

## Xoa bóp chữa vẹo cổ

Vẹo cổ, đông y còn gọi là thất chẩn hay lạc chẩn. Nguyên nhân là do tư thế gối đầu không hợp lý khi ngủ, hoặc cao quá hoặc thấp qua, hoặc gối đầu quá cứng làm cho khí huyết không điều hoà, cơ cổ bị kéo giãn quá lâu, đầu bị vẹo về một bên; do lao động quá sức kéo dài, người yếu; hoặc do phong hàn xâm nhập vào kinh lạc làm cho kinh khí bị ngăn trở; ngoài ra, tình trạng thoái hoá cột sống cổ cũng là những yếu tố góp phần làm bệnh phát sinh hoặc nặng thêm.

Biểu hiện của bệnh là sáng ngủ dậy thấy cổ bị căng cứng và rất đau, đầu bị vẹo, khó quay và cúi, thậm chí đau lan xuống cả vai, cánh tay khiến cho cổ phải nghiêng về một bên, cơ vùng cổ co cứng, ấn đau. Nếu nặng có thể đau nhức cả cánh tay và ngực phía cổ vẹo. Những ngày đầu rất đau và kéo dài vài tuần nếu không điều trị sớm. Với tác dụng thông hoạt lạc chỉ thống, xoa bóp bấm huyết của Đông y là biện pháp đơn giản nhưng rất hiệu quả để trị chứng bệnh khó chịu này. Xin giới thiệu để bạn đọc tham khảo áp dụng.



Day huyết phong trì.



Day huyết đại trụ.



Day huyết kiên tĩnh. Xoa bóp vùng gáy.



Người bệnh ngồi trên ghế, người chữa đứng sau lưng bệnh nhân, lần lượt làm các thao tác sau:

1. Người chữa dùng mô bàn tay hoặc gốc bàn tay xoa day vùng cổ và vùng lưng phía dưới cổ giữa hai bả vai, hai bên vai của người bệnh, day từ nhẹ tới mạnh cho tới khi nóng lên (có thể dùng thêm dầu cao hoặc cồn xoa bóp để tăng hiệu quả).

2. Người chữa dùng ngón cái và bốn ngón kia lần lượt nắm bóp các khối cơ vùng cổ từ trên xuống dưới, từ cổ tới mỏm vai, đặc biệt đối với chỗ đau, làm khoảng 5 phút cho đến khi các cơ mềm ra và bệnh nhân cảm thấy dễ chịu là được.

3. Người chữa tiếp tục dùng ngón cái bấm huyết giáp tích vùng gáy của bệnh nhân từ trên xuống, làm khoảng 5 lần.

4. Tìm điểm đau nhất của bệnh nhân, sau đó, dùng ngón tay cái hoặc ngón giữa day ấn các điểm này trong vài phút, day đều với một lực từ nhẹ đến mạnh sao cho đạt cảm giác mỗi tế tức là được. Kết hợp bảo bệnh nhân quay cổ sang phải, sang trái càng nhiều lần càng tốt.
5. Người chữa lần lượt day bấm các huyệt phong trì, phong phủ, đại chùy, kiên tĩnh, thiên tông, lạc chẩm, hậu khê của bệnh nhân, mỗi huyệt day ấn từ 1 - 2 phút.
6. Người chữa đứng sau lưng bệnh nhân, một tay đỡ cằm, tay kia giữ đầu, hai tay phối hợp nhẹ nhàng vận động đầu bệnh nhân qua phải, qua trái với góc độ tăng dần, khi cảm thấy cơ mềm có thể dùng lực hơi mạnh lắc đầu bệnh nhân sang phải và về phía sau, tiếp tục làm tương tự phía bên trái. Trong khi lắc như vậy có thể nghe thấy tiếng kêu.

- Có thể kết hợp dùng ngải cứu sao nóng với muối hoặc muối rang chườm vào chỗ đau trước hoặc sau khi xoa bóp.
- Nếu đau nhiều, nên kết hợp dùng thuốc giảm đau.
- Để phòng bị vẹo cổ, khi đi ngủ không nên gối đầu quá cao, giữ đúng tư thế khi làm việc hoặc học tập, không nên bắt ngờ quay cổ quá mạnh. Tránh nằm ngủ ở nơi ẩm thấp, gió lạnh.

#### Vị trí huyệt:

Giáp tích vùng gáy: Từ các đốt xương sống cổ sang ngang khoảng 0,5 - 1 tấc (còn gọi là thốn).

Phong trì: Ở chỗ lõm của bờ trong cơ ức đòn chũm và bờ ngoài cơ thang bám vào đáy hộp sọ.

Phong phủ: Thẳng phía dưới ụ chẩm, ở đường giữa, tại chỗ lõm phía trên chân tóc 1 tấc.

Đại chùy: Nằm ở điểm giữa đốt sống cổ 7 (C7) và mỏm gai đốt sống lưng 1 (D1).

Kiên tĩnh: Nằm ở điểm giữa đường nối huyệt đại chùy với mỏm cùng vai, tại điểm cao nhất của vai.

Thiên tông: Huyệt ở giữa hố dưới xương bả vai.

Lạc chẩm: Ở mu tay, giữa hai xương bàn tay 2 và 3, cách khớp xương bàn tay - ngón tay 0,5 tấc.

Hậu khê: Nằm ở đầu nếp ngang thứ hai (phía sau) của khớp xương bàn tay - ngón tay út, khi bàn tay hơi nắm lại.

*Lương y Đình Thuận*