

Xoa bóp chườm ấm cổ

Tài liệu y học: Lược đồ y học Đỉnh Thủ
Tháng 13; Năm 2010, 12 Tháng 8 Năm 2010 19:49

Vấn đề, đông y còn gọi là thoát vị đĩa đệm hay thoái hóa cột sống.

Nguyên nhân là do tư thế ngồi đứng không hợp lý khi ngủ, hoặc cao quá hoặc thấp quá, hoặc gối đầu quá cứng làm cho khí huyết không đi lưu thông, cột sống bị kéo giãn quá lâu, đầu gối mỏi mệt; do lao động quá sức kéo dài, ngồi lâu; hoặc do phong hàn xâm nhập vào kinh lạc làm cho kinh khí bị ngăn trở; ngoài ra, tình trạng thoái hóa cột sống cũng là nguyên nhân góp phần làm bệnh phát sinh hoặc nặng thêm.

Biểu hiện của bệnh là sáng ngủ dậy thấy cổ bị cứng cứng và nhức đầu, đầu gối mỏi, khó quay và cúi, thậm chí đau lan xuống vai, cánh tay khi nghiêng về một bên, cổ vùng cổ có đau, đau đầu. Nếu nặng có thể đau nhức cả cánh tay và ngón tay phía cổ gối. Ngay khi đứng dậy nhức đầu và kéo dài vài tuần nếu không đi trị sớm. Với tác dụng thông huyết lạc chườm nóng, xoa bóp bấm huyệt cổ Đông y là biện pháp đơn giản nhưng rất hiệu quả để trị bệnh bệnh khó chữa này. Xin giới thiệu để bạn được tham khảo áp dụng.



Xoa bóp chườm a vôi o c

Tác Giả: Láng y Đánh Thuán
Thứ Năm, 12 Tháng 8 Năm 2010 19:49



Day huyết phong trị



Day huyết kiên tánh

Day huyết đái trừu.

Xoa bóp vùng gáy.

Xoa bóp chườm nóng

Tác Giả: Lßng y Đßnh Thußn

Thứ Năm, 12 Tháng 8 Năm 2010 19:49

Ngßng i bßnh ngßng i trßên ghßng , ngßng i chßa đßng sau lßng bßnh nhßn, lßn lßt làm các thao tác sau:

1. Ngßng i chßa dùng mô bàn tay hoặc ngón tay xoa day vùng cổ và vùng lưng phía dưới cổ gối hai bên 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. Ngßng i chßa dùng ngón cái và bên ngón kia lßn lßt nßm bóp các khớp cổ vùng cổ tay trên xương đòn, từ cổ tới mắt vai, đốt cột sống và vai chß đầu, làm khoảng 5 phút cho đến khi các cơ mềm ra và bệnh nhân cảm thấy dễ chịu là được.

3. Ngßng i chßa tiếp tục dùng ngón cái bấm huyết giác 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 đốt cảm giác mỏi, tê tức là được. Kết hợp bấm bệnh nhân quay cổ sang phải, sang trái càng nhiều lần càng tốt.

5. Ngßng i chßa lßn lßt day bấm các huyết phong trì, phong phß, đßi chuß, kiên tßnh, thiên tông, lßc chßm, hßu khß của bệnh nhân, mỗi huyết day ấn từ 1 - 2 phút.

6. Ngßng i chßa đßng sau lưng bệnh nhân, mắt tay đốt cảm, tay kia gối đều, hai tay phải hợp nhau nhàng vén đßng đều bệnh nhân qua phải, qua trái với góc để tăng dần, khi cảm thấy cảm mềm có thể dùng lực hơi mạnh đốt đều bệnh nhân sang phải và về phía sau, tiếp tục làm từ bên phải sang trái. Trong khi lực nhẹ với có thể nghe thấy tiếng kêu.

- Có thể kết hợp dùng ngßng i của sao nóng với muối hoặc muối rang chßm vào chỗ đau trước hoặc sau khi xoa bóp.

- Nếu đau nhiều, nên kết hợp dùng thuốc giảm đau.

Xoa bóp chườm nóng

Tác Giả: Lßng y Đßnh Thußn

Thứ Năm, 12 Tháng 8 Năm 2010 19:49

- Đß phòng bß vß o cß, khi đi ngß không nên gßi đßu quá cao, giß đúng tß thß khi làm vißc hoßc hßc tßp, không nên bßt ngß quay cß quá mßnh. Tránh nßm ngß ở nßi ẩm thßp, gió lßnh.

Vß trí huyßt:

Giáp tích vùng gáy: Tß các đßt xßng sßng cß sang ngang khoßng 0,5 - 1 tßc (còn gßi là thßn).

Phong trì: ở chß lõm cßa bß trong cß ở cß đßon chßũm và bß ngoài cß thang bám vào đßáy hßp sß.

Phong phß: Thßng phía đß iß chß m, ở đßng gßa, tßi chß lõm phía trên chân tóc 1 tßc.

Đßi chuß: Nßm ở đß m gßa đß t sßng cß 7 (C7) và mß m gai đß t sßng lßng 1 (D1).

Kiên tßnh: Nßm ở đß m gßa đßng nßi huyßt đßi chßũy vßi mß m cùng vai, tßi đß m cao nhßt cßa vai.

Thiên tông: Huyßt ở gßa hß đß i xßng bß vai.

Lßc chß m: ở mu tay, gßa hai xßng bàn tay 2 và 3, cách khßp xßng bàn tay - ngón tay 0,5 tßc.

Hßu khß: Nßm ở đßu nßp ngang thß hai (phßa sau) cßa khßp xßng bàn tay - ngón tay út, khi bàn tay hßi nßm lßi.

Lßng y Đßnh Thußn