

Đau lưng là một bệnh chung hiếm gặp và tránh khỏi. Nhưng ai chưa biết nó như thế nào cũng đừng quá lo lắng : rất có thể một ngày nào đó bạn sẽ ốm lỵ lưng và nhớ đời. Tất nhiên là nên biết rõ nó để ... chữa đau lưng tốt hơn.

Một bên là lưng ngực đã từng đè tay lên thắt lưng và nhớ, bên kia là sống lưng may mắn chưa hề biết rằng cái lưng có thể gây đau khổ. Vì chưa từng nhìn thấy nên hãy nhìn các nhân viên ánh sáng của khách sạn thoát nạn suốt đời. Thế nhưng số lượng quan đó đã bị số liệu thống kê làm mất nhút : có đến 80% dân chúng đã từng bị hay sẽ bị đau lưng. Nói khác đi, thật khó mà né tránh được tai họa đó. Hơn thế nữa, con số này lại không ngừng gia tăng.

Số gia tăng đó có vẻ nghịch lý : tiền bạc không thiếu giúp, đi làm kiếm tiền làm việc để chi tiêu. Chẩn đoán lưng càng khó chữa hơn vì các áp lực của xí nghiệp ? Hay đã quá chán công việc vì nhìn thấy nghiệp hay vì đi làm kiếm sống ? Nhưng bác sĩ nghĩ như thế. Đi làm này có nghĩa là lưng gò bó về tâm lý cũng có ảnh hưởng quan trọng như các áp lực chi tiêu trong việc phát triển bệnh.

Trước lưng sống lưng đáng lo ngại đó, một vài người chưa mắc bệnh trở nên an ủi rằng đau lưng là một bệnh chung của người già. Thật sai lầm : cơn đau lưng đầu tiên thường xảy ra trong khoảng từ 20 đến 30 tuổi. Số khác lại nghĩ rằng bệnh này không nghiêm trọng. Tất nhiên là từ 40 đến 75% số bệnh nhân, giai đoạn đau lưng kéo dài không đến 1 tháng. Nhưng đối với những bệnh nhân còn lại, số đau lưng sẽ tái phát. Và với 10% bệnh nhân, cơn đau sẽ trở nên thường xuyên. Cột dây giầy, bệnh đi hay làm tình dục trở thành kích thích, thậm chí làm việc cũng không thể được. Hơn nữa, đau lưng mãn tính là nguyên nhân hàng đầu của việc mất khả năng lao động của những người mắc bệnh này. Trung bình xã hội phải chi trả cho những nhân viên : mỗi năm chi phí đau lưng làm tốn từ 1 đến 1,37 tỷ euro của bộ phận y tế (Pháp). Nhưng vậy, đau lưng là một vấn đề nghiêm trọng của y tế công cộng.

Thế nhưng người ta không thể bỏ là chính quyền đã được huy động. Người ta chưa hề chẩn đoán một chi phí chính thức để phòng ngừa bệnh đau lưng. Các bệnh viện lưng không chỉ bệnh nhân trong khi làm việc mà còn chữa bệnh như những bệnh trong các đơn vị tác động ngày, kể cả giới trí. Nói cách khác, phải tìm cách sống chung với xương sống của mình 24/24 giờ.

Mỗi ngày chúng ta cúi xuống khoảng 1.500 đến 2.000 lần, và 38% các tư thế cúi xuống quá mức công cho phép của xương sống. Với những người đó, các bác sĩ cho rằng sau 5 triệu lần cúi,

Vấn đề kinh niên : Chèn đầu lồng

Tác Giả: Minh Luân

Chúa Nhật, 28 Tháng 6 Năm 2009 04:15

xò ng sò ng sò bò hò ng hóc. Điòu quan trò ng là phò i bìt phân tích mòi tình thò và áp đò ng 3 nguyên tồ c cò bòn. Đòu tiên là giò lò ng thò ng nhò ng không cò n phò i đò ng nghiêm. Lý tồ ng nhò t là giò đò cong tồ nhiên cò a xò ng sò ng, nhò thò trò ng lỏ c sò đò c phân bò đòu trên bò mòi t các đũa sò ng. Lúc đò ng, tồ t nhò t là thóp bò ng lỏ i, gò ng mông vài phút mòi ngày. Muò n cú xuò ng phò i co đòu gò i. Thò nhì là đò phân bò đòu sò cắng thò ng cò a cò bò p, trò ng lỏ ng cò thò phò i chia đòu cho cò 2 chân.

Nguyên tồ c thò 3 đò a trên nguyên lý đòn bò y. Khi đò a trò ng tâm cò a cò thò đò n gò n trò ng tâm mòi t vò t cò n nâng, ta có thò giò m bìt áp lỏ c trên lỏ ng. Do vò y, trò c khi cú xuò ng đò nâng 1 vò t nò ng, nên dùng 2 chân đò t 2 bên vò t đò “gò n liò n” vò i nó. Khi không thò làm đò c nhò thò , nên tìm đò m tồ a ò phò n trên cò a cò thò , cánh tay, đòu. Ví đò nhò khi đò ng rỏ a chén, bòn đò ng gò n gò i tồ a trán vào tồ ng. Nhò thò xò ng sò ng sò bìt tò n bòn rỏ t nhò u.

Mòi ngày gò i phò n ò dành khoò ng 2 giò cho công viò c nò i trò . Đây là nguyên nhân hàng đòu cò a chò ng đau lỏ ng nò i phò nò . Mòi t vài phò ng cách có thò giúp giò m nhò sò tòn hò i, chò ng hò n nhò dùng bàn chò i có cán dài đò cò rỏ a bòn tòm hoò c đò ng rỏ ng chân đò rỏ a chén nò u bòn rỏ a hò i thò p, nhò thò bòn không cò n phò i cú lỏ ng nhò u. Khi ò i đò , nên đòu chò nh đò cao cò a bàn ngang vò i xò ng chò u và gác mòi t chân lên chiò c ghò thò p. Nò u làm công viò c cò n sò chính xác, nên chiò u sáng đò y đò đò khò i phò i cú ngò i sát xuò ng món đò . Lúc đi mua sò m, nên chia đòu đò vò t cho 2 tay.

Trong lúc ngò , áp lỏ c trên các đũa sò ng tồ t nhiên giò m đi nhò ng không hò n bì n mòi t hoàn toàn. Tồ thò nò m sò p có hò i nhò t vì xò ng sò ng phò i cong lên quá mò c. Nò m ngò a cũng không phò i là tồ t, trò phi chêm 1 cái gò i đò ò i đòu gò i đò nâng đò cho xò ng sò ng ò phò n hông. Lý tồ ng nhò t là nò m nghiêng, co ngò i, chân hò i co lỏ i.

Kò ch bòn đã quá cò đò n : trong khi xò ng sò ng cò a bòn chò a hò nhò c đò n nó, thò mà vào mòi t buò i sáng bòn lỏ i đò cò ngò i lúc cú xuò ng đò cò t dây giày nhò mòi ngày. Cò n đau thò t đò t ngò t, bòn không thò nào đò ng đò y mà không kêu lên vì đau đò n, hoò c đò ng thò ng lên mà không cò m thò y nhò bò mòi t nhát gò m vào lỏ ng đò ò i. Thò là bòn nghĩ đò n nhò ng kò ch bòn tồ hò i nhò t : đò t sò ng “đò i chò”, đau thò n kinh tồ a tê liò t... Bòn đã tồ ng tồ ng đò n chuyò n nhò p viò n. Tuy nhiên, trong đò sò trò ng hò p, chò ng có gì nghiêm trò ng đò n thò . Đò n thuò n chò vì lỏ ng cò a bòn đàng nhò c khéo vò nó, và bòn chò bò đau lỏ ng, đòu hiò u cò a sò hò ng hóc đũa sò ng. Bòn phò i trò giá cho nhò u năm tháng thò ò . Lúc ò y bòn sò nhò n ra rỏ ng bòn đã không thò t sò lỏ u tâm đò n cái lỏ ng; bòn có thói quen cú xuò ng hay nâng vò t nò ng mà không cò n trò ng. Kò t quò là bò máy giò dây đã hò hò ng. Chò ng còn cách nào khác hò n là phò i hành đò ng.

Nhất thì phải nghỉ ngơi hoàn toàn trên giường ít nhất 48 giờ. Bởi vì cách này trì hoãn một phần áp lực của đĩa đệm lưng và xoa dịu các đĩa sống, đệm lưng thì giúp cho chúng có thời gian lên sụn. Có thể thay thế bằng cách mặc áo bó chèn xẹp sống sống (lombostat) để hạn chế sự vận động của xương sống. Cần phải mặc áo từ 15 ngày đến 3 tuần nữa. Nghỉ ngơi thì giúp lành bệnh.

Bác sĩ sẽ cho bệnh dùng 3 loại thuốc. Thứ nhất tiên là thuốc giảm đau để bệnh không phải chịu đựng “nhát gừng” đau lưng. Kế đó là thuốc kháng viêm và thuốc dãn cơ. Nó có tác dụng giảm bớt sự co thắt của các cơ bắp lưng. Sự co thắt này nhằm ngăn bệnh không làm thêm nặng đệm lưng tác động thì dễ dàng vận động, nhưng đệm lưng thì nó cũng duy trì cơn đau.

Thông thường không cần phải tiêm cortisone và thuốc tê vào đĩa sống. Dĩ nhiên thuốc sẽ làm mất cơn đau nhưng không trừ đi nguyên nhân. Dù trong trường hợp nào thuốc cũng không thể thay thế cho việc nắn chỉnh.

Trong 70 đến 80% trường hợp, chứng đau lưng sẽ khỏi sau 6 đến 10 ngày. Nhưng nó có thể tái phát sau 2 năm (60%), và dễ dàng 10% sẽ biến nhân, cơn đau sẽ trở thành mãn tính. Việc đi u trở chứng đau lưng thông thường không cần đến phẫu thuật. Giới pháp này chỉ dành cho các trường hợp cấp tính nghiêm trọng (đau thần kinh tọa tê liệt).

Ngay từ bây giờ, các bệnh nên nâng niu lưng và xương sống trong khi chữa quá muộn. Đừng chờ đến lúc nó nhức nhối chúng ta.