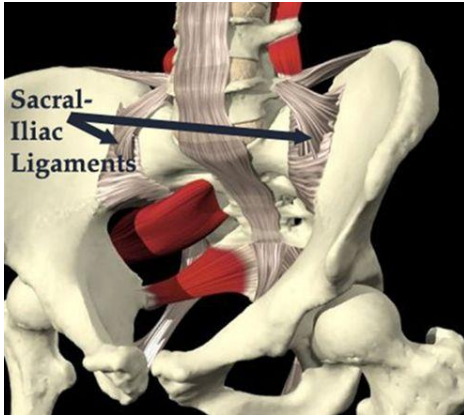


Đau Lưng

BS Nguyễn Ý Đức



Sau Nhức đầu thì Đau lưng Lower Back Pain là nguyên nhân thứ nhì gây đau cho mọi người, đặc biệt là với người cao tuổi.. Chăm sóc đau lưng cũng là nguồn phí tổn khá cao, có lẽ chỉ sau các bệnh về tim.

Với nhiều nhà chuyên môn y tế thì Đau Lưng hầu như là một căn bệnh của đời sống gây ra do thói quen bất thường của người bệnh. Vì họ đứng, họ đi, họ nâng nhắc hoặc lôi kéo sự vật nặng không đúng cách, đưa tới nguy cơ tổn thương cho các thành phần của lưng. Khi đã bị một lần thì đau lưng cũng có nguy cơ tái phát.

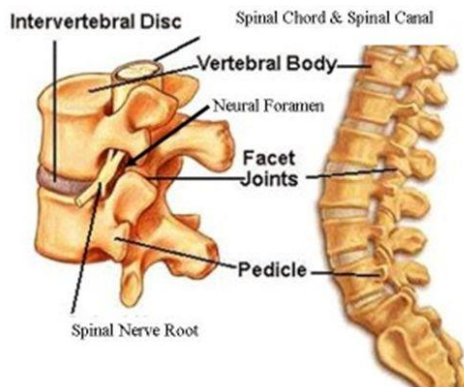
Các nhà chuyên môn cũng ước lượng là 80% các trường hợp Đau Lưng có thể phòng ngừa được nếu ta để ý một chút hoặc nếu ta có vài kiến thức căn bản về cột sống.



Lưng là phần dưới của thân mình gồm có 5 đốt xương sống, các gân, dây chằng, cơ bắp để giữ lưng ngay thẳng. Các đốt xương này chịu đựng sức nặng của phần trên của thân mình, cho nên chúng rất dễ tổn thương. Từ các đốt sống này xuất phát dây thần kinh não tủy. Giữa các đốt sống là đĩa sụn liên hợp giúp cột sống cử động trơn tru.

Đau lưng thường thường gây ra do ba nguyên nhân chính:

1. Căng cơ bắp-dây chằng trong các hoàn cảnh như mập phì, có thai, người cao tuổi ít vận động, nâng mang vật nặng mà lại dùng sức mạnh của lưng, tư thế không ngay thẳng, nhiều xúc động mạnh...
2. Thoái hóa đĩa đệm.
3. viêm mặt khớp xương.



Ngoài ra, bị chấn thương, u bướu, viêm nhiễm cột sống, nằm ngủ trong vị thế bất thường hoặc nệm quá mềm cũng là nguy cơ gây đau lưng. Nhiều trường hợp phụ nữ với nhũ hoa quá khổ cũng gây ra đau lưng vì lưng chịu một sức nặng ngoài khả năng.

Người cao tuổi thường hay bị đau lưng vì sự thoái hóa cột sống, cơ bắp dây chằng lỏng lẻo, đốt cột sống dễ bị nghiêng vẹo, đè vào dây thần kinh não tủy, gây ra đau. Với các bác, chỉ khom khom di chuyển một chậu cây cảnh hoặc cúi xuống bế đứa cháu nội ngoại cũng dễ dàng ôm lưng nhăn nhó.

Theo các nhà chuyên môn, 80% dân chúng đều bị đau lưng một vài lần nào đó trong cuộc đời. Đau lưng là lý do hàng đầu khiến cho người dưới 45 tuổi phải nghỉ việc.

Đau lưng có thể là cấp tính hoặc kinh niên.

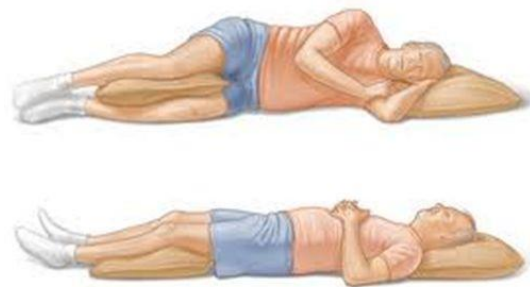
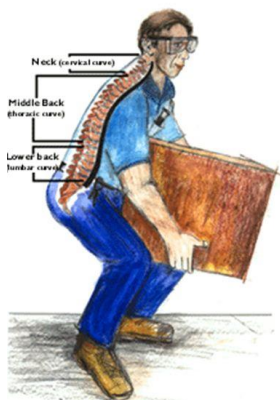
Cấp tính thường kéo dài khoảng 4 tuần lễ còn kinh niên thì liên tục đau, có khi cả dăm ba tháng. Những cơn đau và cứng khớp thường xảy ra vào buổi sáng sớm và xế chiều. Ban đêm cơn đau khiến người bệnh khó ngủ. Đau cũng thường thấy ở dưới chân khi đi lại hoặc đứng lâu.

Phòng tránh

Phòng ngừa có mục đích tránh các căng dãn không cần thiết cho cơ bắp và cũng để tăng cường sức mạnh cho các bắp thịt hỗ trợ cột sống.

1- Khi mang vật nặng, không nên khom lưng xuống để nhắc vật đó lên, mà ngồi xuống, hai tay ôm cầm vật đó

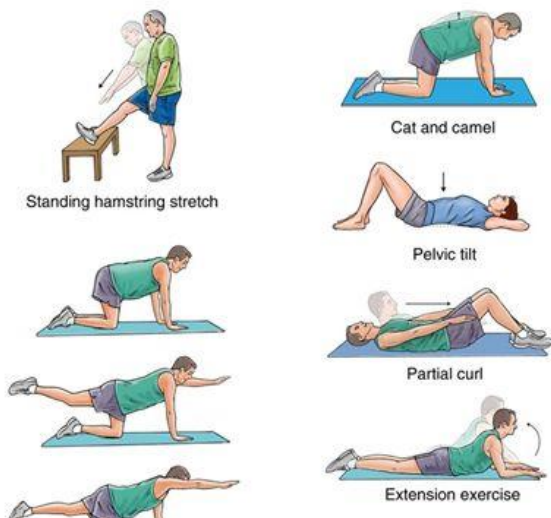
- rồi từ từ đứng lên qua sức mạnh của đầu gối, như vậy tránh được sự tổn thương cho lưng.
- 2- Khi vật nặng nằm ở trên bàn, ta có thể ôm vào bụng hay quay lưng ôm đồ vật vào lưng để mang đi.
 - 3- Đừng đi giày gót quá cao, làm xương sống xiêu vẹo, yếu.
 - 4- Giữ dáng điệu ngay ngắn.
 - 5- Khi đứng, bụng thót phẳng, hướng xương chậu về phía sau sẽ giúp phần dưới của cột sống vững hơn. Nếu cần đứng lâu thì đặt một chân lên vật cao khoảng hai tấc để ngả xương chậu về phía sau.
 - 6- Ngồi lâu đều gây nhiều khó chịu cho lưng. Vì thế lâu lâu nên đứng dậy, đi qua đi lại, thư giãn xương lưng. Tránh ngồi trên nệm ghế quá mềm.
 - 7- Nệm xe đều gây đau lưng khi ngồi quá lâu. Nên lót lưng với một cái gối nhỏ và để tay trên vật tựa; kéo ghế gần về phía trước để đầu gối cao bằng hông.



- 8- Nên ngủ trên nệm cứng; nằm nghiêng, đầu gối co thước thợ hoặc khi nằm ngửa thì lót gối dưới khuỷu chân. Gối cao vừa phải để đầu và mình ngang bằng;
- 9- Khi cần coi tivi hoặc đọc sách lâu, nên nằm để tránh căng cho xương sống.
- 10- Quần áo không nên quá bó sát vào người để cơ bắp, xương khớp không bị gò bó..
- 11- Tập thể dục với các cử động làm thư giãn khớp xương và bắp thịt, tăng cường sức mạnh cho bắp thịt, dây chằng ở lưng.
- 12- Buổi sáng ngủ dậy, trước khi bước ra khỏi giường nên tập các cử động vẹo người qua lại để thư giãn lưng. Lý do là sau bấy giờ nằm ngủ, xương khớp, bắp thịt cứng lại, nếu đứng dậy ngay có thể té ngã, gây tổn thương cho lưng và các phần khác của cơ thể.
- 13- Không hút thuốc lá vì nicotine làm giảm máu lưu thông tới lưng khiến cơ khớp yếu.
- 14- Giảm cân nếu quá mập, vì mập phì làm mô mềm ở lưng căng cứng. Hai phần ba người bị đau lưng kinh niên đều bị béo phì.

Vài cử động để thư giãn cột sống

Low Back Pain Exercises



1- Đứng thẳng, hai bàn chân xa ngang thân người, úp hai bàn tay lên ngang lưng. Đầu gối ngay thẳng, ưỡn lưng về phía sau càng xa càng tốt. Giữ nguyên vị trí trong vài ba giây rồi trở lại dáng điệu bình thường. Làm cùng động tác năm lần.

2- Đứng ngay thẳng, tựa hai tay lên phía sau của thành ghế. Đầu gối thẳng, dơ một chân về phía sau càng cao càng tốt. Hạ chân xuống từ từ và làm cùng động tác với chân kia. Làm năm động tác liên tiếp cho mỗi chân.

3- Nằm sấp, hai chân duỗi thẳng, khuỷu tay gấp, hai bàn tay úp xuống sàn. Dùng hai tay đẩy thân mình lên càng cao càng tốt, mông và chân vẫn phẳng dưới sàn. Nhắc lại cùng động tác 10 lần.

4- Nằm ngửa, đầu gối gập lại, hai bàn chân để dưới đất. Từ từ nhắc đầu và vai khỏi sàn, hướng hai bàn tay về phía đầu gối,



Quadruped arm/leg raise



Gluteal stretch



Extension exercise



Side plank

giữ vị trí trong mười nhịp đếm rồi nằm thẳng mình trở lại. Nhắc lại cùng cử động năm lần.

5-Nằm sấp, chân tay đung mặt bằng. Nâng cao một chân, đếm từ 1 đến 10 rồi hạ chân xuống. Nhắc lại cùng cử động với chân kia. Làm 5 lần mỗi chân.

BS Nguyễn Ý Đức