỊ VÀ DỰ PHÒNG BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG

## VẬN ĐỘNG, TỰ XOA BÓP TRONG ĐIỀU TRỊ VÀ DỰ PHÒNG BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG CỔ

### ⌚ Bài tập cho cột sống cổ

Để phòng và hạn chế thoái hóa khớp, ngay từ khi còn trẻ, chúng ta nên tạo cho mình thói quen tập luyện thể dục đều đặn. Tập luyện sẽ đem lại những lợi ích nhất định đối với người mắc chứng khớp. Sẽ là sai lầm nếu cho rằng, khi cơn đau hoành hành thì càng ít hoạt động càng tốt, bởi điều đó chỉ làm cảm giác đau đớn kéo dài thêm. Tuy nhiên, người bệnh nên lựa chọn hình thức luyện tập sao cho phù hợp với tình trạng sức khỏe của bản thân, ví dụ như các động tác nhẹ nhàng nhưng có tác dụng thư giãn khớp, tránh tình trạng để cho các khớp bị ì, ít hoạt động.

Chúng tôi xin giới thiệu một số động tác luyện tập đơn giản, dễ thực hiện cho cột sống cổ, nếu được tập luyện liên tục đều đặn, nó sẽ mang lại hiệu quả rất cao cho bạn.

\* Nghiêng cổ sang phải rồi sang trái, mỗi bên 10 - 15 lần. Cúi cổ về phía trước tối đa rồi ngửa cổ về phía sau, mỗi phía 10 - 15 lần.

\* Quay cổ: Cúi đầu về phía trước, quay cổ về phía vai trái, rồi về phía sau, đến vai phải, rồi trở lại phía trước làm thành một vòng. Làm 5 lần như vậy rồi đổi chiều.

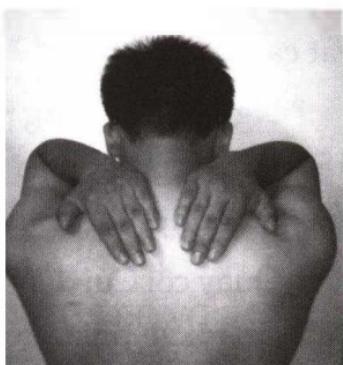
\* Nhắc vai: Tự nhắc phần vai, bả vai trái lên phía trên 10 lần, rồi đến vai phải 10 lần, sau đó nhắc cả hai vai cùng lúc 10 lần.

Kéo hai vai ra phía trước tối đa, giữ yên 15 giây; tiếp tục kéo hai vai ra phía sau tối đa và giữ yên trong 15 giây.

*Lưu ý:* Các động tác nên chậm rãi, không nên làm đột ngột, tránh gây căng cơ đột ngột và gây tổn thương cột sống cổ. Bạn cần kiên trì luyện tập hàng ngày vào buổi sáng sớm khi thức dậy và trước khi đi ngủ sẽ đem lại hiệu quả phòng và điều trị bệnh rất tốt.

## ⌚ Phương pháp tự xoa bóp và bấm huyệt điều trị thoái hóa cột sống cổ

- Xát cổ: Lấy tay phải xát phần cổ gáy bên trái từ trên xuống dưới và ngược lại, lấy tay trái xát phần cổ gáy bên phải, mỗi bên 15 lần.



- Xát gáy: Các ngón tay của hai bàn tay đan với nhau, ôm vào sau gáy, kéo qua kéo lại 10 lần, xuống hết vùng gáy.

- Xát vùng giữa hai xương bả vai: Cúi đầu về phía trước, vắt hai bàn tay cùng bên về phía sau vùng giữa hai xương bả vai, xát lên - xuống 15 lần.

- Bóp các cơ vùng vai gáy: Cúi đầu về phía trước, dùng bàn tay mỗi bên bóp cơ vùng cổ, gáy, vai từ trên xuống dưới 15 lần.

- Bóp các cơ vùng cánh tay, cẳng và bàn tay hai bên từ trên xuống dưới (lấy bàn tay trái bóp cho cánh tay bên phải và ngược lại), mỗi bên 10 lần.

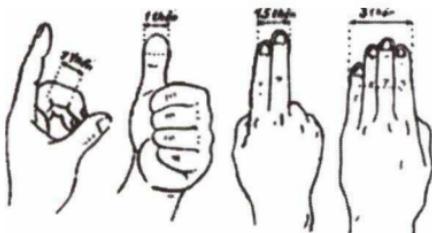


- Kéo gân dưới nách: Dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ véo các gân dưới nách bên đối diện và ngược lại sao cho có cảm giác tê tức đến tận vùng ngón tay.

## ⌚ Bấm huyệt phòng ngừa và điều trị thoái hóa cột sống cổ

### \* Huyệt là gì?

Huyệt là những lỗ hổng, là nơi kinh khí và khí của tạng phủ qua lại, đến và đi, ra vào cơ thể. Khi xác định huyệt, người ta thường dựa vào các mốc xương, cơ trên cơ thể.



Đơn vị đo lường "Thôn"

Đơn vị đo lường của huyệt theo chiều dài là thôn (co đầu ngón tay cái vào đầu ngón tay giữa tạo thành một vòng tròn, chỗ tận cùng hai mép da của hai nếp gấp ngón giữa là 1 thôn). Hoặc có thể lấy chiều dài 4 khoát ngón tay (trỏ, giữa, nhẫn, út) là 3 thôn. Thôn là đồng thân nên có thể áp dụng cho trẻ em, người lớn, người cao, thấp khác nhau để xác định huyệt của người đó.

## \* Xác định huyệt và bấm huyệt

Bạn có thể tự xác định và bấm một số huyệt sau đây sẽ rất tốt trong việc phòng và điều trị bệnh thoái hóa cột sống cổ:

- *Bấm huyệt A thi*: Dùng đầu ngón tay, bấm nhẹ nhàng, xác định điểm đau ở vùng cổ-vai-gáy, điểm đau ở đâu thì huyệt ở vị trí đó (gọi là huyệt A thi); bấm mỗi điểm huyệt 1 đến 2 phút.

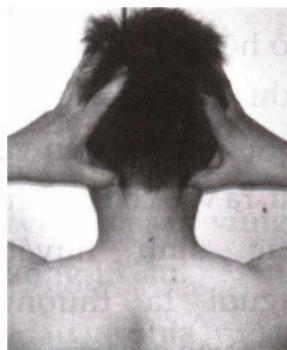
### - *Bấm huyệt Phong trì*:

*Vị trí huyệt*: Từ xương chẩm C<sub>1</sub> (đốt sống cổ 1) đo ngang ra ngoài 2 thốn. Huyệt ở chỗ trung phía ngoài cơ thang, phía trong cơ ức đòn chum.

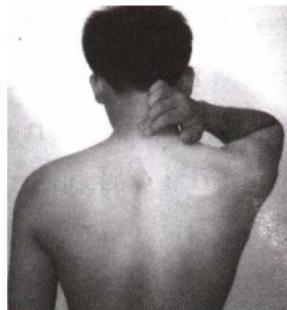
*Cách làm*: Đặt đầu ngón tay cái cùng bên vào huyệt, 4 ngón tay kia ôm lấy đầu, bấm huyệt 1-2 phút sao cho có cảm giác căng tức là được.

### - *Day huyệt Đại chùy*:

*Vị trí huyệt*: Huyệt ở giữa liên đốt sống C<sub>7</sub> (đốt sống cổ



Huyệt Phong trì



Huyệt Đại chùy

7) đền D<sub>1</sub> (đốt sống ngực số 1); đây là huyệt hội của các kinh dương ở tay chân với mạch Đốc.

*Cách làm:* Dùng ngón giữa tay thuận, vừa day vừa ấn huyệt khoảng 2 đến 3 phút sao cho vị trí day có cảm giác nóng lên là được.

- *Day huyệt Thiên trụ:*

*Vị trí huyệt:* Ở vùng gáy, dưới u lồi chẩm phía ngoài, ngang phía dưới mỏm gai của đốt sống cổ 1 đưa ra 1,3 thốn, ở bờ ngoài cơ thang (hoặc lấy huyệt ở chỗ lõm giữa gáy và trên chân tóc gáy 0,5 thốn, đo ngang ra 1,3 thốn).

*Cách làm:* Dùng các đầu ngón tay cùng bên đặt vào vị trí huyệt, vừa day, vừa ấn nhẹ vào huyệt.

- *Bấm huyệt Kiên tĩnh:*

*Vị trí huyệt:* Ở giữa con đường từ huyệt Đại chùy đến mỏm cùng vai đòn trên cơ thang, hoặc ở chỗ lõm đỉnh vai khi giơ ngang tay ra (chỗ cao nhất phần vai).



Huyệt Thiên trụ



Bấm huyệt Kiên tĩnh

*Cách làm:* Dùng ngón tay giữa bên đối diện bấm vào huyệt mỗi bên 1 đến 2 phút sao cho có cảm giác căng tức tại chỗ hoặc có thể lan lên đầu (vị trí huyệt Phong trì) là được.

- *Bấm huyệt Hậu khê:*

*Vị trí huyệt:* Chỗ lõm phía sau khớp xương ngón và bàn của ngón thứ 5, ngang với đầu trong đường vân tim ở bàn tay, nơi tiếp giáp da gan bàn tay - mu bàn tay.

*Cách làm:* Dùng ngón tay cái bên đối diện bấm huyệt ở nếp ngang thứ hai của khớp xương bàn ngón tay út khi bàn tay hơi nắm lại.



Bấm huyệt Hậu Khê

*Bấm huyệt Hợp cốc:*

*Vị trí huyệt:* Để đốt hai của ngón tay cái bên này lên kê ngón cái và ngón trỏ của bàn tay bên kia, đầu ngón tay tới đâu là huyệt ở đó.

*Cách làm:* Dùng ngón tay cái bên đối diện bấm huyệt từ 1 đến 2 phút.



Bấm huyệt Hợp cốc

### *Bấm huyệt Côn lôn:*

*Vị trí huyệt:* Nằm ở chỗ  
trung ngay sau ngang lồi mắt  
cá ngoài đo ra  $\frac{1}{2}$  thốn.

*Cách làm:* Dùng ngón tay  
cái để bấm huyệt Côn lôn.

Đây là huyệt kinh của kinh túc thái dương bàng  
quang, có tác dụng chữa bệnh vùng vai gáy, đau đầu  
rất tốt.



**Bấm huyệt Côn Lôn**

# VẬN ĐỘNG, TỰ XOA BÓP TRONG ĐIỀU TRỊ VÀ DỰ PHÒNG BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG THẮT LUNG

## ⇒ Một số bài tập cho cột sống thắt lưng

Dưới đây, chúng tôi xin giới thiệu một số bài luyện tập có tác dụng tăng cường cơ bụng, cơ lưng, eo. Bộ phận cơ lưng, cơ bụng dưới là vị trí quan trọng, tiềm năng để có thể luyện tập phòng trừ hiện tượng đau lưng, đau cơ và các vấn đề có liên quan đến bộ phận tiết niệu, sinh dục (như di tinh, liệt dương...). Luyện tập và đồng thời vận động một số các cơ này có tác dụng tăng cường công năng của tạng thận.

### Bài tập 1:

Nằm ngửa trên sàn, hai đùi đưa lên tạo thành một góc  $90^{\circ}$  so với bụng căng chân. Từ từ hạ chân trái xuống bên trái một góc  $45^{\circ}$  so với mặt sàn, sau đó lại trở về vị trí cũ, tiếp theo lại từ từ hạ chân phải sang bên phải một góc  $45^{\circ}$  rồi lại trở về

vị trí cũ. Luyện tập theo cách này, mỗi chân làm 10 lượt.

*Bài tập 2:*

Nằm ngửa trên sàn, hai đùi đưa lên tạo thành góc  $45^{\circ}$  so với mặt sàn, đùi để vuông góc với cẳng chân, bàn chân đặt trên mặt sàn. Hai cẳng chân từ từ đưa lên, xuống từng chân một (đùi vẫn giữ nguyên), mỗi chân làm 10 lần.

*Bài tập 3:*

Nằm ngửa trên sàn, hai đùi co vào bụng, co đầu và thân trước lên tạo thành góc  $45^{\circ}$  so với mặt sàn, hai tay đan vào nhau, ôm lấy đầu gối. Giữ nguyên tư thế đó càng lâu càng tốt, sau đó lại trở về vị trí ban đầu, làm như vậy 10 lần.

*Bài tập 4:*

Nằm sấp bụng trên sàn, hai tay co lên ôm lấy tai, sau đó nhắc thân trước lên khỏi mặt sàn (không được chống tay), cổ gắng giữ tư thế đó càng lâu càng tốt, sau đó từ từ hạ người xuống, làm như vậy 10 lần.

*Bài tập 5:*

Nằm sấp bụng trên sàn, hai tay đặt ra sau lưng và nắm lấy nhau, đồng thời cất thân trước (đầu,

ngực) và chân lên khỏi mặt sàn, lấy bụng làm điểm đỡ, cố gắng giữ tư thế đó kéo dài, sau đó từ từ hạ xuống, làm như vậy 10 lần.

#### Bài tập 6:

Nằm ngửa trên sàn, hai chân duỗi thẳng, thả lỏng, từ từ đưa chân phải lên không tạo với mặt sàn một góc 80 - 90<sup>o</sup> (đầu gối vẫn giữ thẳng) sau khi hạ chân xuống mặt sàn, lại tiếp tục thực hiện như vậy với chân trái, lặp lại như vậy mỗi chân 10 lần.

#### Bài tập 7:

Nằm sấp trên sàn, mặt nghiêng về một bên, hai tay xuôi theo người, bàn tay úp xuống mặt sàn, hai chân khép, thở đều.

- + Từ từ hít vào, giữ thẳng chân phải và nâng lên càng cao càng tốt. Chân trái vẫn duỗi thẳng sát mặt sàn, cột sống lưng hơi ưỡn về phía trước. Thời gian từ lúc bắt đầu nâng chân đến khi nâng tối đa khoảng 5 giây. Nín thở và giữ ở tư thế này khoảng 5 giây.
- + Từ từ thở ra và hạ chân phải xuống mặt sàn, nghỉ khoảng 5 giây, thở đều rồi làm lại động tác trên với chân trái. Mỗi động tác làm 5 lần luân phiên.

### *Bài tập 8:*

Nằm sấp trên sàn, mặt nghiêng về một bên, hai tay xuôi theo người, bàn tay úp xuống mặt sàn, hai chân khép, thở đều.

- + Hai chân khép, từ từ hít vào, bàn và ngón chân duỗi, hai chân giữ thẳng và nâng lên khỏi mặt sàn càng cao càng tốt, cột sống thắt lưng cong ưỡn về phía trước. Thời gian làm động tác này khoảng 5 giây. Nín thở và giữ ở tư thế này khoảng 5 giây.
- + Từ từ thở ra và hạ hai chân xuống sát mặt sàn. Nằm thư giãn 10 giây, thở đều rồi làm lại động tác trên 10 lần.

### *Bài tập 9:*

Nằm sấp trên sàn, hai bàn tay úp sấp, đặt trên sàn ngang hai vai. Hai khuỷu tay co và khép sát người, hai chân duỗi thẳng, đặt cầm trên sàn, nhìn thẳng về phía trước.

- + Từ từ hít vào chậm và sâu, đẩy tay nâng nửa thân người phía trên lên, ưỡn đầu và ngực tối đa để phần trên rốn trở lên được nâng lên. Ở tư thế này, bàn chân được duỗi căng hết mức, mũi bàn chân không nhấc khỏi sàn, cột sống

thắt lưng cong ưỡn về phía trước. Thời gian làm động tác này khoảng 5 giây.

- + Nhìn lên trần, nhịn thở, giữ ở tư thế này khoảng 5 giây.
- + Từ từ thở ra chậm và hạ đầu xuống dần, tựa má xuống sàn. Thời gian làm động tác này khoảng 5 giây.
- + Toàn thân thả lỏng, thư giãn, thở đều khoảng 5 giây rồi lặp lại bài tập trên 10 lần.

### *Bài tập 10:*

Nằm ngửa trên sàn, hai tay xuôi theo người, bàn tay úp xuống mặt sàn, hai chân duỗi thẳng khép sát nhau, thở đều.

- + Co hai chân để hai cẳng chân vuông góc với mặt sàn, từ từ hít vào và nâng mông lên tối đa, chỉ còn hai bả vai, đầu và hai bàn chân tiếp xúc với mặt sàn. Động tác này kéo dài khoảng 5 giây.
- + Giữ ở tư thế hình cầu vòng khoảng 5 giây và nín thở.
- + Từ từ thở ra và hạ mông xuống sát mặt sàn, thời gian làm động tác khoảng 5 giây.
- + Thở đều, duỗi thẳng chân, thả lỏng, thư giãn 5 - 10 giây rồi lặp lại bài tập trên 10 lần.

Trên đây là những cách luyện tập đơn giản nhưng rất hiệu quả. Khi luyện tập mỗi động tác, bạn cần làm thật chậm rãi, toàn thân thả lỏng, hơi thở phải điều hòa đều đặn, không nên gấp gáp. Mỗi ngày bạn cần kiên trì luyện tập liên tục mới có kết quả. Thời gian luyện tập vào buổi sáng sớm là tốt nhất.

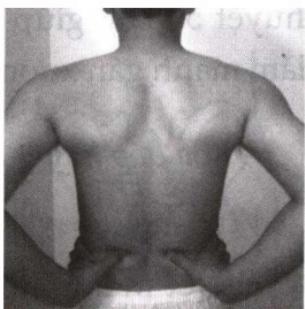
### ⇒ Phương pháp tự xoa bóp và bấm huyệt dự phòng và chữa bệnh đau lưng

Khi làm thủ thuật, người bệnh ngồi im, hai chân xếp bàn tròn, lưng thẳng, thả lỏng toàn thân.

- Xát hai lòng bàn tay vào nhau cho nóng lên, sau đó áp sát vào da vùng thắt lưng, để các đầu ngón tay của hai bàn tay song song với nhau. Xát hai tay cùng lúc từ trên xuống dưới, xuống tận cùng vùng xương cụt và sang hai bên mông khoảng 20 lần sao cho vùng được xát có cảm giác nóng lên là được.

#### - Xoa bóp huyệt Thận du:

Vị trí huyệt: Từ giữa liên đốt sống thắt lưng L<sub>2</sub> - L<sub>3</sub> (dưới gai sống thắt lưng 2), ra hai bên 1,5 thốn là huyệt.



Huyệt Thận du

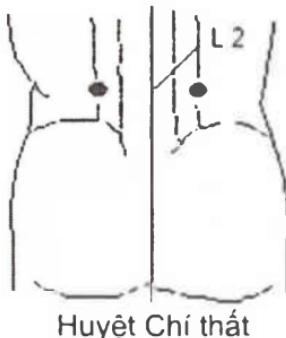
*Cách làm:* Đặt hai tay vào eo, sau đó dùng ngón cái đặt vào huyệt, vừa day vừa ấn huyệt 50 lần, sao cho vùng thắt lưng có cảm giác căng tức, nóng lên là được.

Bấm huyệt Thận du có tác dụng bồi bổ tinh khí cho tạng thận, làm gân cốt vùng thắt lưng chắc khỏe, ngoài ra nó còn có tác dụng rất tốt trong việc điều trị và phòng ngừa các bệnh lí rối loạn sinh dục như: Di tinh, liệt dương, xuất tinh sớm...

#### *- Xoa bóp huyệt Chí thắt:*

*Vị trí huyệt:* Huyệt ở giữa liên đốt sống thắt lưng L<sub>2</sub> – L<sub>3</sub> (dưới gai sống thắt lưng 2), đo ra 3 thốn, hoặc từ huyệt Thận du đo ra 1,5 thốn.

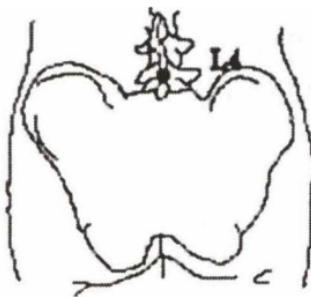
*Cách làm:* Đặt ngón tay cái vào huyệt, vừa day, vừa ấn huyệt 50 lần, giúp bồi thận, làm mạnh gân xương, chữa đau lưng.



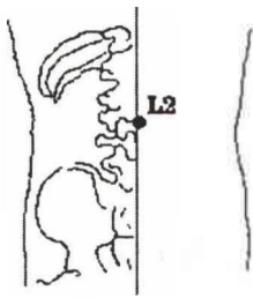
#### *- Xoa bóp huyệt Mệnh môn và Yêu dương quan:*

##### *Vị trí huyệt:*

Huyệt Mệnh môn: Huyệt ở giữa liên đốt sống thắt lưng L<sub>2</sub> - L<sub>3</sub> (thẳng dưới rốn 3 thốn, trên bờ



Huyệt Yêu dương quan



Huyệt Mệnh môn

xương mu 2 thốn), nằm giữa hai huyệt Thận du. Theo quan điểm của y học phương Đông thì đây được coi là cửa ải trọng yếu của cơ thể con người.

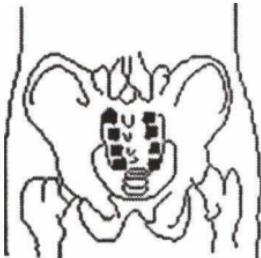
**Huyệt Yêu dương quan:** Nằm giữa liên đốt sống thắt lưng L<sub>4</sub> – L<sub>5</sub>, đây được coi là cửa ải của dương khí trong cơ thể.

**Cách làm:** Người bệnh ngồi thả lỏng, đầu ngón giữa tay phải đặt vào huyệt Yêu dương quan, tay trái đặt vào huyệt Mệnh môn, vừa day vừa ấn huyệt 50 lần.

#### - Day các huyệt Bát liêu hai bên:

**Vị trí huyệt:** Gồm 8 huyệt nằm ở bên cạnh xương cùng.

+ **Huyệt Thượng liêu:** Ở lỗ cùng 1, từ huyệt Thận du, đo xuống 4 thốn là huyệt Tiếu trường du;



Huyệt Bát liêu

huyệt Thượng liêu ở giữa con đường từ giữa cột sống đến huyệt Tiểu trường du.

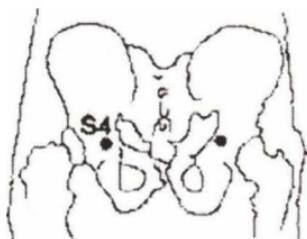
- + Huyệt Thứ liêu: Ở lỗ cùng 2, huyệt ở giữa con đường từ cột sống đến huyệt Bàng quang du (huyệt Thận du đo xuống 5 thốn là huyệt Bàng quang du); hoặc từ huyệt Thượng liêu đo xuống 1 thốn.
- + Huyệt Trung liêu: Huyệt ở lỗ cùng 3, dưới huyệt Thứ liêu 1 thốn.
- + Huyệt Hạ liêu: Ở lỗ cùng 4, dưới huyệt Trung liêu 1 thốn.

*Cách làm:* Hai tay đặt vào vùng hông, đầu ngón tay giữa hướng về phía cột sống cùng bên, day mỗi huyệt 15-20 lần, từ trên xuống dưới.

#### *- Day huyệt Trật biên:*

*Vị trí huyệt:* Ở vị trí ngang lỗ xương cùng thứ 4 (huyệt Hạ liêu), cách đường giữa xương sống 3 thốn.

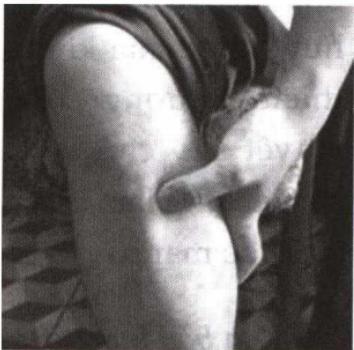
*Cách làm:* Dùng đầu ngón tay giữa của tay cùng bên đặt vào huyệt, vừa day vừa ấn mỗi bên huyệt khoảng 20 lần.



Huyệt Trật biên

### *- Day huyệt Túc tam lý:*

*Vị trí:* Từ huyệt Độc ty (chỗ lõm phía ngoài xương bánh chè) đo xuống 3 thốn, huyệt ở cách mào chày 1 thốn, nơi cơ căng chân trước, khe giữa xương chày và xương mác. Hoặc úp lòng bàn tay vào giữa đầu gối, đầu ngón tay giữa chạm vào xương ống chân (xương chày), từ đó hơi dịch ra phía ngoài là huyệt.



Huyệt Túc tam lý

*Cách làm:* Người bệnh ngồi thả lỏng, dùng ngón tay cái cùng bên để vào huyệt Túc tam lý. Vừa day, vừa ấn khoảng 50 lần, sao cho có cảm giác căng tức nặng là được. Đây là huyệt có tác dụng làm mạnh tỳ vị, nâng cao sức khỏe toàn thân. Hàng ngày xoa bóp huyệt này có tác dụng phòng bệnh thoái hóa cột sống rất tốt.

### *- Day huyệt Dương lăng tuyền:*

*Vị trí:* Huyệt ở chỗ trũng giữa đầu xương mác và xương chày.

*Cách làm:* Dùng ngón tay cái cùng bên đặt vào

huyệt, vừa day vừa ấn khoảng 50 lần. Đây là huyệt hợp của kinh túc thiếu dương Đởm. Huyệt này chủ về cân, có tác dụng làm cho gân cơ khỏe mạnh.



Huyệt Dương lăng tuyền

#### - Xoa bóp huyệt Dũng tuyỀn:

*Vị trí:* Huyệt ở chỗ lõm giữa hai khói cơ gan chân trong và gan chân ngoài (Lòng bàn chân, chỗ lõm khi co ngón chân lại).

*Cách làm:* Buổi tối trước khi đi ngủ, dùng nước muối ấm rửa sạch chân. Sau khi lau khô chân, dùng ngón tay cái cùng bên day ấn huyệt khoảng 2-3 phút. Đây là huyệt đầu tiên của kinh túc thiếu âm thận, nó nằm trong nhóm "hồi dương cửu châm", có tác dụng nâng cao và phục hồi chính khí của cơ thể, bổ thận ích tinh, chữa các bệnh đau lưng do thận hư rất hiệu nghiệm.



Huyệt Dũng tuyỀn

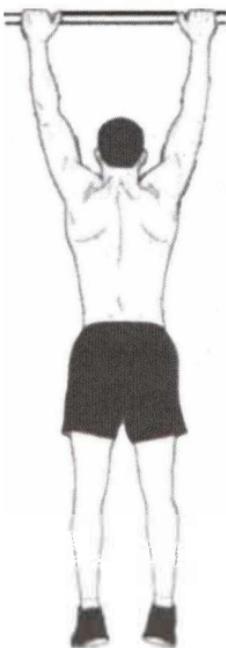
## ⌚ Phương pháp treo xà tinh

Treo xà tinh là phương pháp tự tập luyện có hiệu quả rất cao trong điều trị bệnh đau lưng, đặc biệt tốt trong điều trị các chứng đau có thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng. Tuy nhiên liệu pháp này không áp dụng cho các trường hợp loãng xương nặng, bệnh lí u, lao cột sống hoặc người bệnh thể trạng quá yếu, có bệnh nội khoa nặng.

- Kỹ thuật treo:

Bệnh nhân bám hai tay vào xà đơn, toàn thân thả lỏng, không đu, xoay người hay lắc trên xà, giữ nguyên cơ thể trong tư thế đó chừng 15 - 20 giây.

**Chú ý:** Khi lên xà phải có buc đủ cao để người bệnh có thể bám được vào xà, khi mới, người bệnh có thể đặt ngay chân vào buc và bước nhẹ nhàng xuống đất. Tuyệt đối không nhảy lên, nhảy xuống khỏi xà. Khi tập xong nên nằm nghỉ 10 - 15 phút hoặc đeo đai cố định cột sống.



Làm đi làm lại động tác trên mỗi ngày 2 lần vào buổi sáng và buổi chiều, mỗi lần 5 - 10 phút. Động tác này có tác dụng luyện tập cho cơ bắp vùng thắt lưng, tăng cường dinh dưỡng, làm giảm áp lực lên cột sống và đĩa đệm cột sống, tạo điều kiện cho đĩa đệm bị thoát vị trở lại vị trí cũ.

Bệnh nhân cần kiên trì tập luyện theo phương pháp này cả trong và sau điều trị vì nó có tác dụng điều trị và dự phòng tái phát bệnh rất tốt.

## PHỤ LỤC

# MỘT SỐ ĐỘNG TÁC XOA BÓP CHÍNH TRONG Y HỌC CỔ TRUYỀN

Xoa bóp bấm huyệt là phương pháp phòng bệnh và chữa bệnh có từ rất lâu đời. Thực tiễn hàng ngàn năm lịch sử đã chứng minh, xoa bóp là phương pháp vừa đơn giản vừa an toàn, lại có hiệu quả cao trong điều trị, cũng như phòng bệnh và nâng cao sức khỏe.

### ⌚ Tác dụng của việc xoa bóp

- Xoa bóp có tác dụng điều hòa quân bình âm dương trong cơ thể: Sự mất cân bằng của hai mặt âm dương trong cơ thể là nguồn gốc phát sinh ra mọi bệnh tật. Xoa bóp thông qua các thủ thuật tác động vào các huyệt đạo và da thịt để điều lý khí huyết, lập lại sự cân bằng âm dương, giúp cơ thể tiêu tán bệnh tật.

- *Thông kinh hoạt lạc*: Kinh lạc là nơi kinh khí vận hành duy trì hoạt động của cơ thể con người, nó

được phân bố khắp nơi trong cơ thể, đưa khí huyết đến khắp các cơ quan trong cơ thể. Khi kinh lạc bị bế tắc, khí huyết không lưu thông, nghẽn lại sẽ gây đau nhức khó chịu. Việc xoa bóp sẽ tác động và thúc đẩy khí huyết lưu thông trở lại, trừ đau và tăng cường sức đề kháng của cơ thể.

- *Điều hòa khí huyết*: Thông qua các thủ thuật của xoa bóp tác động vào da, cơ, gân cốt, kinh lạc giúp cho khí huyết lưu thông, tân dịch không bị ứ đọng, phân bổ đều khắp cơ thể từ trong ra ngoài để chống đỡ bệnh tật.

- *Tán hàn tả nhiệt*: Đối với các chứng hàn thì xoa bóp có tác dụng làm ôn ấm cơ thể, phá hàn thông lạc. Đối với các chứng nhiệt, xoa bóp lại có tác dụng thanh nhiệt trừ tà, lương huyết an thần. Có thể sử dụng các loại thuốc xoa bóp kèm theo để làm tăng hiệu quả điều trị.

## ⌚ *Những thủ thuật xoa bóp cơ bản*

- *Xoa*: Xoa là dùng lòng bàn tay xoa lên cơ thể hoặc vùng đau, xoa theo vòng tròn trên da người bệnh, động tác xoa cần nhẹ nhàng. Trong việc điều trị bệnh thoái hóa cột sống, thủ thuật này thường hay dùng ở vùng lưng, thắt lưng, vai - cổ... Xoa từ chỗ không đau tới chỗ đau.

Động tác này có tác dụng làm giảm đau, giãn cơ, giúp cho máu lưu thông tốt, có tác dụng an thần, giảm stress. Đồng thời qua động tác xoa, người thực hiện cảm nhận được sự co cơ hoặc những bất thường khác qua sự nhạy cảm của lòng bàn tay.

- **Xát:** Dùng gốc bàn tay, hoặc ngón tay cái hay lòng bàn tay xát trên da của người bệnh, có thể xát lên - xuống hoặc sang hai bên, thủ thuật này thường được dùng ở vùng lưng, thắt lưng, vùng bụng, vùng ngực, vùng phía sau của hai chân.

Thủ thuật cầm nhịp nhàng, lúc đầu nhẹ, sau tăng dần, làm cho đến khi da người bệnh nóng lên là tốt nhất. Xát có tác dụng làm mềm cơ, giãn cơ, giảm đau, lưu thông khí huyết, an thần, dinh dưỡng cơ.

- **Day:** Dùng gốc bàn tay hoặc ô mô út, ô mô cái để vuông góc với cổ tay. Để cho có lực hơn, khi day nên vừa day vừa ấn nhẹ trên da thịt của người bệnh. Khi day, gốc bàn tay luôn luôn di chuyển trên da thịt của người bệnh, tập trung day vào vùng cơ bị co rút. Thủ thuật nên tiến hành từ nhẹ đến mạnh, đến khi có cảm giác cơ vùng đau mềm ra là tốt.

Người ta thường dùng thủ thuật day ở vùng lưng, vùng vai - cổ, vùng phía sau của hai chân. Động tác này có tác dụng làm mềm cơ, giãn cơ, giảm đau, nuôi dưỡng cơ, lưu thông khí huyết.

- *Bóp*: Dùng bốn ngón tay và ngón cái đối diện bóp vào các bộ phận khác nhau của cơ thể. Thủ thuật này thường dùng ở vùng vai - cổ và tứ chi. Khi bóp yêu cầu phải nhẹ nhàng nhắc được cả khôi cơ lên, không nên để gân, thịt trượt dưới tay và cũng không nên dùng các đầu ngón tay để bóp vì làm như vậy rất dễ gây đau cho người bệnh. Động tác cần nhẹ nhàng đều đặn từ nhẹ đến mạnh, tùy theo tính chất của bệnh.

Động tác này có tác dụng làm mềm cơ, giãn cơ, giảm đau, lưu thông khí huyết, khu phong tán hàn. Bóp là một thủ thuật cần thiết của phương pháp xoa bóp, đôi khi còn có thể dùng thủ thuật này trong các trường hợp có mồi mệt, cảm mạo.

- *Lăn*: Lăn là thủ thuật rất cơ bản của xoa bóp, tham gia tích cực vào việc điều trị bệnh. Thủ thuật này rất hay được áp dụng, vì vậy người xoa bóp cần luyện tập sao cho cổ tay phải mềm mại. Thủ thuật lăn có ba cách làm khác nhau.

+ Dùng các khớp ngón xa, khớp ngón gần và khớp bàn ngón tay lăn theo chiều dọc nhịp nhàng trên cơ thể của người bệnh, các ngón tay để thả lỏng một cách tự nhiên, động tác lăn cần mạnh, có lực và nhanh dần để có tác dụng thẩm sâu hơn. Cách này thường dùng ở vùng lưng, vai- cổ.

+ Dùng các khớp bàn, ngón tay và mu bàn tay: Bàn tay hơi khum lại, lăn trên da thịt của người bệnh. Nhờ độ cứng của các đốt ngón tay để gây tác động thấm sâu hơn. Khi lăn cần di chuyển bàn tay nhưng luôn bám sát trên da thịt người bệnh. Cách này thường dùng ở vùng lưng, vùng vai-cổ, vùng chi.

+ Dùng ô mô út, cạnh bàn tay phía ngón út lăn trên da thịt người bệnh theo chiều ngang. Động tác này thường được thực hiện ở vùng gáy, vùng vai, lưng của người bệnh, có tác dụng thấm sâu.

- *Miết*: Động tác này chủ yếu là dùng đầu ngón tay cái miết chặt vào da của người bệnh, khi miết cần kéo theo da người bệnh dưới đầu ngón tay. Thủ thuật này thường được dùng ở vùng đầu và vùng lưng, vùng ngực. Miết theo một đường nhất định, như từ thái dương lên đầu (chân tóc) vòng ra sau tai (huyệt Phong trì) để chữa đau đầu, hoặc miết theo các kẽ xương sườn (khoảng liên sườn) ở lưng. Cách này có tác dụng làm giảm đau, chữa cảm mạo, đau sườn, ngực.

- *Phân*: Dùng hai đầu ngón tay cái hoặc hai góc bàn tay đặt sát nhau, từ một vị trí phân ra hai bên cũng giống như miết, khi phân ra hai bên phải miết chặt trên da của người bệnh.

Ở vùng trán thường dùng ngón tay miết giữa trán phân ra hai bên. Ở lưng dùng gốc bàn tay, hoặc đầu ngón tay cái miết từ cột sống lưng phân ra hai bên.

Động tác này có tác dụng làm giảm đau, an thần, lưu thông khí huyết.

- *Hợp*: Động tác ngược lại với Phân. Dùng đầu ngón tay cái, hoặc hai gốc bàn tay, từ hai vị trí cách nhau rồi miết sát lại nhau; ở vùng trán, dùng đầu ngón tay cái, ở vùng lưng dùng gốc bàn tay.

Động tác này có tác dụng làm giảm đau, chữa ngoại cảm, nhức mỏi cơ thể, an thần.

- *Véo*: Dùng ngón cái và ngón trỏ véo da người bệnh. Động tác véo thường được dùng ở vùng trán, vùng lông mày, vùng lưng.

Ở vùng trán, véo từ giữa trán ra hai bên, vùng lông mày thì từ đầu lông mày đến cuối lông mày. Vùng lưng thì véo da liên tục từ thắt lưng đến gáy dọc theo cột sống, hoặc hai bên thăn lưng, dọc theo cột sống.

Động tác này có tác dụng chữa đau đầu, đau lưng, lưu thông khí huyết, giải toả cảm giác nặng nề, mệt mỏi. Đối với trẻ em, véo cột sống có tác dụng kích thích trẻ ăn ngon miệng, phát triển cơ thể.

- **Chặt (đấm):** Dùng ô mô ngón tay út, ngón tay út, bàn tay duỗi thẳng hoặc nắm hờ, hai tay chặt luân phiên liên tục xuống vùng lưng, vùng vai-gáy của người bệnh, đặc biệt là vùng thắt lưng. Động tác cần nhịp nhàng và nhanh dần, hai bàn tay có thể làm nhịp nhàng hoặc so le.

Nếu xoa bóp ở đầu thì xòe tay, chặt vào đầu người bệnh. Khi chặt ngón út sẽ đập vào ngón đeo nhẫn, ngón này đập vào ngón giữa, ngón giữa đập vào ngón trỏ. Các ngón tay đập vào nhau phát ra tiếng kêu.

Tác dụng của động tác này là giúp giảm đau, chữa mệt mỏi, giãn cơ, tạo cảm giác dễ chịu.

- **Vỗ:** Bàn tay khum lại, các ngón tay khít vào nhau, vỗ dọc theo cột sống, hoặc hai bên thăn lưng; khi vỗ tạo ra tiếng kêu chủ yếu là tạo áp lực hơi tác động ra, vào cơ của người bệnh.

Động tác này có tác dụng điều hòa trạng thái của cơ thể, giảm đau, giãn cơ, lưu thông khí huyết, chữa mệt mỏi.

- **Vẽ:** Dùng ngón trỏ, ngón cái, ngón giữa của bàn tay nắm các ngón tay, ngón chân của người bệnh rồi di chuyển sang trái, sang phải; từ gốc ngón tay đến đầu ngón tay.

Động tác này có tác dụng chữa các khớp nhỏ khi bị đau, bị cứng, hoặc yếu không cầm nắm được.

- *Vờn*: Dùng hai lòng bàn tay ôm lấy cổ tay, cánh tay, đùi, cẳng chân của người bệnh rồi vờn lên xuống, hai bàn tay luôn di động trước sau sao cho cơ của tay, chân người bệnh được tác động nhẹ nhàng.

Động tác này giúp lưu thông khí huyết, tăng dinh dưỡng cơ, chống mệt mỏi.

- *Ấn*: Dùng ngón tay cái, gốc bàn tay, móng tay út, móng tay cái, khuỷu tay ấn vào một vùng hoặc một huyệt trên cơ thể, dùng sức tác động qua da thịt, xương hoặc vào huyệt.

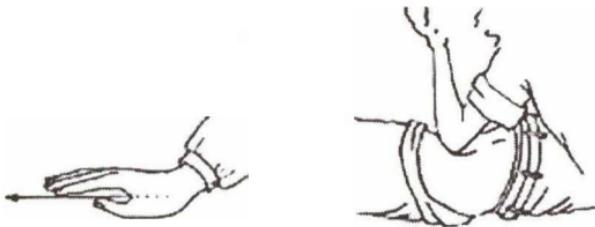
Tác dụng: Thông kinh lạc, thông chỗ bị tắc và giảm đau.

- *Bấm*: Dùng móng tay cái bấm vào vị trí hoặc huyệt ở vùng đầu, mặt, nhân trung, đầu ngón tay.

Thủ thuật này có tác dụng làm tỉnh người.

- *Điểm*: Lấy đầu ngón tay hay đốt thứ hai ngón trỏ, giữa hoặc khuỷu tay, dùng sức ấn thẳng góc vào huyệt hoặc vị trí nhất





định. Đó là thủ thuật mạnh nhất của xoa bóp, cần cẩn cứ vào bệnh tình hư thực của người bệnh để dùng sức cho phù hợp. Thủ thuật này thường được dùng ở vùng mông, lưng, thắt lưng, tứ chi.

Thủ thuật *Điếm* có tác dụng khai thông những chỗ bế tắc, tán hàn, giảm đau.

- *Rung*: Người bệnh ngồi thẳng lưng trên ghế, tay buông thông, thẩy thuốc đứng, hai tay cùng nắm cổ tay người bệnh, hơi dùng sức, rung từ tay lên vai để tay người bệnh rung như làn sóng, rung từ dưới lên trên và sang hai bên. Động tác này thường được dùng ở tay là chính.

*Tác dụng*: Làm trơn khớp, giảm nhiệt, mềm cơ, giảm mệt mỏi.

- *Vận động*: Một tay cố định phía trên khớp cần vận động, một tay vận động khớp theo phạm vi hoạt động bình thường của mỗi khớp. Nếu khớp hoạt động bị hạn chế, cần kéo giãn khớp trong khi vận động và phải hết sức chú ý đến phạm vi hoạt

động lúc đó của khớp. Tránh làm quá mạnh và gây quá đau cho người bệnh, với mỗi khớp trên cơ thể có một số động tác vận động đặc trưng cho khớp đó.

*Tác dụng:* Thông lí, mở khớp, tán nhiệt, giúp tăng sức hoạt động của các chi.

Mỗi lần xoa bóp sẽ chỉ dùng một số thủ thuật phù hợp với từng vùng cơ thể. Người ta thường dùng nhất là các động tác: xoa, day, đấm, bóp, ấn, vờn, lăn, vận động.

# CÂY CHỈ - PHƯƠNG PHÁP MỚI ĐIỀU TRỊ THOÁI HÓA CỘT SỐNG

## ⌚ Cây chỉ là gì?

Cây chỉ là phương pháp chữa bệnh đặc biệt, độc đáo, không dùng thuốc còn có tên gọi khác là chôn chỉ, vùi chỉ, xuyên chỉ... Đây là phương pháp châm cứu mới, áp dụng tiến bộ của khoa học kỹ thuật trên cơ sở kế thừa những lý luận và kinh nghiệm của châm cứu cổ truyền. Phương pháp này đã được áp dụng tại Việt Nam từ những năm 1960 của thế kỷ trước. Nhiều bệnh mạn tính đã được điều trị đạt kết quả cao bằng phương pháp cây chỉ như: Các bệnh dị ứng (Hen phế quản, viêm mũi dị ứng, viêm xoang dị ứng); Các chứng liệt, các chứng đau, các bệnh ngũ quan... và tất nhiên các triệu chứng bệnh gây ra bởi thoái hóa cột sống cũng được áp dụng điều trị và mang lại hiệu quả cao trong lâm sàng.

Cây chỉ là phương pháp đưa chỉ catgut vào huyệt vị của hệ kinh lạc để duy trì sự kích thích lâu dài, qua đó tạo tác dụng điều trị.

Chỉ catgut cấy vào huyệt vị có tác dụng làm tăng protein, hydratcarbon và tăng chuyển hóa dinh dưỡng của cơ, nhờ có kích thích liên tục ở huyệt vị mà cải thiện tuần hoàn máu cho vùng cấy chỉ hoặc vùng tê liệt của bệnh nhân, tăng trương lực các sợi cơ.



### ⦿ Cơ chế của cây chỉ

Chỉ catgut là loại chỉ dùng trong phẫu thuật ngoại khoa, bảm chất là một Protit, đưa vào cơ thể qua một dụng cụ riêng biệt không cần rạch da, ít đau đớn, và chỉ sẽ tự tiêu trong cơ thể sau khoảng 20 ngày, không cần lấy chỉ ra. Sau khi cấy, bệnh nhân có thể sinh hoạt bình thường không cần kiêng khem gì.

Chỉ catgut là một Protit trong quá trình tự tiêu phản ứng hóa - sinh tại chỗ làm tăng tái tạo Protein, hydratcarbon và tăng dinh dưỡng tại chỗ.

Chỉ catgut được cấy vào huyệt vị tạo ra một kích thích như châm cứu nên có cơ chế tác dụng như châm cứu, tức là có tác dụng điều hòa Âm - Dương và điều hòa cơ năng hoạt động của hệ kinh lạc.

## ⌚ Phương pháp cấy chỉ có an toàn không?

Phương pháp cấy chỉ khá an toàn và hầu như không để lại biến chứng gì lớn gây ảnh hưởng nghiêm trọng, đa số các tác dụng không mong muốn của cấy chỉ đều có thể giải quyết dễ dàng và nhanh chóng.

### Một số phản ứng thường gặp:

- Đau sau khi cấy thường xuất hiện trong khoảng tuần đầu, đau nhiều nhất sau khoảng 3-4 ngày và giảm dần, đây là phản ứng bình thường, gặp ở hầu hết bệnh nhân, không nhất thiết phải điều trị, vì theo thuyết thần kinh - thể dịch của Y học hiện đại, chính các kích thích này tạo một phản xạ mới cắt đứt phản xạ bệnh lý cũ, tạo được tác dụng điều trị.

- Phản ứng dị ứng với chỉ catgut: Một số rất ít bệnh nhân mẫn cảm với chỉ catgut do bản chất là protein, song các triệu chứng gặp phải thường nhẹ nhàng và dễ xử trí.

## ⌚ Phương pháp cấy chỉ khá hiệu quả và thuận tiện

Do dây chỉ được cấy tại huyệt vị gây ra kích thích liên tục 24/24, trong khi đó châm cứu chỉ lưu kim khoảng 20 giây. Cấy chỉ thuận tiện và ít đau đớn hơn

nhiều do 15 - 20 ngày mới phải cấy một lần, trong khi châm cứu ngày nào bệnh nhân cũng phải đến châm rất tốn kém về mặt thời gian và chi phí điều trị, đi lại cũng như phải chịu đau hàng ngày do châm. Phương pháp cấy chỉ rất thuận lợi cho các đối tượng bệnh nhân mắc bệnh mạn tính và hạn chế về thời gian.

### ⌚ Cấy chỉ điều trị thoái hóa cột sống

- Thoái hóa cột sống cổ: Cấy chỉ các huyệt: A thị, Phong trì, Bách lao, Đại chùy, Phong môn, Đại chữ, Kiên tĩnh, Thiên tông... Nếu có triệu chứng của chèn ép thần kinh cánh tay thì thêm các huyệt Kiên ngung, Khúc trì, Tý nhu, Thú tam lý, Ngoại quan, Hợp cốc... bên đau.

- Thoái hóa cột sống thắt lưng: Cấy chỉ các huyệt: A thị, Thận du, Đại trường du, Tiểu trường du, Bát liêu, Giáp tích... Nếu có triệu chứng của đau thần kinh tọa, cấy thêm các huyệt: Hoàn khiêu, Ủy trung, Thừa phù, Ân môn, Thừa sơn, Côn lôn, Túc lâm khấp (nếu đau theo kiểu S<sub>1</sub>); Hoàn Khiêu, Phục thỏ, Dương lăng tuyễn, Túc tam lý, Huyền chung, Giải khê, Hành gian (nếu đau theo kiểu 15)... bên đau.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Gs. Nguyễn Quang Long - TRIỆU CHỨNG HỌC CƠ QUAN VẬN ĐỘNG. Nhà xuất bản Y học, 2001.
2. Ngô Thế Vinh, Võ Thành Phụng, Nguyễn Thị Thanh Hương - ĐO TẦM VẬN ĐỘNG KHỚP. Tủ sách Y học Phục hồi, ngành Vật lý trị liệu - Phục hồi chức năng, 1982.
3. Lê Vinh - ĐAU VAI. Nhà xuất bản Y học, 2001.
4. Gs. Nguyễn Tài Thu - TÂN CHÂM. Nhà xuất bản Y học, 2000.
5. Gs. Hoàng Bảo Châu; TS. Lã Quang Nhiếp - CHÂM CỨU HỌC. Tập I, II, III. Nhà xuất bản Y học, 1994.
6. Trường Đại học Y Hà Nội - BÀI GIẢNG GIẢI PHẪU HỌC. Nhà xuất bản Y học, 2004.
7. Đỗ Tất Lợi - NHỮNG CÂY THUỐC VÀ VỊ THUỐC VIỆT NAM. Nhà xuất bản Y học, 2004.
8. Bộ môn nội trường Đại học Y Hà Nội - NỘI KHOA CƠ SỞ. Tập I, II. Nhà xuất bản Y học, 2003.

9. Bộ môn nội trường Đại học Y Hà Nội - **BÀI GIẢNG BỆNH HỌC NỘI KHOA**. Tập I, II. Nhà xuất bản Y học, 2004.
10. Bộ môn nội trường đại học Y Hà Nội - **ĐIỀU TRỊ HỌC NỘI KHOA** Tập I, II. Nhà xuất bản Y học, 2007.
11. Khoa y học cổ truyền trường Đại học Y Hà Nội - **BÀI GIẢNG Y HỌC CỔ TRUYỀN** Tập I, II. Nhà xuất bản Y học, 2005.
12. Khoa Y học cổ truyền trường Đại học Y Hà Nội - **NỘI KINH**. Nhà xuất bản Y học, 2001.
13. PGs. Ts. Nguyễn Thị Ngọc Lan chủ biên - **BỆNH HỌC CƠ XƯƠNG KHỚP NỘI KHOA**. Nhà xuất bản Giáo dục, 2011.
14. Gs. Ts. Hồ Hữu Lương - **THOÁI HÓA CỘT SỐNG CỔ VÀ THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM**. Nhà xuất bản Y học, 2006.
15. Gs. Ts. Hồ Hữu Lương - **ĐAU THẮT LUNG & THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM**. Nhà xuất bản Y học, 2005.
16. Bộ môn giải phẫu trường đại học Y Hà Nội - **BÀI GIẢNG GIẢI PHẪU HỌC**. Nhà xuất bản Y học, 2004.

## MỤC LỤC

Lời nói đầu ..... 5

### QUAN ĐIỂM CỦA Y HỌC HIỆN ĐẠI TRONG CHẨN ĐOÁN VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG

Tìm hiểu chung về bệnh thoái hóa cột sống.....	7
Bệnh thoái hóa cột sống là gì? .....	7
Những người nào dễ mắc bệnh thoái hóa cột sống .....	8
Nguyên nhân dẫn đến bệnh thoái hóa cột sống .....	9
Một số nét cơ bản về cấu trúc cột sống .....	10
Những vùng nào của cột sống dễ bị thoái hóa?.....	13
Phân loại bệnh thoái hóa cột sống .....	13
Các giai đoạn tiến triển của bệnh thoái hóa cột sống.....	14
Có thể chữa khỏi hoàn toàn bệnh thoái hóa cột sống không?.....	15
<b>Bệnh thoái hóa cột sống cổ .....</b>	<b>17</b>
Biểu hiện của bệnh thoái hóa cột sống cổ .....	17
Điều trị bệnh thoái hóa cột sống cổ .....	24

<b>Bệnh thoái hóa cột sống thắt lưng .....</b>	47
Biểu hiện của bệnh thoái hóa cột sống thắt lưng .....	48
Điều trị bệnh thoái hóa cột sống thắt lưng.....	55

## QUAN ĐIỂM CỦA Y HỌC CỔ TRUYỀN TRONG CHẨN ĐOÁN VÀ ĐIỀU TRỊ BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG

<b>Y học cổ truyền điều trị bệnh thoái hóa cột sống cổ .....</b>	61
Đau vai gáy cấp.....	61
<b>Y học cổ truyền điều trị bệnh thoái hóa cột sống thắt lưng .....</b>	69
Đau lưng cấp .....	69
Đau lưng mãn tính .....	73
<b>Một số bài thuốc đơn giản điều trị bệnh thoái hóa cột sống.....</b>	82
<b>Phương pháp phòng bệnh thoái hóa cột sống.....</b>	84
Dinh dưỡng giúp phòng bệnh thoái hóa cột sống .....	84
Liệu pháp đi bộ .....	92
Luyện tập thể dục, thể thao hợp lí .....	96
Giữ thói quen sinh sinh hoạt đúng cách .....	98
Tránh bị béo phì, thừa cân .....	101

## **PHƯƠNG PHÁP VẬN ĐỘNG, TỰ XOA BÓP TRONG ĐIỀU TRỊ VÀ DỰ PHÒNG BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG**

<b>Vận động, tự xoa bóp trong điều trị và dự phòng bệnh thoái hóa cột sống cổ.....</b>	<b>104</b>
<b>Vận động, tự xoa bóp trong điều trị và dự phòng bệnh thoái hóa cột sống thắt lưng...</b>	<b>112</b>

### **Phụ lục**

#### **MỘT SỐ ĐỘNG TÁC XOA BÓP CHÍNH TRONG Y HỌC CỔ TRUYỀN**

<b>Cây chỉ - phương pháp mới điều trị thoái hóa cột sống .....</b>	<b>135</b>
--	------------

Thoại  
hộp  
cột  
sóng

Những điều cần biết  
để phòng và điều trị

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

Giám đốc - Tổng biên tập KHÚC THỊ HOA PHƯỢNG

*Biên tập:* Nguyễn Hải Yến

*Bìa:* Ngô Xuân Khôi

*Trình bày:* Phạm Huyền

*Sát bản in:* Thùy Dung

**NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ**

39 Hàng Chuối - Hà Nội.

ĐT: (04) 39717979 - 39717980 - 39710717 - 39716727 - 39712832.

FAX: (04) 39712830

E-mail: [nxbphunu@vnn.vn](mailto:nxbphunu@vnn.vn)

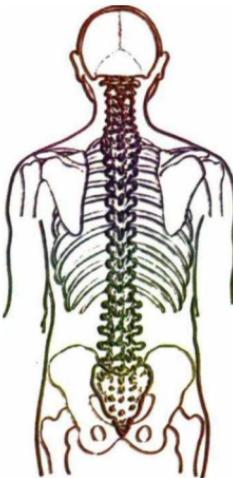
Website: [www.nxbphunu.com.vn](http://www.nxbphunu.com.vn)

Chi nhánh:

16 Alexandre de Rhodes - Q. I - TP Hồ Chí Minh. ĐT: (08) 38234806

In 2.000 cuốn, khổ 13 x 19cm tại Nhà in Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam, Phú Thị, Gia Lâm, Hà Nội. Giấy xác nhận KHXB số: 644-2015/CXBIPH/2-11/PN, ký ngày 26 tháng 3 năm 2015. Giấy QĐXB số 632/QĐ-PN. In xong nộp lưu chiểu quý IV năm 2015.

Mã ISBN: 978-604-56-0892-0



# Thoái hóa cột sống

Những điều cần biết  
để phòng và điều trị

**Thoái hóa cột sống - Những điều cần biết để phòng và điều trị** giới thiệu những thông tin thiết thực và bổ ích về cách phát hiện, chẩn đoán một số hội chứng, bệnh thoái hóa cột sống thường gặp cũng như phương pháp điều trị, luyện tập và phòng tránh bệnh bằng cả Y học hiện đại và Y học cổ truyền.

Có cuốn sách này, bạn sẽ biết cách tự nhận biết bệnh, rèn luyện, bồi dưỡng cơ thể để có được bộ xương vững chắc, khỏe mạnh, giúp bảo vệ và nâng cao sức khỏe cho chính mình và người thân.

Thoái hóa cột sống - Nhữn

PAHASA

9 786045 635131  
Barcode

36,000 VND

Giá: 36.000đ

Thoái hóa cột sống...