

Những điều cần biết về việc đau lưng

Tác Giả: Saigon Echo sät m
Thứ Tư:, 24 Tháng 3 Năm 2010 17:54

Chứng đau lưng xảy ra cho nhiều người, nhiều người mất kiên nhẫn, không ai giúp ai



và có thể nói là 80% người Mỹ thì nào cũng trải qua kinh nghiệm bệnh đau lưng ít nhất là 1 lần trong đời. Ông Dennis Turk, chuyên gia tâm lý, đã thành lập một nhóm nghiên cứu về các chứng đau nhức ở trường đại học Washington nói rằng, một người mà không bị đau lưng bao giờ là người bất bình thường.

May mắn thay, trong 1 thập niên gần đây, người ta đã tìm ra những phương pháp để săn sóc “cái lưng” của hàng triệu người bị đau khổ vì chứng bệnh này. Sau đây là những cách thức để tránh chứng đau lưng mà các bác sĩ thuộc đại học Stanford và đại học Washington đề nghị chúng ta nên áp dụng:

1/ Tắm nắng

Bạn có chứng tình dù ở nhà cửa vào 1 buổi sáng cuối tuần, và sau nhiều giờ nhấc lên, bị xuồng máy cái thùng sách thì lưng của bạn bắt đầu đau. Các bác sĩ giới thiệu công dụng của này là “đau cấp tính.”

Những điều cần biết về việc đau lưng

Tác Giả: Saigon Echo số 10
Thứ Tư: 24 Tháng 3 Năm 2010 17:54

Các bác sĩ khuyên chúng ta khi bị đau lưng thì cần phải hành động ngay bằng cách dùng thuốc giảm đau không cần toa bác sĩ, có thể là “ibuprofen, aspirin hay acetaminophen.” Thuốc này, nếu trong trường hợp bị đau kinh niên thì phải đi khám bác sĩ để xin loại thuốc giảm đau theo toa.

Các bác sĩ cũng khuyên nên đắp nước đá vùng bị đau khoảng 15 phút một lần, từ 3 đến 5 lần một ngày. Nếu không có nước đá, bạn có thể dùng 1 gói đậu đông lạnh để đắp lên lưng. Nếu bạn bị đau kéo dài vài ngày thì nên thay phiên đắp nước nóng và nước đá. Trong khi đó vẫn cần giữ nguyên một động tác chèn nào tốt nhất.

Để tránh bị đau lưng, hãy nâng trên một tấm thảm, và khi nằm nghiêng thì nên kê gối đầu gối và gối ở 2 đầu gối. Hãy chọn những ghế nào có hỗ trợ phần lưng để tránh bị.

Khi công việc đòi hỏi phải ngồi nhiều, bạn nên đứng dậy đi lại sau mỗi 1 tiếng đồng hồ, đứng những lúc ngồi và không nên để mình bị căng thẳng quá.

□

2/ Tập thể dục

Cho dù bạn ăn uống điều chỉnh thêm vài giờ nữa, những người bị mất cân bằng thể dục và tập thể dục xuyên suốt ngày, thì đó là cách hay nhất có thể giúp bạn tránh được, hay bắt đầu các công việc đau lưng. Thời gian duy nhất mà bạn cần tránh tập thể dục là sau 1-2 ngày đầu tiên mà bạn cảm thấy bị đau lưng cấp tính.

Bác sĩ Eugene Carragee thuộc trường đại học Stanford nói rằng, những cuộc nghiên cứu cho thấy là những người có nhu cầu hoạt động trong khi đang đau lưng lâu mau lành hơn những người nằm yên một chỗ.

Dĩ nhiên, những chuyên viên về vấn đề đau lưng cho biết là không có một hình thức thể dục rõ ràng nào có thể giảm bớt đau lưng, tuy nhiên họ nói rằng có 2 loại quan trọng:

- Thể dục nhẹ nhàng để đi bộ nhanh

- Co thắt cơ lưng cũng như tập thể dục vùng lưng, làm lưng và lưng trở nên chắc chắn hơn. Một nghiên cứu của huấn luyện viên trung tâm thể dục có thể giúp bạn chọn những pháp pháp đúng cách, thì những bạn cũng cần tham khảo ý kiến của bác sĩ trước xem phương pháp đó có phù hợp với mình không?.

□

3/ Kỹ thuật thư giãn

Bác sĩ Deyo cho biết sự căng thẳng có thể làm cho các cơ thể của bạn bị căng thẳng, khiến cho bị đau lưng thêm. Một vài kỹ thuật thư giãn như tĩnh tâm có thể giúp bạn giảm căng thẳng. Trong một báo cáo năm 2009, cơ quan National Institute of Health đã đưa ra theo nghiên cứu của một số chuyên gia để cho biết là những kỹ thuật như tĩnh tâm và thôi miên, có thể giúp giảm bớt chứng đau kinh niên. Các nhà khoa học nói rằng những hoạt động này làm dịu hệ thống thần kinh trong cơ thể. Và làm giảm sự nhậy cảm của các cơ thể đối với cơn đau nhức. Một vài kỹ thuật thư giãn như Yoga và Tai Chi còn có thêm sự ích lợi của thể dục trong đó.

□

4/ Xoa bóp

Một chuyên viên xoa bóp (massage therapist) có thể nhấm vào vùng lưng và khu vực chung

Những điều cần biết về việc đau lưng

Tác Giả: Saigon Echo s&u t&m
Thứ Tư: 24 Tháng 3 Năm 2010 17:54

quanh để giúp thư giãn những cơ bắp bị căng. Đeo đai hỗ trợ nếu cần thì sẽ xoa bóp đem lại kết quả tức khắc và lâu dài. Những tác động xoa, nắn và tẩm quất làm gia tăng sự lưu thông của máu ở phần lưng và làm cho những cơ bắp trở về trạng thái bình thường.

Có những chứng cho thấy là kỹ thuật chườm nóng cách xoa nắn dây thần kinh bắp thịt (Neuromuscular massage therapy) nhằm vào một vài điểm chính trên lưng, làm cho chứng đau lưng giảm đi thấy rõ.

4/ Châm cứu

Báo cáo của cơ quan National Institute of Health vào năm 2007 còn cho biết là châm cứu cũng giúp cho chứng đau phần dưới thắt lưng. Các nhà nghiên cứu cho rằng châm cứu kích thích sự giải phóng các chất endorphin của cơ thể, làm giảm cơn đau.

Trong một cuộc tìm hiểu khác, một số bác sĩ báo cáo là 2/3 số bệnh nhân được châm cứu cho biết họ hài lòng với kết quả do châm cứu đem lại. Có vài bệnh nhân cho biết là họ cảm thấy bớt đau ngay sau khi được châm cứu lần đầu.

Bác sĩ Robert Schulman thuộc hội đồng American Academy of Medical Acupuncture nói: “Nếu kỹ thuật châm cứu này có thể giúp bớt đau lưng thì nó phải đem lại kết quả sau 6 lần chườm.”

5/ Vật lý trị liệu

Chuyên viên vật lý trị liệu sẽ cho bệnh nhân những hướng dẫn để thư giãn để bớt đau, cũng như chỉ dẫn bệnh nhân cách để tránh làm cho bệnh trở nặng khi bệnh đang đau lưng. Họ chỉ cho bệnh nhân tập thể dục bằng cách giữ quân bình của các tư thế ngồi hay đứng, làm cho bắp thịt trở về trạng thái bình thường vì nếu không, nó có thể là nguyên nhân gây nên bệnh đau lưng. Các chuyên viên này còn chỉ cho bệnh nhân cách nhấc đồ vật cũng như cúi gập người xuống sao cho đúng cách.

6/ Chiropractic; Nắn gân

Một số những người nghiên cứu cho thấy là sự lôi kéo để chiropractic (chiropractic manipulations) thật sự làm giảm cơn đau lưng. Nguyên lý đằng sau việc điều chỉnh chiropractic là làm cho khớp xương đằng sau lưng trở về vị trí đúng, gây ra chứng đau lưng cấp tính.

Bác sĩ Daniel Hansen làm việc cho cơ quan Texas Back Institute nói rằng, khi nghe nói bác sĩ Chiropractor dùng tay để chỉnh những khớp xương, họ sẽ làm đau đi sự căng cơ và giúp chúng trở về vị trí đúng. Cũng giống như là chú tâm đến việc tập thể dục cho khớp xương vậy.

7/ Giảm đau

Chỉ có 2% của số bệnh nhân về đau lưng cần phải giảm đau mà thôi. Bác sĩ Deyo cho biết có 4 lý do để phải giảm đau:

- Đĩa sống bị mòn gây ra cơn đau “sciatic” ở phía dưới đùi trong vòng 1 tháng và cơn đau lan dần lên đến vùng hông.
- Chứng Spinal Stenosis - rãnh xương sống bị hẹp
- Đột xuất xương sống bị lệch
- Có một cái búi hay một chứng bệnh nguy hiểm đến tính mạng.

Bác sĩ Deyo và các chuyên gia về chứng đau lưng đồng ý là những bệnh nhân cần giảm đau và tìm hiểu trước khi quyết định giảm đau, cho dù có một số bác sĩ giảm đau mà họ nghĩ là

Những điều cần biết về việc đầu tư

Tác Giả: Saigon Echo số 10

Thứ Tư, 24 Tháng 3 Năm 2010 17:54

sử dụng những phương pháp mới nhất.

Ông nói: “Có nhiều biện pháp nhân nhanh chóng chuyển đổi phương pháp tiếp cận nhất, và 5 năm sau đó biết được rằng nó không hề hiệu quả hay là còn tiếp tục những phương pháp cũ nữa. Biện pháp luôn luôn nên tham khảo ý kiến của ít nhất 2 bác sĩ và trình bày khi quyết định, nên chuyển đổi bác sĩ giỏi nếu có kinh nghiệm và phải biết rõ là đi đâu sẽ xảy ra trong thời gian dài sắp tới.(OT)