

Ngủ Dậy Vào Cột Hủy Bệnh Trĩ Trên Bàn Tay

Một sáng nào đó khi thức dậy, bạn chợt phát hiện cơ mình bị căng cứng, cảm giác rất khó khăn, kèm theo cảm giác đau nhức khó chịu. Số đau nhức càng tăng lên khi cố làm động tác quay cổ, có khi đau lan xuống bắp vai, chi trên hoặc vùng liên sườn, khiến cho cảm giác nghiêng vẹo một bên trong tư thế rất gò bó đau đớn. Nếu có những biểu hiện đó, rất có thể bạn đã mắc chứng bệnh vẹo cột mà y học cổ truyền thường gọi là Lỵ Châm hay Thấp Châm.



Vị trí huyệt Lỵ Châm trên bàn tay.

Nguyên nhân chủ yếu của căn bệnh vẹo cột khi ngủ dậy thường là do tư thế lúc ngủ không hợp lý, đầu gối quá cao hoặc quá cứng khiến cho đầu cổ lệch về một bên, các cơ vùng cổ nhô cổ thang, cơ ức đòn chũm bị căng giãn kéo dài mà sinh đau. Ngoài ra, tình trạng thoái hóa cột sống cổ hoặc cột thắt lưng cũng là những yếu tố góp phần làm bệnh phát sinh hoặc nặng thêm. Khi lâm vào tình trạng khó chịu này, trước tiên bạn phải tĩnh tâm và sau đó làm theo các thao tác sau đây:

Dùng lòng bàn tay xoa sát vùng cổ: trong vài phút sao cho tay bị nóng lên là được, có thể thoa thêm một chút dầu cao hoặc cồn rồi xoa bóp để làm tăng tác động trị liệu. Cũng có thể

chỗ m vùng cổ vai bng mu i sao nóng ho c mu i sao v i lá ng i c u.

Dùng các ngón tay nh nhàng day n cổ vai:đ xác đ nh đ c các đm đau nhi u (áp thng đm). Sau đó dùng ngón tay cái ho c ngón gi a day n các đm này trong vài phút. Chú ý m i đm day đ u v i m t l c v a ph i chng 30 giây r i n áp thng đm t nh đ n m nh trong năm giây, ngh hai giây r i l i ti p t c n, ti n hành chng 3 – 4 l n nh v y là đ c. Khi n c m giác đau nh c thng tăng lên nhng không vì th mà gi m cng đ tác đng.

Dùng ngón tay tr ho c đ u bút bi (không ph i đ u nh n):day n huy t l c ch m trong vài phút, m i ngày kiên trì day n vài l n. Vị trí huy t l c ch m là mu bàn tay, n m gi a hai xng bàn tay 2 và 3, trên kh p xng bàn – ngón kho ng 0,5 th n (m t th n ng i trng thành là t 2 – 2,2cm). Khi n có c m giác đau t c nh t. Huy t v này còn có tên g i là h n cng, hay k huy t, có tác đng ch a tr các chng bnh nh cng gáy, đau n a đ u, đau d dày, đau hng, đau vai và cánh tay... Vì là huy t h t s c h u hi u trong tr li u chng v o c nên đ c g i là huy t l c ch m.

Ngoài th thu t day b m, ng i ta còn dùng kim châm c u châm thng ho c xiên, sâu t 0,5 – 1 th n, t i ch thng có c m giác căng t c, có khi c m th y nh b đ i n gi t lan t i mút ngón tay.

Nói chung, b n ch c n áp đng th pháp tr li u nh trên chng 3 – 4 l n là có th ch a kh i chng v o c ho c ít nh t cũng giúp cho bnh trng thuyên gi m nhi u. N u hi u qu không rõ r t thì c n đi khám đ tìm thêm nguyên nhân và lo i tr bnh chng c a các bnh khác.