

Bệnh Đau Thắt Lưng (back Pain)

CHU TẤT TIẾN .

Trong nước Mỹ này, có đến 8/10 người bị đủ thứ bệnh đau lưng, từ nhẹ đến nặng (<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>). Hằng năm, nước Mỹ phải chi ra khoảng 27 tỷ đô la để chữa trị các chứng đau lưng và các vết thương ở thắt lưng. Thường thường thì những người đau lưng ở trong độ tuổi 45 trở lên, nhưng có một số lớn các người trẻ dưới 20 tuổi cũng mắc phải. Nguyên nhân gây ra bệnh đau lưng có rất nhiều: bẩm sinh, va đập thần kinh, bị thương, bị té, bị vật nặng đập vào lưng, nứt xương, nhiễm trùng, sau giải phẫu, xương sống thoái hóa, sưng khớp, hệ tuần hoàn bị nghẽn, đứng lâu, ngồi cong lưng, và một nguyên nhân ít người nghĩ đến là sự căng thẳng cũng làm đau lưng. Riêng về sự thoái hóa của xương sống, cũng có nhiều loại: thoái hóa vì tuổi già (degenerative disc disease - D D D), đĩa sụn bị lồi lên (herniated disc), xương xốp (osteoporosis), trật xương sống (spondylolisthesis), và hẹp rãnh xương (stenosis).

Các phương pháp trị liệu: Khi bị đau lưng, người bị đau lưng hay nghĩ ngay đến bác sĩ về chỉnh xương, nắn gân (chiropractor) để làm "therapy" nghĩa là "vật lý trị liệu". Thường thì các Bác sĩ ít khi tự tay làm "vật lý trị liệu" mà chỉ nhờ một cô phụ tá, cho người bệnh nằm lên một cái giường, nơi có mấy cái cục bi lăn lên, lăn xuống sống lưng. Người bệnh cũng có thể được trị liệu bằng một hay hai cái máy mát-xa cầm tay do cô phụ tá vừa ấn xuống vừa cho mấy cục bi lăn qua. Một số uống thuốc giảm đau như Celebrex. Số khác đến xin bác sĩ chích thuốc. Trong khi chờ đợi chích thuốc, người đau lưng có thể nhờ châm cứu, mát-xa, hoặc chườm nước đá hay nước nóng. Tại vài nơi Đông Y, thầy thuốc còn đốt ngải cứu trên lưng bệnh nhân. Phương pháp này có hiệu quả với vài người, nhưng không giải quyết được căn bệnh.

Gần đây, một phương pháp đơn giản và có thể chữa được tận gốc căn bệnh: TẬP VẬN ĐỘNG XƯƠNG SỐNG, đã được các bác sĩ Tây Y khuyến cáo cũng như được phổ biến trên các mạng lưới về y khoa: <http://www.annals.org>, <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>, hay <http://www.back.com/treatment.html>.

Hầu như mọi căn bệnh đau lưng đều được các y bác sĩ khuyến cáo nên tập vận động thắt lưng, trừ những người bị chấn thương, nứt xương, và mới được giải phẫu.

Phương pháp này không tốn tiền, không đau đớn, không tác hại, và có hy vọng chữa dứt được căn bệnh, ít nhất cũng làm giảm cơn đau ngay sau khi tập. (Lưu ý: người mới bắt đầu tập có thể cảm thấy ê ẩm ở bắp thịt bên ngoài, chỉ vài ngày sau, khi bắp thịt quen dần với cử động, sẽ hết ê ẩm. Nếu sự ê ẩm kéo dài đến vài ngày, phải ngưng tập và đi hỏi ý kiến bác sĩ chuyên khoa về xương sống).

Người viết bài này là một bệnh nhân kinh niên về đau xương sống. Từ những năm học võ Nhu Đạo vào thập niên 60, đã bị một đối thủ "bê" cụp xương sống, nằm thẳng cẳng trên sân tập, phải kêu xích lô chở đi bệnh viện để bó bột. Chỉ bó được vài ngày, khó chịu quá, nên đến một vị Đông Y Sĩ người Trung Hoa cũng là một võ sư, để cắt bột ra, và chỉ bó bằng một lớp vải mềm có nhồi thuốc bắc, chừng một tuần lễ là hết đau. Tập võ tiếp, không trở ngại. Đến khi đi cải tạo, đang cuốc đất, **bỗng thấy đau nhói một cái từ thắt lưng đến óc**, rồi cũng nằm ngay đơ như cái cán cuốc. Anh em "cõng" về (một việc làm rất không nên, vì sẽ làm trật xương sống nặng thêm!). May mắn có Bác sĩ Nhân, Bác sĩ Khánh tận tình chữa trị, vừa chích thuốc, vừa cho uống thuốc, vừa làm mát-xa, nên vài ngày là đi lại được.

Năm 1981, sau khi được về nhà, lại tiếp tục luyện tập Nhu đạo. Lần này, đấu mạnh hơn và có một lần bị đối phương quật cho một đòn, nằm luôn, không dậy được. Cũng nhờ xích lô chạy thẳng tới bệnh viện Sùng Chính. Ở đây giới thiệu đến một vị Đông Y Sĩ người Triều Châu, một võ sư nổi tiếng trong Chợ Lớn. Nơi đây, thầy thuốc cũng chỉ đắp thuốc và băng bằng một tấm vải mềm. Mỗi tuần đi thay thuốc một lần. Chừng một tháng thì khỏi. Khi đến Mỹ, hai năm đầu phải đi làm lao động nặng: giao hàng Furniture, đồ đạc trong nhà. Lúc đó, đã lớn tuổi, nhưng vẫn phải vác cả cái Love Seat lên vai một mình, và phụ khiêng những cái tủ nặng vài trăm kí lô, những cái Sofa Bed, tức là ghế có cả giường sắt để ngủ, và nhiều thứ đồ nặng hai, ba trăm "pao" là chuyện bình thường. Đôi lần, muốn chuyển một cái tủ gỗ nặng lên thang gác, phải lót cạc tông trên bậc thang, rồi dùng sức vai để đẩy cái tủ lên từng bước... **Từ đó, thấy cái lưng mình càng ngày càng đau. Ngồi cũng đau. Đứng càng đau hơn.** Đi khám bệnh, và chụp X-Ray rồi Scat Scan, MRI, siêu âm đủ kiểu để thấy rằng cái xương sống chỗ thắt lưng đã cong hình chữ S, như giải đất Việt Nam yêu quý! Có hai ba chỗ lồi ra, từ 7mm đến 9mm, nghĩa là gần 1 cm, chạm vào dây thần kinh! Do đó mà đau kinh niên, mãn tính luôn. Hết thuốc chữa, trừ phương

pháp giải phẫu. Mà theo bác sĩ chuyên môn, nếu muốn giải phẫu, phải chấp nhận **một là bớt đau, hai là ...liệt, ba là ...ngheo!** Và phải nghiên cứu lịch sử của vị bác sĩ giải phẫu thật kỹ càng, xem vị ấy đã giải phẫu bao nhiêu lần thành công, bao nhiêu lần thất bại. Thế thì chào thua cho rồi! Vậy, chỉ còn một phương pháp sau cùng: **Tập thể dục thắt lưng và áp dụng khí công! Từ đó, đến nay, đã hơn mười năm, chỉ tập luyện và thấy bớt đau.** Nhưng, đôi khi, vì quên những điều "cấm", lại thấy đau lại. Lúc đau quá, phải dùng thuốc (Celebrex. Thuốc này uống một viên vào lúc ăn cơm là hết liền.) Hết đau, tập lại và kiêng những điều cấm kỵ (quý ông không cần thiết phải kiêng chuyện kia đâu...) thì không đau nữa. Bài này được viết lại nhằm tặng cho quý vị đau lưng một phương pháp hiệu nghiệm và tốt đẹp. Dĩ nhiên, được cái này thì mất cái kia, muốn khỏi đau, mà không tốn tiền, thì phải tập hoài hoài, và phải kiêng những điều "cấm" sẽ trình bày sau đây.

1-Những điều "cấm", không được làm:

-NGỒI CONG LƯNG. Đầu cúi về phía trước, lưng cong lại khi đánh máy computer, hay cầm tay lái xe. **BẮT BUỘC** phải ngồi thẳng lưng bất cứ lúc nào, đường thẳng của lưng và đường thẳng của hông và đùi phải là 90độ. Luôn ngồi sát hông vào ghế. Không ngồi nửa trong nửa ngoài ghế. Không ngồi ghế sofa mềm, vì sẽ tụt hông xuống nệm, người sẽ gập lại. Đứng dậy có thể thấy buốt một chân. Lái xe: phải chỉnh cái ghế cho thẳng góc, và phải **ĐỘN** thêm một cái gối ngay thắt lưng cho đẩy cái thắt lưng về phía trước. Không ngồi thoải mái, dựa ngửa ra sau, đê mê nghe nhạc, nghe đài để rồi đứng dậy không nổi!

-NẪM NỆM MỀM: Tuy không cần nệm cứng quá, nhưng phải dùng loại nệm vừa phải, không lồm xuống khi ta nằm lên. Nằm 8 tiếng với cái lưng cong, thì nhất định sẽ đau nhức cả đời. Nếu chưa có dịp thay nệm, thì kiếm cái chăn mỏng nào, gập lại, để dưới lưng.

-NẪM CONG NGƯỜI: Cũng như ngồi cong lưng, nếu nằm cong người thì sẽ đau dài dài. Tuy nằm cong lưng thấy thoải mái, ấm áp hơn, nhất là được ... ôm ấp dễ chịu, nhưng nếu nhớ đến cái cơn đau lưng hành hạ, thì nên đổi thể nằm ngửa, hai tay thả theo thân mình, dùng gối thấp, hoặc không gối thì tốt hơn. (Ngủ không gối, nằm thẳng là một kiểu Thiên đấy!) Mới nằm kiểu này thấy khó chịu, thiếu thiếu cái gì,

nhưng tập riết rồi sẽ quen.

-ĐỨNG LÂU. Hầu như tất cả trọng lượng của con người dồn vào chỗ thắt lưng. Nặng bao nhiêu "pao" thì bấy nhiêu "pao" dồn vào cái thắt lưng hết. Nếu đứng lâu, trọng lượng của chính mình sẽ lại làm mình đau. Không nên đứng nhiều một chỗ, mà phải di chuyển đều đặn. Người đau nhiều, đứng rửa bát cũng đau.

-CHẠY QUÁ MẠNH. Tập chạy thì rất tốt cho cơ thể, nhưng với người đau lưng, chạy mạnh quá, sẽ làm các đốt xương đập vào nhau, gây thêm đau đớn. Chạy nhẹ nhàng, vừa phải thì rất tốt vì khiến các đốt xương chuyển động điều hòa, nhẹ nhàng, kích thích chất hoạt dịch tại các đầu xương làm êm dịu các cơn đau.

-TẬP CÁC THẾ GẬP NGƯỜI VỀ PHÍA TRƯỚC (đứng hay nằm). Người đã bị đau vì các khớp xương đã bị gập về trước, nay lại gập mạnh về phía trước nữa thì có khác gì tự mình bẻ cong thêm cái xương đã cong sẵn!

-TẬP CÁC THẾ YOGA UỖN XƯƠNG SỐNG. Không nên làm những động tác nào mà phải nghiêng mình lâu. Tập Yoga rất tốt nhưng không được tập các thế nào mà phải bẻ cong xương sống. Trong sinh hoạt thường ngày, không với tay và quẹo người qua một bên. Dĩ nhiên, không thể làm thợ sửa xe vì có nhiều thế bắt phải quẹo cả người. Những thế vẹo người, cúi người lâu sẽ bẻ xương sống mình thành một cái vòng cung và dần dần không thể thẳng lại được nữa. Nhiều người thợ cấy, thợ mộc đã phải đi khòm người cho đến suốt đời.

-KHÔNG CÚI NGƯỜI ĐỂ NHẮC ĐỒ VẬT NẶNG. Nếu phải nhắc đồ vật nặng vài chục "pao" thì phải dùng bắp đùi, không dùng sống lưng mà nhắc vật lên. Nghĩa là giữ cho phần trên lưng vẫn thẳng góc với mặt đất, hai chân rùn xuống, dùng sức mạnh của bắp thịt đùi mà đứng lên. Không cúi cong người xuống, ráng nhắc cái gì lên... đôi khi xương sống kêu lên một tiếng "rắc" là đi đời nhà ma! Hết giấc mộng... yêu đương vĩnh viễn.

2-Những điều nên làm:

a-Vặn thắt lưng: Đứng thẳng, hai tay buông xuôi theo thân người. Hai chân thẳng về đằng trước. Từ từ xoay qua bên phải, hai tay "quăng" theo (không gồng bắp thịt, mà thả lỏng cho tay "quăng" đi) cho đến hết cỡ, không thể xoay được nữa thì ngưng lại 3 giây rồi "quăng" tay trở lại bên trái. Khi bắt đầu xoay, thì hít vào chậm

chậm qua mũi, khi ngưng lại thì nén hơi, đếm 1, 2, 3. Nhớ là làm thật chậm, càng chậm càng tốt, để cho hít Oxy vào thật nhiều. Làm 10 lần mỗi bên. Hít sâu, nén hơi, rồi thở dài như thế tức là tập Khí Công (Khí = hơi thở, Công = tập luyện). Tất cả động tác hít thở đều làm qua mũi, không há mồm.

b-Xoay "hu-la-húp": Chắc mọi người, ai cũng từng nhìn thấy người chơi vòng gọi là hu-la-húp: người chơi để một cái vòng tròn ngay thắt lưng mình, rồi lắc sao cho cái vòng không rơi xuống chân. Người đau lưng cũng làm như vậy. Hai tay chống hông. Lắc thắt lưng theo một vòng tròn như chơi "hu-la-húp", nghĩa là đẩy thắt lưng tới trước rồi tiếp tục lắc về phía bên trái theo vòng tròn, khi đến phía đằng sau, thì đẩy thắt lưng về phía sau, lại kéo qua bên phải rồi đẩy tới trước, cho đủ một vòng tròn. Làm chậm rãi. Trong khi xoay hu-la-húp như thế, thì cũng hít sâu, thở ra thật chậm. Nếu thấy giải thích như thế này còn khó hiểu thì nhờ người nào nhẩy hu-la-húp cho mình xem và bắt chước. Điều khác nhau là mình tập thật chậm trong khi nhẩy hu-la-húp thực thì lại rất nhanh. Lưu ý: trong khi xoay vòng như thế, để ý xem là có bị đau một bên hông, nếu đau bên phải thì bớt xoay về bên phải mà xoay nhiều về bên trái. Nếu thấy đau bên trái, thì xoay ngược lại phía bên kia. Vì nếu thấy đau ở bên phải khi xoay, có nghĩa là có một đĩa sụn nào đó, lồi ra, chạm vào bên phải. Bây giờ, mình cử động nhiều về bên phải, thấy đau. Bởi vậy, mình phải bớt nghiêng về bên phải trong khi tập bên trái nhiều hơn, cho quân bằng lại.

c-Làm Giãn xương 1: Có vị bác sĩ khuyên nên làm động tác giãn xương bằng cách nằm ngửa trên nệm, rồi tập trườn người tới trước, như khi lính trườn người dưới giao thông hào để kéo giãn xương ra. Có trung tâm chuyên Kéo xương, cho người bệnh nằm lên giường, buộc tay chân người bệnh ra hai phía đầu và chân, rồi điều chỉnh mấy cái nút cho cơ thể người bệnh giãn ra (Người viết có lần hỏi thăm một bác sĩ Mỹ và được biết giá biểu là từ Ba (3) đến Năm (5) ngàn đô!) Riêng với người viết, phương pháp làm giãn xương rất rẻ: không tốn đồng nào! Đứng thẳng, chân dang ra vừa phải, hai bàn tay ngửa lên trời, để chồng lên nhau trước bụng. Vẫn để hai bàn tay chồng lên nhau, chậm chậm đưa hai tay lên trời nhưng trong khi đưa, từ từ úp hai lòng bàn tay xuống, rồi lộn ngược lên từ từ, sao cho hai lòng bàn tay lật ngửa lên trời khi hai bàn tay ở trên đầu. (Muốn làm cho đúng, tập trước bằng cách để hai bàn tay chồng lên nhau trước bụng rồi vịn qua vịn lại cùng lúc cả hai

bàn tay. Sau khi thuộc rồi, thì áp dụng với hơi thở.) Dùng hết sức đẩy hai bàn tay ngửa đó lên cao TỐI ĐA, trong khi chân dính cứng vào sàn, thì các đốt xương dính vào nhau sẽ giãn ra. Phối hợp với hơi thở, khi bắt đầu thì hít vào thật chậm, khi đẩy tay lên cao thì thở ra. Khi đã thở hết ra rồi, thì từ từ vòng tay ra hai bên, tay phải qua bên phải, tay trái qua bên trái, vẽ thành một cái vòng tròn rộng ở hai bên hông. Khi tay xuống hết dưới thì từ từ thu lại cho hai bàn tay lại chõng ngửa lên nhau, rồi tiếp tục lộn hai bàn tay úp xuống, lộn ra ngoài rồi đẩy lên trên... Làm ít nhất 10 lần buổi sáng, 10 lần buổi chiều. Vài ngày sẽ thấy hết đau lưng. Nhớ là không nhấc gót chân lên, phải dính cứng gót chân xuống mặt đất trong khi đẩy hai tay lên trời hết cỡ, như vậy xương mới giãn ra được.

d-Làm giãn xương 2: Đứng thẳng, hai bàn tay chõng vào nhau, cùng úp xuống mặt đất. Từ từ đẩy một tay xuống gần mặt đất, trong khi tay kia giơ thẳng lên đầu, cho hai tay cách xa nhau tối đa, một tay đi xuống, một tay đi lên, giống như là bắn cung vậy. Trong khi làm như vậy, thì hít vào thật chậm. Hết cỡ rồi, thì lại đổi tay, tay đang ở trên cao từ từ đẩy xuống, tay đang ở dưới đất thì kéo lên trên. Trong khi đổi tay, thì thở ra chậm chậm. Cũng kéo cho khoảng cách hai tay xa nhau tối đa để cho xương sống giãn ra tối đa.

e-Làm cân bằng lại xương: Đứng thẳng, hai tay để trước bụng. Từ từ kéo tay trái về phía sau lưng, trong khi đẩy tay phải về phía trước, và hít vào chậm chậm. Khi tay trước tay sau đã xa nhau hết cỡ thì lại từ từ đổi tay. Kéo tay trái về rồi đẩy ra trước, trong khi tay phải đẩy ra phía sau. Cũng làm hết cỡ và thở ra chậm chậm.

g-Thiền công (Yoga) đứng: Chỉ làm thế này với người đau vừa phải, chưa mổ. Đứng thẳng, hai tay chống hông. Từ từ đẩy bụng ra phía trước, như uốn cây cung về phía trước, đỉnh cây cung là cái bụng ưỡn về phía trước. Trong khi đẩy bụng ra thì hít vào thật chậm. Giữ lại ở tư thế đó 30 giây, nín hơi cho khí Oxy dồn lại trong cơ thể. Từ từ thở ra, kéo bụng trở lại. Làm 5 lần.

h-Thiền công (Yoga) nằm: Nằm sấp. Hai tay để trên thắt lưng. Từ từ nhấc đầu lên, hai bàn chân cũng co lên, căng chân nhấc lên khỏi mặt đất, như cánh cung, mà đỉnh giữa cây cung là cái bụng dính trên mặt đất. Hít vào và nín hơi trong 30 giây. Từ từ hạ đầu và chân xuống, nghỉ 3 giây, rồi tiếp tục. Làm 5 lần. (Phụ nữ mang bầu, và các người phải mổ xương không làm được các thế về bụng.)

i-Nằm có độn lưng: Với những người đau vừa phải, thì khi nằm, nên có một cái khăn tắm gấp lại, để dưới thắt lưng mình. Nằm chừng 30 phút thì thôi.

Đây là những thế mà người viết tự nghiên cứu, chế biến, vẫn tập từ nhiều năm nay và thấy hiệu quả rất nhanh. Chỉ có điều là phải tập hoài hoài đến khi ...nhắm mắt! Vì hể lười, không tập chừng một tuần, là lại đau ngay. Và hể quên mà ngồi sofa xem phim, thì đứng dậy thấy... bại một chân. Lại phải tập như ...điên mới hết đau! Đôi khi phải nhờ đến cái mát-xa tay lăn qua lăn lại trên lưng cho thư giãn bắp thịt lưng vài phút để... chữa lửa!

Những kinh nghiệm cá nhân này đã được truyền cho nhiều người và đều thấy kết quả. Tuy nhiên, vì không phải là y sĩ, nên xin nói trước là để cho chắc ăn, hãy hỏi các y sĩ chuyên môn của mình trước khi tập luyện, nhất là những ai bị nứt xương. Sau này, lỡ có chuyện chi xảy ra, xin đừng lôi người viết ra ba tòa quan nhón...Kính chúc mọi người vui vẻ, khỏe mạnh.