



TỰ ĐIỀU TRỊ BỆNH CỔ · VAI · TAY

CUNG CẤP CÁCH PHÒNG NGỪA, CHẨN ĐOÁN, ĐIỀU TRỊ
NHỮNG CHỨNG BỆNH TẠI CỔ - VAI - TAY.

- Giới thiệu các phương pháp tự điều trị đơn giản hiệu quả: Xoa bóp; Giác hơi; Chọc gió; Chườm nóng; Đắp thuốc; Vận động...
- Giải quyết dứt điểm những chứng bệnh hiện đại đang khiến bạn đau đầu: Thoái hóa đốt sống cổ, viêm quanh khớp vai, đau khuỷu tay tennis, hội chứng đường hầm cổ tay, các chứng viêm, đau do sử dụng máy tính...

TỰ ĐIỀU TRỊ BỆNH CỔ, VAI, TAY

Từ nguyên nhân đến triệu chứng, tự chẩn bệnh không cần bác sĩ

Tám phương pháp điều trị hữu hiệu, tự trị bệnh không phải nhập viện

1

Cổ gáy



Đau đốt sống cổ
Sỏi cổ

2

Vai



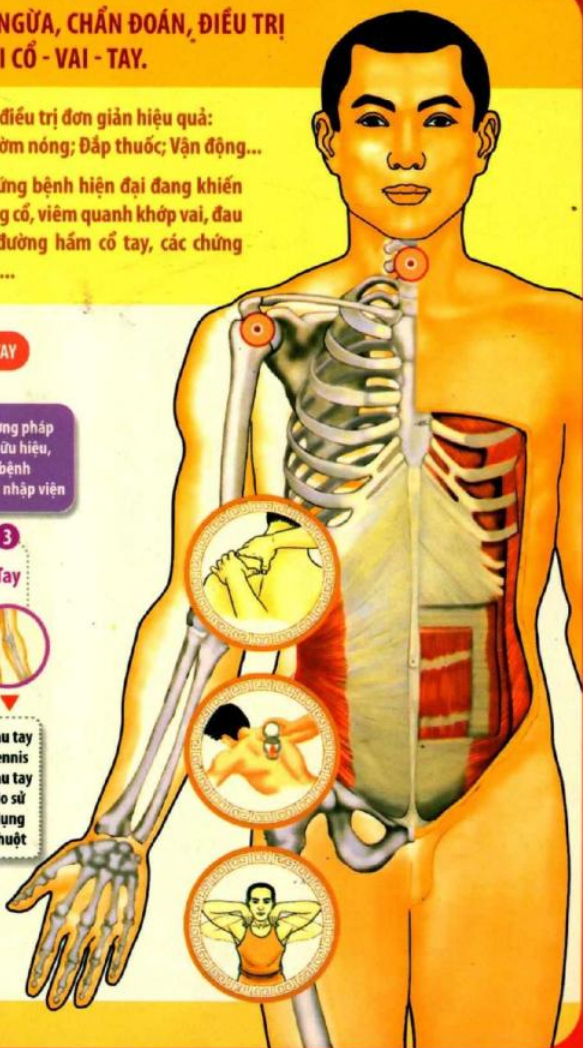
Phong thấp
Viêm quanh khớp vai

3

Tay



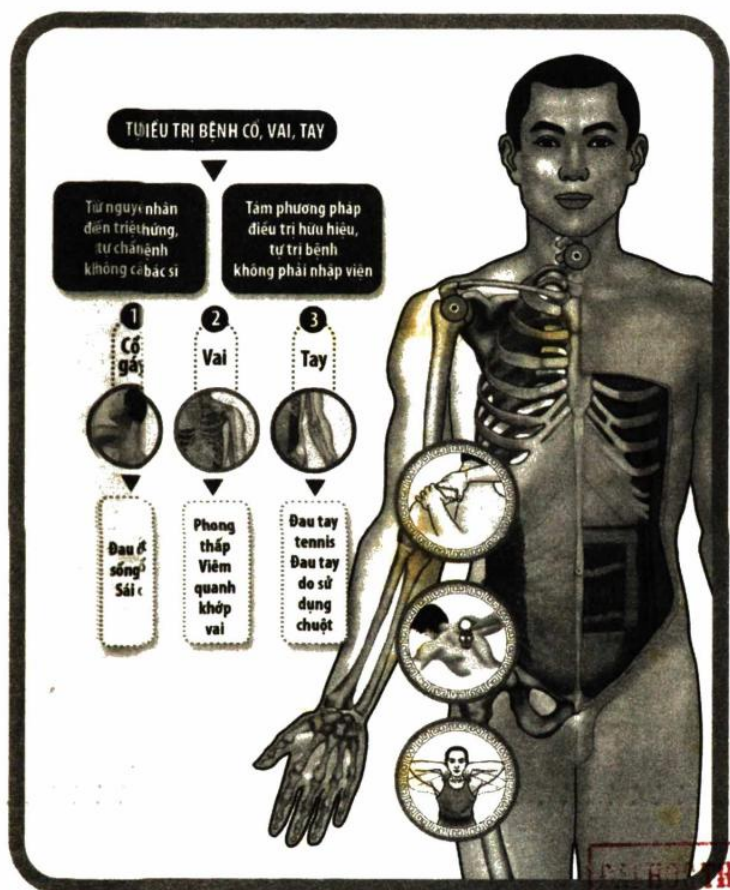
Đau tay tennis
Đau tay do sử dụng chuột



DƯƠNG NGỌC ĐAN

TỰ ĐIỀU TRỊ BỆNH CỔ · VAI · TAY

CUNG CẤP CÁCH PHÒNG NGỪA, CHẨN ĐOÁN, ĐIỀU TRỊ
NHỮNG CHỨNG BỆNH TẠI CỔ - VAI - TAY.



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

LỜI NÓI ĐẦU

CHĂM SÓC CỔ, VAI VÀ CÁNH TAY CỦA BẠN

► TỰ KIỂM TRA MỨC ĐỘ KHỎE CỦA CỔ, VAI, TAY

Bạn đã từng mắc chứng đau cứng cổ, với cơn đau lan đến cả vai, lưng chưa? Bạn đã từng cảm thấy cánh tay đau đơn ngay cả khi không vận động? Thậm chí có lúc cổ gáy đau đến mức chóng mặt buồn nôn? Bạn đã bao giờ cảm thấy lưng vai rất nặng nề mặc dù không hề đeo ba lô trên lưng? Bạn đã bao giờ cảm thấy cánh tay rũ liệt hay tê nhức? Nếu như những triệu chứng trên đều đã hiện diện trên cơ thể bạn, thì không còn nghi ngờ gì nữa, cột sống cổ của bạn đã có vấn đề!

Trong lúc vận động hay lao động, phần vai của bạn có cảm thấy đau lâm râm hay đau kịch liệt? Phải chăng phạm vi hoạt động của đôi vai bạn đã bị thu hẹp? Bạn đã bao giờ chòang dậy trong giấc ngủ vì cảm giác đau nhức từ đôi vai? Bạn có cảm thấy cơn đau chạy dọc từ cánh tay đến bả vai? Nếu như phần lớn các câu trả lời là có, thì rất có thể bạn đã mắc chứng viêm quanh khớp vai rồi!

Bạn có cảm thấy đau ở cổ tay và các ngón tay? Cơn đau càng thêm kịch liệt khi bạn thực hiện các động tác xoay vặn và gập duỗi. Có phải phạm vi gập duỗi của các khớp cổ tay, ngón tay của bạn đã bị thu hẹp? Khi vận động, các khớp có phát ra tiếng kêu lạ? Các khớp có hiện tượng sưng tấy? Nếu như bạn có những triệu chứng trên, cho thấy sức khỏe của bàn tay bạn đang đi xuống.

CỔ - TRỤ ĐỠ CHO ĐẦU NÃO

Phần cổ có một vai trò vô cùng quan trọng trong cơ thể, có tác dụng nâng đỡ cho phần não, có tác dụng quan trọng trong việc vận chuyển khí huyết trong cơ thể.

Phần cột sống cổ của chúng ta do sau đốt sống cổ, 6 đĩa đệm và hệ thống dây chằng tương ứng tạo thành, là một bộ phận rất quan trọng trong cơ thể. Cột sống cổ trên nối liền với hộp sọ, dưới nối liền với cột sống ngực, là một mắt xích trung gian vô cùng trọng yếu. Song đây cũng là một bộ phận khá yếu ớt và dễ bị tổn thương, nếu phải chịu áp lực trong một thời gian dài, rất dễ phát sinh bệnh tật.

► ĐẦU MỐI CỦA CÁNH TAY - VAI

Phần vai được tạo thành bởi khớp ổ chảo của xương bả vai và đầu chỏm xương cánh tay, một bộ phận vô cùng quan trọng tại nửa thân trên của cơ thể, nằm ở giữa phần đầu và cơ

thể, nối liền với cơ thể và cánh tay. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta phải liên tục sử dụng đến đôi vai; tất cả mọi hoạt động của cánh tay hầu như không thoát khỏi sự chi phối của khớp vai. Nếu đôi vai phải chịu áp lực quá lớn, cũng chẳng khác nào máy móc bị mài mòn, sẽ gây ra cảm giác mệt mỏi, đau đớn.

● KHỚP LINH HOẠT NHẤT - KHUỖY TAY

Khuỷu tay hay cùi chỏ là một khớp xương nối liền cánh tay và cẳng tay, do xương cẳng tay, xương trụ, xương quay, bao khớp và các dây chằng liên quan tạo thành, có vai trò vô cùng quan trọng với hoạt động của tay. Nếu khuỷu tay không khỏe mạnh, sẽ ảnh hưởng đến tất cả mọi hoạt động của đôi tay.

Từ khuỷu tay men theo xương trụ, xương quay xuống dưới, sẽ là cổ tay và bàn tay. Cổ tay và bàn tay tuy nhỏ bé, nhưng lại gồm đến 28 khúc xương, 123 dây chằng và 35 bó cơ tinh xác tạo thành, được chi phối bởi 48 dây thần kinh. Bàn tay cùng với đôi mắt và bộ não được coi là ba bộ phận quan trọng nhất đem lại trí thông minh cho con người. Mỗi ngày, đôi bàn tay của chúng ta phải thực hiện vô số các thao tác hết sức phức tạp và linh hoạt, như xòe, nắm, nhón, vẽ, ấn, day, xe... Khả năng đó đã khiến cho bàn tay trở thành một bộ phận không thể thiếu được của cơ thể người, nếu bàn tay có bệnh biến, sẽ ảnh hưởng đến toàn bộ đời sống sinh hoạt của chúng ta.

● GIÚP BẠN BẢO VỆ TỐT PHẦN CỔ, GÁY, TAY

Ba bộ phận cổ, gáy, tay nếu đặt ở gần nhau, sẽ tập hợp thành phần lớn dung lượng hoạt động của các khớp xương tại nửa trên cơ thể. Song vô số hoạt động thường nhật cũng sẽ đem lại những áp lực lớn cho ba bộ phận này, nếu áp lực vượt quá sức chịu đựng của chúng, đương nhiên các khớp, cơ, dây chằng sẽ không chịu nổi mà "đình công", từ đó dẫn đến một loạt các chứng bệnh như đau đốt sống cổ, viêm quanh khớp vai, đau khuỷu tay tennis, đau tay do sử dụng điện thoại, bàn phím...

Cuốn sách này sẽ hướng dẫn cho các bạn những kiến thức thiết thực nhất về cách chăm sóc, bảo vệ phần cổ, vai, tay cùng các phương pháp tự chẩn đoán, tự điều trị những chứng bệnh thường gặp ở ba bộ phận này. Toàn bộ cuốn sách chia làm ba chương cổ, vai và tay, lần lượt giới thiệu về kết cấu sinh lý, các chứng bệnh thường gặp tại ba bộ vị này, và đưa ra những phương pháp trị liệu tại gia thích hợp. Các phương pháp được giới thiệu đều khá an toàn và hữu hiệu, như xoa bóp, ấm thực, giác hơi, cạo gió, vận động,... Một điểm đáng chú ý nữa là nội dung cuốn sách được kết hợp với một hệ thống hình minh họa phong phú, giúp bạn có thể ứng dụng một cách nhanh chóng và chính xác, đem lại cho bản thân và người nhà hệ thống cổ - vai - tay khỏe mạnh.

MỤC LỤC

...ời nói đầu	3
Giới thiệu về xoa bóp.....	14
3í quyết phương pháp lấy huyết.....	15

PHẦN 1 - CỔ GÁY

CHƯƠNG 1 - TÌM HIỂU VỀ PHẦN CỔ GÁY

01. Đặc điểm kết cấu của cột sống cổ.....	18
02. Các chứng bệnh về cổ và biểu hiện điển hình.....	20
03. Tự chẩn đoán bệnh thoái hóa đốt sống cổ	22
04. Những thói quen sinh hoạt không tốt ảnh hưởng đến phần cổ.....	24
05. Nguyên nhân nghề nghiệp dẫn đến bệnh về cổ	25
06. Tinh thần không tốt dẫn đến bệnh về cổ.....	26
07. Những nguyên nhân khác dẫn đến bệnh về cổ.....	27

CHƯƠNG 2 - CÁC HUYỆT VỊ CÓ TÁC DỤNG CHĂM SÓC, ĐIỀU TRỊ BỆNH Ở CỔ

08. Huyệt Giáp xa: Tiêu trừ triệt để chứng cổ co rút	30
09. Huyệt Hạ quan: Tiêu sưng giảm đau cho phần cổ	31
10. Huyệt Thiếu trạch: Loại trừ triệt để chứng đau dây thần kinh cổ	32
11. Huyệt Hậu khê: Điều tiết cột sống cổ, trị các bệnh về cột sống	33

012. Huyệt Dương lão:	
Xua tan cảm giác đau nhức, cứng đờ do sai cổ.	
013. Huyệt Thiên trụ: Thư giãn phần cơ cổ căng chặt.	
014. Huyệt Ủy trung:	
Thông kinh mạch, trị đau, điều trị chứng đau cổ.	36
015. Huyệt Thiên tinh:	
Từ đỉnh đầu đến bả vai đều không đau đớn.	37
016. Huyệt Phong môn:	
Tiêu trừ chứng cứng cổ, đau nhức vai lưng.	38
017. Huyệt Tiêu lạc:	
Trừ thấp hạ trọc, trị bệnh đau cổ dữ dội.	39
018. Huyệt Á môn:	
Giúp phần cổ tê cứng vận động dễ dàng.	40
019. Huyệt Phong phủ:	
Xua tan "phong tà", làm dịu đau nhức ở phần cổ.	41
020. Huyệt Cường gian:	
Làm dịu chứng đau cổ do không được nghỉ ngơi tốt.	42
021. Huyệt Thừa tướng:	
Điều trị chứng đau đầu do cảm hàn.	43

CHƯƠNG 3 - PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU HIỆU QUẢ, TRẢ LẠI SỨC KHỎE CHO CỔ GÁY

022. Giới thiệu về phương pháp xoa bóp:	
Phương pháp trị bệnh để học, hiệu quả.	46
023. Phương pháp xoa bóp phần cổ:	
Phương pháp đơn giản điều trị đau nhức phần cổ.	50
024. Phương pháp xoay vặn cổ: Xoay cổ giảm cơn đau.	52
025. Phương pháp néo sống lưng:	
Néo sống lưng trị đau cổ.	54
026. Phương pháp xoa bóp phần chân:	
Trị bệnh cổ bắt đầu từ chân.	56

027. Phương pháp chườm nóng: Dùng hơi ẩm xoa tan bệnh đau cổ.	58
028. Phương pháp chườm nóng trong gia đình: Gừng, dấm, muối giúp trị chứng đau cổ.	59
029. Phương pháp chườm nóng bằng thuốc Bắc: Cho phần cổ "uống" thuốc.	60
030. Phương pháp trị liệu bằng vận động (1): Năng vận động điều trị bệnh thoái hóa đốt sống cổ	62
031. Phương pháp trị liệu bằng vận động (2): Tập Thái cực quyền.	64
032. Phương pháp trị liệu bằng vận động (3): Luyện tập hồi phục chức năng phần cổ	66
033. Phương pháp trị liệu bằng vận động (4): Nhảy dây mang lại sức khỏe cho phần cổ.	68
034. Phương pháp giác hơi (1): Nhẹ nhàng loại bỏ bệnh thoái hóa đốt sống cổ.	70
035. Phương pháp trị liệu bằng giác hơi (2): Trị chứng sái cổ.	72
036. Phương pháp trị liệu bằng cạo gió (1): Cạo gió chữa trị bệnh thoái hóa đốt sống cổ.	74
037. Phương pháp trị liệu bằng cạo gió (2): Trị sái cổ	75
038. Phương pháp trị liệu bằng thuốc Đông y: Hoạt huyết hóa ứ, bệnh ngoài trị trong	76
039. Phương pháp ngâm chân: Ngâm chân hàng ngày để có một cột sống cổ khỏe mạnh.	78
040. Phương pháp trị liệu bằng gối thuốc: Trị bệnh cột sống cổ trong giấc ngủ	79
041. Phương pháp trị liệu bằng cháo thuốc: Các món cháo có lợi cho phần cổ	80
042. Phương pháp trị liệu bằng trà thuốc: Hương trà thơm mát trị cơn đau nhức	81

043. Phương pháp trị liệu bằng thực phẩm:
 Kết hợp món ăn và bài thuốc. 82
044. Chuyên gia giải đáp thắc mắc về các chứng bệnh ở cổ 84

PHẦN 2 - VAI

CHƯƠNG 1 - TÌM HIỂU VỀ PHẦN VAI

045. Cấu tạo sinh lý của bả vai 94
046. Triệu chứng và biểu hiện điển hình
 của các chứng bệnh về vai 96
047. Tự chẩn đoán bệnh viêm quanh khớp vai 98
048. Vai cũng có khả năng sinh bệnh do lao lực. 100
049. Khớp vai sợ phong hàn 101
050. Lão hóa và bệnh tật cũng gây tổn thương vai 102
051. Nằm ngủ nghiêng dẫn đến đau bả vai. 103

CHƯƠNG 2 - CÁC HUYỆT VỊ CÓ TÁC DỤNG CHĂM SÓC, ĐIỀU TRỊ BỆNH Ở VAI

052. Huyết Kiên tinh:
 Nếu quay đầu khó khăn có thể bấm huyết này 106
053. Huyết Hợp cốc: Điều trị hiệu quả đau thần kinh bả vai 107
054. Huyết Trung phủ:
 Lưu thông khí tụ, trị ngực trướng, đau lưng 108
055. Huyết Phong trì: Điều trị hiệu quả chứng cứng vai 109
056. Huyết Tam gian: Trị đau thần kinh vai, cánh tay 110
057. Huyết Cực tuyền: Bảo vệ vai và cánh tay không tê liệt 111
058. Huyết Kiên trinh:
 Điều trị cánh tay không nhấc lên được 112