

Tác giả : MC.Gill
Người dịch : BS. Hoàng Hồng Quân
BS. Trần Trung An

ĐAU LƯNG TỰ CHỮA BỆNH KHÔNG CẦN PHẪU THUẬT

LƯU HÀNH NỘI BỘ





BẢN QUYỀN TIẾNG VIỆT THUỘC VỀ

BS Hoàng Hồng Quân & BS Trần Trung An.

Hội Thoát vị đĩa đệm và bệnh cơ xương khớp Việt Nam

<https://www.facebook.com/groups/hoithoatvidiademvietnam>

Liên hệ đặt lịch khám bệnh cơ xương khớp, thần kinh, cột sống. BS Quân: 0333.775.885

LỜI NÓI ĐẦU

Đây là cuốn sách thứ ba của tôi. Tôi đã từng cố gắng đặt bút viết về bệnh đau lưng nhiều lần nhưng nó thật sự không hề dễ dàng một chút nào. Vấn đề gặp phải khi viết cuốn sách này là làm sao để viết thật ngắn gọn và xúc tích nhưng vẫn truyền tải đủ được nội dung để người đọc có thể áp dụng và giải cứu mình ra khỏi những cơn đau lưng dai dẳng hằng ngày. Vợ tôi là người hiểu rõ nhất những mâu thuẫn nội tâm xảy ra bên trong tôi. Để hoàn thành công việc, tôi đã phải cắt bớt rất nhiều thời gian đáng ra nên dành cho cô ấy. Tất cả những gì tôi có thể nói là hãy đợi anh, anh sắp có nhiều thời gian hơn dành cho em rồi.

Cuốn sách này được hoàn thành nhờ sự hỗ trợ của những chuyên gia trên nhiều lĩnh vực: Những bức tranh minh họa tuyệt vời được tạo ra bởi Jiri Hlavacek rất tài năng đến từ Praha, Cộng hòa Séc; hình ảnh của ông truyền tải các tư thế và chuyển động một cách rõ ràng và chân thực tới mức hoàn hảo; bìa là sản phẩm trí tuệ của Paal Hawk, một nhà thiết kế đồ họa tài năng ở Hamar, Na Uy. Trước đó tôi đã nhờ hai biên tập viên xem xét bản thảo của mình nhưng không ai phản ánh được quan điểm của tôi; thật khó để loại bỏ thuật ngữ y tế và thay thế nó bằng ngôn ngữ thông thường hàng ngày. Tôi cần ai đó giúp đỡ với điều này, vào một ngày tôi đang làm việc ở Los Angeles và tôi đã nhận được một email của con trai tôi John, hiện đang sống ở Thành phố New York, Hoa Kỳ với nội dung: “Bố, con thấy bản thảo của bố trên bàn bếp. Con đã đọc chương đầu tiên và viết lại. Bố thấy sao?” Nước mắt tôi trào ra trong căn phòng khách sạn đó. Những gì tôi đang tìm kiếm luôn ở ngay đây rồi. Cảm ơn con trai đã giúp cha hoàn thành việc truyền tải những nội dung chuyên ngành khô khan tới gần gũi với mọi người hơn.

Tài liệu trong cuốn sách này được xây dựng từ nền tảng khoa học vững chắc được tạo ra trong phòng thí nghiệm/phòng khám của chúng tôi. Tôi xin cảm ơn những sinh viên thực tập và các học giả thỉnh giảng đã góp phần xây dựng nền tảng đó. Tôi phải cảm ơn những bệnh nhân đã đến phòng khám Đại học của chúng tôi để được tư vấn về bệnh đau lưng và đã dạy cho chúng tôi nhiều điều. Cuối cùng, tôi xin cảm ơn độc giả đã yêu cầu tôi viết cuốn sách này trong nhiều năm qua.

Cảm ơn tất cả!

LỜI TỰA

Theo những quan niệm xưa cũ, ngoài những chấn thương tác động mạnh từ bên ngoài thì bệnh đau cột sống chỉ là những hệ lụy thường gặp của tuổi già. Tuy nhiên, trong những năm qua, bệnh lý này đang có xu hướng trẻ hóa bởi nhiều nguyên nhân khác nhau.

Bản thân chúng tôi là những bác sỹ đang theo chuyên ngành thần kinh và cũng nhận thấy tốc độ trẻ hoá của các chứng bệnh cột sống ngày càng nhanh, ngay chính người thân chúng tôi và bản thân tôi cũng đã phải trải qua nhiều năm sống chung với bệnh này. Đó cũng chính là lý do thôi thúc chúng tôi kiếm tìm những tài liệu, các phương thức điều trị bệnh lý cột sống đạt hiệu quả mà chưa cần đến các phương pháp điều trị xâm lấn.

Chúng tôi chọn sách Back Mechanic của tiến sĩ y học Mc.Gill để dịch lại vì ở cuốn sách này, các kiến thức y học được đưa ra một cách dễ hiểu: Từ nguyên nhân, cơ chế, cách tự xác định tình trạng bệnh của mình, kèm theo các kiến thức phòng tránh nguy cơ gây bệnh và cả các phương pháp tập luyện trực quan gần gũi với mọi người để giúp một người không học chuyên ngành y học cũng dễ để hiểu và thực hành theo. Và hơn nữa, chúng tôi ngày càng nhận thấy tầm quan trọng của việc mỗi người cần tự trang bị kiến thức đủ và đúng về các bệnh lý liên quan cột sống có thể giúp mọi người chủ động hơn trong việc phát hiện, kiểm soát và điều trị hiệu quả, đồng thời hỗ trợ giảm thiểu nguy cơ bệnh xảy ra.

Sau cùng, chúng tôi muốn khẳng định rằng việc xuất bản cuốn sách này không phải là hoàn thành một dự án dịch thuật, mà là bắt đầu một chặng đường chuyển hoá những thói quen bất lợi trong cuộc sống ảnh hưởng đến

sức khoẻ thành thói quen hữu ích, bảo vệ cột sống cũng như bảo vệ sức khoẻ của chúng tôi và bất cứ độc giả nào đọc cuốn sách này. Chúng tôi sẽ vẫn tiếp tục cung cấp các kiến thức xoay quanh các bệnh lý về cột sống trong thời gian tới và học hỏi những kiến thức mới trong quá trình hoạt động chuyên môn của mình.

Bây giờ thì, mời các bạn hãy nghiền ngẫm cuốn sách “Đau lưng, tự chữa bệnh không cần phẫu thuật”. Rất mong các bạn thứ lỗi cho những thiếu sót mà chúng tôi mắc phải trong quá trình dịch thuật.

Nguyện cho mọi người có thể thoát khỏi những cơn đau đớn dai dẳng!

Hà Nội, ngày 10 tháng 6 năm 2023

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	0
LỜI TỰA.....	4
GIỚI THIỆU	11
 PHẦN 1: TẠI SAO TÔI BỊ ĐAU? HIỂU VỀ NGUYÊN NHÂN ĐAU LƯNG CỦA BẠN	15
Chương I: Con Đường Chung Của Sự Tổn Thương.....	17
Chương II: Kiến Thức Căn Bản: Hiểu Về Cấu Tạo Cột Sống Và Nguyên Nhân Đau Lưng	37
Chương III: Khi Nào Bạn Cần Phẫu Thuật? Những Triệu Chứng Gợi Ý..	77
Chương IV: Những Quy Tắc Và Hướng Dẫn Để Có Một Cột Sống Khỏe Mạnh	87
 PHẦN 2: TỰ ĐÁNH GIÁ: TÌM NGUYÊN NHÂN GÂY ĐAU CỦA BẠN	94
Chương V: Sử Dụng Phương Pháp McGill Để Xác Định Nguyên Nhân Đau..	95
Chương VI: Tự Đánh Giá Tổn Thương	99
 PHẦN 3: PHỤC HỒI CHỨC NĂNG, HỌC CÁCH CHUYỂN ĐỘNG HIỆU QUẢ ĐỂ HÓA GIẢI CON ĐAU LƯNG	135
Chương VII: Loại Bỏ Nguyên Nhân Cơ Đau.....	137
Học Cách Ứng Dụng Các Chuyển Động Không Đau Vào Cuộc Sống ...	137
Chương VIII: Tư Thế Cột Sống: Làm Sao Để Sinh Hoạt Bình Thường Không Đau	165

Chương IX: Tăng Cường Sức Bền Của Cơ Lõi	183
Chương X: Chương Trình Đi Bộ Phương Pháp Chữa Lành Tự Nhiên...	207
Chương XI: Tóm Tắt Những Bài Tập Quan Trọng Nhất Của Chương Trình Phục Hồi.....	212
Chương XII: Phục Hồi Chức Năng Khớp Hang	215
Chương XIII: Gia Tăng Cường Độ Luyện Tập Quay Trở Lại Cuộc Sống Như Một Người Khỏe Mạnh.....	223

PHẦN 4: TÍNH CHỈNH CÁC BÀI TẬP ĐỂ CÓ HIỆU SUẤT TỐT NHẤT.....230

Chương XIV: Các Bài Tập Dành Cho Các Trường Hợp Đặc Biệt Đau Thân Kinh Tọa, Gù, Vẹo Cột Sống, Hẹp, Thừa Cân Và Những Bệnh Khác	231
Chương XV: Giải Pháp Để Giải Quyết Bệnh Đau Lưng Áp Dụng Vào Từng Trường Hợp Cụ Thể	250
Chương XVI: Hỏi Và Đáp Với Chuyên Gia	268
Chương XVII: Kết Luận	283

CÁCH ĐỂ TẬN DỤNG TỐI ĐA CUỐN SÁCH NÀY

Nếu chúng ta xem cột sống như một chiếc xe máy và chúng ta là một người thợ sửa xe thì hãy xem cuốn sách này là sách giáo trình sửa xe. Cuốn sách này giúp bạn xác định chính xác tình trạng hiện tại của bạn và giúp bạn vạch ra một kế hoạch phục hồi phù hợp nhất với bạn. Tuy nhiên, việc sửa chữa một con người không giống sửa một chiếc xe máy, tôi khuyên bạn nên đọc cuốn sách này từ đầu tới cuối một cách thật kỹ thay vì lật nhanh các trang để cố tìm một hoặc vài đoạn phù hợp với bạn. Bản chất vấn đề là nếu bạn đang bị đau lưng thì toàn bộ cuốn sách này là dành cho bạn; con người khác với máy móc, nếu máy móc hỏng, chỉ cần thay một bộ phận bị hỏng là nó có thể trở lại hoạt động bình thường; đau lưng phức tạp hơn nhiều vì vấn đề thường nằm ở nhiều bộ phận. Khi bạn bắt đầu nhận ra một số phần không liên quan tới bệnh tật của mình, bạn có thể bỏ qua, tuy nhiên, tôi vẫn khuyên bạn nên đọc hết cuốn sách này để có một cái nhìn tổng thể về bệnh đau lưng.

Đôi khi, đọc một lần là chưa đủ, vì chúng ta thường quên khá nhiều sau khi đọc lần đầu, bạn có thể cần đọc thêm một lần nữa để có thể hiểu tường tận và áp dụng hiệu quả các biện pháp tập luyện. Trong lần đầu tiên, bạn hãy cố gắng hiểu một cách tổng quan về bệnh cột sống và các biện pháp bạn thấy nó hữu ích và có thể áp dụng ngay trong cuộc sống hằng ngày. Ở lần đọc thứ hai, bạn nên bắt đầu một cách nghiêm túc và bài bản hơn; bạn hãy chuẩn bị cho mình một địa điểm thích hợp, mặc quần áo rộng và bắt đầu các bài kiểm tra để chẩn đoán mức độ bệnh của mình cũng như bắt đầu các bài tập phục hồi chức năng. Việc đọc lần thứ hai có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong quá trình tự chẩn đoán (Phần 1 của cuốn sách này).

Khi bạn đã đạt được những tiến bộ ban đầu, bạn sẽ bắt đầu với những bài tập nặng hơn, hãy dành một thời gian rỗi và toàn tâm với những bài tập.

Ca lâm sàng: Trong các phần này, chúng ta sẽ được nghe những câu chuyện của những bệnh nhân ngoài đời thực mà chúng tôi đã tiếp xúc và trao đổi về các mẹo và thủ thuật mà họ đã khám phá và áp dụng trên con đường phục hồi lưng của cá nhân mình. Thông tin của bệnh nhân sẽ được thay đổi vì mục đích bảo mật, tuy nhiên những khám phá của họ rất có giá trị, nó giúp họ thoát khỏi bệnh đau lưng và góp phần tư liệu quý báu giúp tôi hoàn thành cuốn sách này. Tôi hi vọng, khi bạn bắt đầu trị liệu cột sống của mình, bạn cũng sớm rút ra những kinh nghiệm và bài học của riêng mình (áp dụng hiệu quả trong hoàn cảnh riêng của bạn).

Điều quan trọng cần biết là các phương pháp của tôi nói trong cuốn sách này đã trở nên rất phổ biến, tuy nhiên nhiều bác sĩ vẫn chưa tiếp cận tới. Nếu bạn đang tiếp tục điều trị theo sự hướng dẫn của các bác sĩ thần kinh, tôi khuyến khích bạn nên mang theo cuốn sách này khi gặp bác sĩ để cả bạn và bác sĩ của bạn có cơ hội trao đổi, thống nhất với nhau về chương trình điều trị và phục hồi.

Kinh nghiệm của tác giả: Trong suốt quá trình điều trị của mình, tôi đã có cơ hội làm việc với các vận động viên ở nhiều cấp độ, từ các vận động viên tự do tới các đội chuyên nghiệp, thậm chí là những người giành huy chương vàng Olympic. Những kinh nghiệm của họ sẽ cung cấp cho chúng ta những lời khuyên khôn ngoan và hiệu quả trong luyện tập. Tất nhiên, mục tiêu chúng ta hướng tới không phải là đạt được những kỷ lục thế giới, nhưng những vận động viên này đã vượt qua các vấn đề về đau lưng trong khi hoạt động ở cường độ cao thậm chí là đạt tới giới hạn của cơ thể. Kinh nghiệm của họ sẽ rất hữu ích cho chúng ta trong việc chữa lành chiếc lưng đau của mình.

Ngoài ra, nếu sau khi đọc cuốn sách này, bạn muốn tìm hiểu sâu hơn các tài liệu về sức khỏe cột sống và tò mò muốn đọc thêm về các nghiên cứu và phát hiện của chúng tôi, mời bạn đọc thêm những cuốn sách khác đã

xuất bản của tôi. Các cuốn sách về phục hồi chức năng cột sống đã xuất bản của tôi gồm: Thắt lưng và các rối loạn thường gặp; Tối ưu sức mạnh cột sống. Nếu như mục tiêu của bạn đơn giản là hiểu và giải quyết các vấn đề cá nhân về đau lưng để bạn có thể hoạt động, sinh hoạt như một người bình thường thì bạn chỉ cần đọc cuốn sách này là đã đủ cho bạn.

GIỚI THIỆU

Bí mật để có cột sống khỏe mạnh mà bác sĩ không nói với bạn!

Có thể bạn đang tự hỏi, điều gì khiến cuốn sách này trở nên khác biệt với những cuốn sách khác về cột sống đang bày trên những kệ sách và điều gì khiến nó trở thành cuốn sách thay đổi hoàn toàn cuộc đời bạn. Câu trả lời rất đơn giản: Thông tin trong cuốn sách này bắt nguồn từ những bằng chứng khoa học đã được nghiên cứu và ứng dụng hiệu quả ở hàng ngàn bệnh nhân. Loại bỏ chứng đau lưng thực sự không hề đơn giản. Tôi từng được đề nghị viết một cuốn sách với tựa đề “5 bước đơn giản để loại bỏ chứng đau lưng” hoặc một cuốn sách nào đó tương tự để thu hút người đọc. Điều này là bất khả thi, không có con đường đơn giản nào để loại bỏ được chứng đau lưng cả. Tuy nhiên, để khỏi đau lưng, vẫn có cách, nhưng chúng ta cần thống nhất với nhau rằng nó không đơn giản và tôi cần bạn cam kết rằng bạn sẽ tuân thủ các hướng dẫn trong cuốn sách này. Và nếu bạn cam kết tuân thủ, phương pháp trình bày trong cuốn sách này chắc chắn sẽ giúp bạn thoát khỏi chứng đau lưng.

Với kinh nghiệm hơn 30 năm, từ những ngày còn là một nghiên cứu sinh về cơ chế hoạt động của cột sống, tới những khám phá mang tính cách mạng được thực hiện tại phòng thí nghiệm và phòng khám của tôi tại Đại học Waterloo, tôi đã tạo dựng được danh tiếng và thu hút bệnh nhân từ khắp nơi trên thế giới đến thăm khám. Tôi đã sử dụng công nghệ ghi lại chuyển động (từ rất lâu trước khi các nhà sản xuất bộ phim Avatar¹ sử dụng) cùng với quá trình theo dõi các tín hiệu sinh lý của cơ thể để xác định cách thức hoạt động của cột sống, cũng như cơ chế gây đau lưng. Ngoài ra, nhóm của tôi còn sử dụng nhiều cách tiếp cận, bao gồm nghiên cứu trên cột sống thật của các xác chết để giải mã cơ chế chấn thương, nghiên cứu trên những bệnh nhân bị đau để tìm ra nguyên nhân gây đau của họ, bên cạnh đó, chúng

¹ Bộ phim đầu tiên sử dụng công nghệ theo dõi chuyển động.

tôi cũng chia bệnh nhân thành từng nhóm nhỏ, có chung các đặc điểm như nghề nghiệp, tư thế gây đau, triệu chứng và các biện pháp luyện tập để đánh giá các yếu tố nguy cơ cũng như đáp ứng với luyện tập... Những cách tiếp cận đa chiều này giúp chúng tôi khám phá ra những biện pháp tốt nhất để phục hồi lại các chức năng cho bệnh nhân đau lưng. Chúng tôi cũng thường xuyên trị liệu cho các vận động viên hàng đầu thế giới ở các giải đấu chuyên nghiệp như UFC, NHL, NBA, NFL và các vận động viên của Liên đoàn cử tạ, thể thao mạo hiểm và hàng chục vận động viên Olympic, những biện pháp trị liệu của chúng tôi đã chữa lành hoàn toàn các tổn thương cột sống của họ và kết quả tuyệt vời tới mức họ đã có thể quay lại thi đấu và còn lập những kỷ lục thế giới. Đây là một bằng chứng không thể chối cãi về hiệu quả của các phương pháp trị liệu sẽ được nêu trong các chương tiếp theo của cuốn sách này.

Nhiều người đã đề nghị tôi viết một cuốn sách về trị liệu cột sống để mọi người có thể dễ dàng tiếp cận. Việc viết một cuốn sách để đa số mọi người có thể đọc hiểu là không hề đơn giản, tôi đã phải dành nhiều năm để có thể viết một cách ngắn gọn, đơn giản và đầy đủ nhất những kiến thức được đúc kết trong 30 năm hành nghề của mình. Cuốn sách này là kết tinh những kinh nghiệm điều trị và bằng chứng khoa học, nó thể hiện một cách trần trụi nhất về bệnh đau lưng, từ nguyên nhân, tới các biện pháp trị liệu, thay đổi lối sống để khắc phục chứng đau lưng và mang lại cho bạn một cuộc sống khỏe mạnh như ban đầu. Khi viết cuốn sách này, tôi không có sự tài trợ của một bệnh viện, phòng khám hay công ty dược nào, vì vậy những kiến thức mà tôi viết trong này là khách quan tuyệt đối.

Thông thường, các “Chiên da” không hiểu rõ về đau lưng sẽ nói với bạn rằng: Đau lưng thường không rõ nguồn gốc hoặc bạn có rất ít cơ hội để cải thiện, họ sẽ kê cho bạn một vài loại thuốc giảm đau và tiêm nhầm vào đầu bạn một loại tư duy “Bạn không thể thoát khỏi nó, bạn phải chấp nhận sống chung với nó và các loại thuốc giảm đau”. Thật là tởm! Thực tế là lời khuyên của một ai đó đưa ra cho bạn phụ thuộc vào trình độ

của họ và đôi khi nó không hoàn toàn đúng. Không phải tôi định nói với bạn về thuyết âm mưu hay gì cả, nhưng chúng ta nên tham khảo lời khuyên và sự cố vấn của nhiều chuyên gia khác nhau, theo nhiều góc nhìn khác nhau, trước khi chấp nhận rằng “chúng ta phải sống chung với bệnh đau lưng”. Thông qua nghiên cứu của những bệnh nhân của tôi, nếu bạn áp dụng theo cuốn sách này, 95% các bạn sẽ thấy được lợi ích ngay từ những ngày đầu tiên.

Thông qua cuốn sách này, bạn sẽ được hướng dẫn từng bước để giúp cột sống của bạn trở lại khỏe mạnh như ban đầu. Bạn sẽ được hướng dẫn:

1. Các nguyên nhân và cơ chế của bệnh đau lưng, từ nhẹ tới nặng như phình đĩa đệm tới thoát vị đĩa đệm chèn ép thần kinh.
2. Các thói quen sinh hoạt không lành mạnh gây đau và làm trầm trọng thêm bệnh tật của bạn để phòng tránh.
3. Cách hoạt động, sinh hoạt lành mạnh mang lại cho bạn một cuộc sống khỏe mạnh, không còn đau lưng.
4. Các mục tiêu, bài tập giúp bạn giảm đau và duy trì một cột sống khỏe mạnh.
5. Các tiêu chí kiểm tra để biết liệu phẫu thuật có ích đối với bạn hay không, hay chỉ làm tình hình trở nên tồi tệ hơn.

Cuốn sách này dành cho tất cả những ai muốn lấy lại vóc dáng khỏe mạnh, dù là người nội trợ muốn có thể chạy nhảy như trước hay dắt chó đi dạo mỗi ngày cho tới những cựu cầu thủ NFL bị đau lưng hành hạ tới mức không thể ra khỏi giường. Tôi đã trực tiếp điều trị cho những bệnh nhân kể trên và sau khi đọc cuốn sách này, bạn sẽ hiểu lý do tại sao tỉ lệ điều trị thành công của tôi cao như vậy và bạn cũng có thể áp dụng các biện pháp này để khỏe mạnh trở lại.

Ai cũng xứng đáng sống một cuộc sống khỏe mạnh. Ngủ một giấc

thật ngon và không bị tỉnh giấc do cơn đau lưng dữ dội là nhu cầu cơ bản của mỗi người. Sống với cái đau lưng làm giảm đi chất lượng sống của bạn, thậm chí có thể dẫn tới trầm cảm và bất cứ ai đã từng đau lưng cũng đều muốn được trở lại cuộc sống bình thường như trước. Tuy nhiên, để cột sống của bạn trở lại khỏe mạnh, bạn cần phải có quyết tâm và kỷ luật cao để thực hiện những kiến thức được hướng dẫn trong cuốn sách này. Bạn cần phải phá vỡ những thói quen sai lầm cũ và bắt đầu những thói quen khoa học mới. Rõ ràng, bạn phải đánh đổi, hoặc tiếp tục thói quen sai lầm cũ và tiếp tục đau đớn, hoặc phải cố gắng, phải thay đổi bản thân, để thoát khỏi cái lưng đau. Bạn phải chịu trách nhiệm với tương lai của mình, **ĐAU HOẶC KHÔNG ĐAU?** Tất cả là do bạn chọn! Bạn đã sẵn sàng thoát khỏi cái lưng đau chưa?

HÃY BẮT ĐẦU NÀO!



Phần 1

TẠI SAO TÔI BỊ ĐAU? HIỂU VỀ NGUYÊN NHÂN ĐAU LƯNG CỦA BẠN



Ở Chương 1, chúng ta sẽ cùng xem xét lại một cách khôn ngoan về những quan niệm mà bạn đã nghe về bệnh đau lưng mà người khác thường nói. Liệu nó có chính xác không?

Chương 2 sẽ giới thiệu cho các bạn giải phẫu cơ bản, cơ chế hoạt động của lưng và nguyên nhân gây đau.

Bạn có thể đọc chương nào trước tùy thuộc vào lựa chọn của bạn. Nếu bạn tò mò tại sao các phương pháp bạn áp dụng trước đây không hiệu quả mà người khác áp dụng lại hiệu quả thì hãy đọc Chương 1 trước. Nếu bạn muốn hiểu sâu hơn về cách thức hoạt động của lưng, hãy đọc Chương 2 trước.

CHƯƠNG I

CON ĐƯỜNG CHUNG CỦA SỰ TỒN THƯỜNG

Trong 2 chương đầu tiên của cuốn sách này, tôi muốn chúng ta cùng thống nhất với nhau những khái niệm khoa học về cấu tạo của cột sống và một số sai lầm phổ biến mà chúng ta thường gặp trong cuộc sống hằng ngày. Thật không may, hiểu biết của đại bộ phận dân chúng về đau lưng thường là sai lầm và chắc chắn rằng một hiểu biết sai lầm không bao giờ mang tới một phương pháp trị liệu đúng đắn, điều đó dẫn tới bạn phải chịu những cơn đau dai dẳng kéo dài và dường như nó ngày càng nặng hơn. Có một con đường duy nhất, đó là bạn phải trang bị những kiến thức căn bản đúng đắn nhất làm nền tảng, rồi từ đó chúng ta mới có thể thực hiện được những biện pháp trị liệu đúng đắn cũng như tự mình đánh giá chất lượng luyện tập, chỉ như thế mới khiến bạn thoát khỏi cái lưng đau.

Trong một buổi khám đau lưng, do áp lực về thời gian nhiều bác sĩ đã dành quá ít thời gian cho bệnh nhân, những người này thường không có chẩn đoán nào cụ thể cả, thường chẩn đoán chung là Thoái hóa cột sống, hay Thoát vị đĩa đệm chung chung, hoặc nếu không thì họ sẽ đưa ra một chẩn đoán rất cụ thể chỉ bằng cách nhìn phim CT hoặc MRI. Có thể bạn đang hỏi, chẩn đoán mà không nhìn phim CT hoặc MRI thì chẩn đoán thế nào? Hãy kiên nhẫn đọc tiếp, tôi sẽ chỉ rõ cho bạn những sai lầm của họ ngay sau đây thôi...

Xác định nguồn gốc cơn đau chỉ thông qua một chiếc phim CT hay MRI cũng giống như nhìn chỉ vào hình ảnh một chiếc ô tô mà không có thông tin nào khác và xác định lý do động cơ bị hỏng. Ngay cả khi bác sĩ chẩn đoán đúng chẳng hạn như phình đĩa đệm hoặc thoát vị đĩa đệm chèn ép rễ thần kinh, chẩn đoán này cũng không hữu ích trong việc hướng dẫn bệnh nhân luyện tập, nếu nó có ích, có chăng, chỉ có ích trong việc đánh giá bệnh nhân có cần phải phẫu thuật hay không! Một trong những điều quan

trọng nhất mà bạn nên tiếp thu từ cuốn sách này là thay vì tập trung vào bệnh mà bác sĩ đã chẩn đoán cho bạn, bạn phải tập trung vào nguyên nhân gây ra các bệnh và tìm cách giải quyết triệt để các nguyên nhân như là một biện pháp tuyệt vời để phục hồi sức khỏe.

Có một thực tế đang diễn ra là thay vì tập trung vào việc tập luyện nâng cao sức khỏe cột sống, các bác sĩ hiện nay đang cố gắng tập trung vào điều trị dùng thuốc để giảm nhẹ triệu chứng và chỉ định phẫu thuật khi điều trị nội khoa không còn hiệu quả. Việc chẩn đoán nguyên nhân gây đau thường bị bỏ sót, ở Việt Nam các bác sĩ điều trị đau cũng chưa thực sự phổ biến. Thậm chí có nhiều chuyên gia còn cho rằng nguyên nhân gây đau là do sự cảm nhận cảm giác sai lệch của não bộ. Bản chất của vấn đề ở đây là gì, mọi cơn đau đều có nguyên nhân của nó, tuy nhiên, nguyên nhân gây đau thực sự không dễ xác định và để nhanh chóng giảm đau, bác sĩ sẽ không quan tâm nhiều tới nguyên nhân mà kê thuốc giảm đau hoặc phẫu thuật khi thuốc giảm đau không còn hiệu quả. Thật là một sai lầm tai hại! Nếu bạn thực sự muốn thoát khỏi cơn đau, hãy đọc cuốn sách này, bạn sẽ tìm thấy nguyên nhân gây đau và bằng cách loại trừ nguyên nhân gây đau, bạn sẽ thoát khỏi cơn đau...

Một sai lầm cơ bản nữa là nhiều người cho rằng mình sẽ dần dần quen với cơn đau và dần sẽ thấy bớt đau đi. Đây thực sự là một sai lầm phổ biến và khó chấp nhận. Sự thật là bạn càng để lâu, bạn sẽ càng nhạy cảm hơn với cơn đau. Bạn hãy tưởng tượng như thế này, bạn hãy dùng búa đập liên tục vào tay bạn, bạn sẽ thấy ngón tay bạn trở nên nhạy cảm hơn... Cuối cùng, bạn chỉ cần chạm nhẹ vào nó, hoặc rút tay vào túi quần, chạm vào quần, cơn đau dữ dội lập tức sẽ xuất hiện và khiến bạn phải nhăn nhó vì đau. Bạn thấy đấy, trong trường hợp này, tập thể dục không có ích gì, chỉ có cách ngừng dùng búa đập vào tay bạn, thì dần bạn mới hết đau.

Bước đầu tiên trong cuốn sách này mà chúng ta áp dụng điều trị bệnh đau lưng đó loại bỏ “những cái búa” khiến bạn đau. Bạn sẽ bắt đầu

bằng cách thay thế các hoạt động gây đau đớn bằng các hoạt động không gây đau đớn, đây là điều đầu tiên cần làm, nó dần sẽ làm tăng ngưỡng chịu đựng với cơn đau để bạn có thể bắt đầu tăng dần mức độ các hoạt động bình thường mà không bị đau.

Thật buồn là các thông tin về nguyên nhân, biện pháp điều trị trên các phương tiện thông tin đại chúng hiện nay thường bị sai lệch (có thể là vô ý do hiểu biết về cơ chế gây đau còn hạn chế, hoặc cố ý làm sai lệch vì lợi ích của một nhóm người, ví dụ người bán TPCN chẳng hạn) và người phải chịu hậu quả không ai khác chính là bệnh nhân. Các thuốc, TPCN, cách điều trị sai lệch và thiếu hiểu biết của bệnh nhân khiến cản trở quá trình phục hồi, khiến họ dần mất niềm tin vào các biện pháp trị liệu và không có gì có thể khiến họ hết đau ngoài biện pháp phẫu thuật. Rồi khi muốn phẫu thuật, họ nhìn những người khác phẫu thuật và có những biến chứng như liệt vĩnh viễn, khiến họ sợ hãi, khiến họ đau khổ, họ tuyệt vọng và cam chịu với ý nghĩ rằng không bao giờ hết đau.

Đã đến lúc phải thay đổi, phải thay đổi nhận thức về bệnh đau lưng, chúng ta phải có thái độ, quan điểm và cách tiếp cận mới để hiểu rõ bản chất của bệnh đau lưng và lý giải được tại sao chúng ta lại từng thất bại trong những lần điều trị trước đó, từ đó rồi chúng ta mới giải quyết triệt để được bệnh đau lưng.

NHỮNG SAI LÂM PHỔ BIẾN

Hãy bắt đầu chương này bằng cách điểm qua những sai lầm phổ biến, những rào cản về tư duy đã hằn sâu trong não bộ chúng ta và các giải pháp đề vượt qua chúng.

Sai lầm 1: Cơn đau của tôi sẽ trở nên tồi tệ hơn khi thử vật lý trị liệu.

Giải pháp: Đã đến lúc tìm một nhà vật lý trị liệu có chuyên môn sâu và giải quyết trực tiếp nguyên nhân gây ra cơn đau của bạn. Ngoài ra, bạn cũng có thể tự phục hồi chức năng bằng cách tập theo sự hướng dẫn của

cuốn sách này. Tôi có lời khuyên cho bạn rằng, hãy đọc kỹ cuốn sách này và hiểu về cơ chế, khi đó bạn sẽ biết các nhà vật lý trị liệu đó có đang điều trị đúng cho bạn không, nếu bạn thấy họ làm sai và không giải thích đúng được những gì họ đang làm thì tốt nhất không nên nghe và làm theo những gì họ nói.

Sai lầm 2: Mỗi lần tôi tập thể dục, tôi phải chịu đau trong 3 ngày tiếp theo

Giải pháp: Hãy kiểm tra các động tác của buổi tập và các hoạt động của bạn trong suốt 23 giờ còn lại trong ngày, chúng ta có thể tìm thấy mối tương quan giữa vận động, tư thế và cơn đau. Sau đó chúng ta sẽ giảm các tư thế vận động gây đau và tăng các hoạt động giúp giảm đau để giúp giảm đau. Tôi sẽ hướng dẫn cụ thể hơn điều này ở các chương sau.

Sai lầm 3: Tôi được bác sĩ nói rằng nguyên nhân gây đau không có thực, là do não của tôi cảm nhận sai các tín hiệu thần kinh

Giải pháp: Hãy chứng minh điều ngược lại bằng cách luyện tập theo cuốn sách này và tận hưởng các khoảnh khắc không đau đớn. Cuốn sách này sẽ hướng dẫn bạn cách biến những khoảnh khắc ngắn ngủi đó thành những thời gian dài hơn và nếu bạn chăm chỉ, điều đó rất có thể sẽ là mãi mãi.

Sai lầm 4: Bác sĩ nói với tôi rằng, chỉ cần suy nghĩ tích cực, bệnh sẽ tự khỏi

Giải pháp: Mặc dù suy nghĩ tích cực là một gợi ý hay, nhưng nó không thể là phương pháp đầy đủ để khiến bạn thoát khỏi bệnh tật. Hãy tập trung vào việc xác định nguyên nhân gây đau và loại bỏ nó. Bạn sẽ có thể đạt được cuộc sống khỏe mạnh như trước kia.

Sau lầm 5: Tôi được một phòng khám khuyên nên ghi lại mức độ đau của mình theo thang điểm từ 1-10

Giải pháp: Điều đó cũng tốt, tuy nhiên bạn nên biết mình cần tập trung vào điều gì, hãy dành thời gian khám phá và áp dụng các tư thế, động tác không đau đớn để giúp giảm đau.

BIẾT CÁCH TÌM HIỂU THÔNG TIN CÓ CHỌN LỌC

Chúng tôi đã đề cập tới 2 trong số những thông tin sai lầm phổ biến thường gặp: Con đau không có thật, chỉ là do não bộ cảm nhận sai các tín hiệu thần kinh và chỉ cần suy nghĩ tích cực, cơn đau sẽ giảm theo thời gian. Tiếp theo, mời bạn đọc tiếp những tư duy sai lầm phổ biến khác:

Sai lầm 1: Nếu chứng đau lưng mạn tính của tôi không được chữa khỏi bằng cách làm theo hướng dẫn của các nhà vật lý trị liệu thì phẫu thuật là lựa chọn còn lại cuối cùng của tôi.

Sự thật: Bạn đã bao giờ nghe câu khi tất cả những gì bạn có là một cái búa thì tất cả mọi thứ đều dùng để đóng chưa? Hầu hết các bác sĩ ngoại khoa đều có quan điểm rằng mọi thứ đều có thể chữa khỏi được bằng mổ xẻ, chỉ cần bệnh nhân đồng ý, bác sĩ sẽ mổ để triệt tiêu cơn đau. Hiếm khi mô tổn thương bị loại bỏ lại là nguyên nhân duy nhất gây đau, phần nhiều mô khỏe mạnh sẽ bị cắt đứt và phá hủy khi can thiệp vào cột sống và đĩa đệm. Tình hình còn tồi tệ hơn khi bác sĩ can thiệp gây tổn thương một hoặc vài dây thần kinh lân cận trong quá trình này. Nó ảnh hưởng tới quá trình phục hồi chức năng trong tương lai. Hơn nữa bất kỳ dụng cụ kim loại nào được gia cố thêm vào cột sống trong quá trình phẫu thuật cột sống cũng có thể bị mài mòn hoặc bị rỉ lỏng. Rủi ro liên quan đến phẫu thuật thường không lớn hơn lợi ích tiềm năng, tuy nhiên vì không giải quyết được nguyên nhân gây đau (tư thế và thói quen vận động) đa số bệnh nhân sẽ quay trở lại sau vài năm với các tổn thương tương tự tại vị trí bên trên hoặc bên dưới phẫu thuật. Thông thường các bác sĩ phẫu thuật sẽ nói: “Tôi không thể làm gì hơn cho bạn” với những bệnh nhân này. Đối với những bệnh nhân đau lưng, tôi đã có thể đưa ra các giải pháp thông qua các bài tập phục hồi chức năng để giải quyết nguyên nhân của cơn đau, nhưng với một số người, hậu quả của cuộc phẫu thuật đã khiến họ bị tàn tật nghiêm trọng tới mức tôi không thể làm gì thêm cho họ được. Khi bạn đang cầm trên tay cuốn sách này, bạn đang từng bước trên con đường trị liệu bệnh cột sống mà không cần phải phẫu thuật. Hãy trân trọng cơ hội này. Chương tiếp theo đề cập đến quyết định phẫu thuật, cách xác định xem đây có phải là lựa chọn phù hợp

với bạn hay không và khi nào chúng ta cần phẫu thuật.

Sai lầm 2: Các bác sĩ tại phòng khám Quản lý Đau sẽ có thể cung cấp cho tôi một giải pháp lâu dài

Sự thật: Các phòng khám Quản lý đau làm việc với mục đích chính xác như tên gọi của nó: Quản lý. Nó giải quyết các triệu chứng thay vì giải quyết nguyên nhân gây đau ban đầu. Cơn đau là một nhận thức chủ quan và có tính chất kinh nghiệm, giải pháp của các phòng khám điều trị đau là làm giảm đau tại chỗ và thay đổi cảm nhận tại não bộ (cơ quan đích). Thông thường bệnh nhân được kê đơn thuốc giảm đau có nhiều tác dụng phụ hoặc có thể gây nghiện. Tôi đã gặp nhiều bệnh nhân than phiền rằng họ cảm thấy thất vọng khi các bác sĩ cố gắng làm mất đi triệu chứng đau bằng thuốc và bỏ qua nguyên nhân gốc rễ của vấn đề.

Ca lâm sàng: Brad đã trở nên nghiện nặng đến mức không thể sống nổi nếu không có thuốc giảm đau. Anh ấy được một phòng khám đau kê đơn cho anh ấy sau khi một bác sĩ không thể giúp anh ấy nằm ngửa và kết luận sai lầm rằng: Tất cả đều do não anh ấy có vấn đề. Anh ấy cũng được khuyên nên cắt cụt chân bởi vì quá đau. Brad đến gặp tôi và thừa nhận rằng anh ấy có ý định tự tử, anh ấy nói rằng anh ấy thực sự bị ra cơn đau này trong đầu thì hẳn anh ấy bị điên và không đáng được sống. Anh ấy nói với chúng tôi rằng anh ấy chỉ có thể đợi một tuần nữa để thử điều trị xem có hiệu quả không, nếu không có tiến triển, anh ấy sẽ tự sát. Đó quả thật là một áp lực nặng nề. Tôi đã phải hết sức lưu tâm trường hợp này và cố gắng làm cho cho anh ấy tin rằng tình hình của anh ấy có thể điều trị được.

Hóa ra, bàn chân của anh ấy hoàn toàn khỏe mạnh và cơn đau mà anh ấy đang trải qua là do dây thần kinh bị chèn ép ở vùng thắt lưng. Chúng tôi đã giải quyết vấn đề này bằng cách hạn chế các vận động uốn cong cột sống và tăng cường độ khỏe cho các cơ giữ cột sống. Trong 3 tháng tiếp theo, khi anh ấy đã vượt qua các loại thuốc giảm đau nhóm Opioid và có thể trực tiếp kiểm soát cột sống của mình, anh ấy đã có thể làm chủ cuộc sống của mình. Hôm nay, anh ấy đã có thể hạnh phúc và tận hưởng cuộc sống cũng như hoạt động như một người bình thường cũng như giữ lại được bàn chân mà bác sĩ phẫu thuật đã có chỉ định cắt bỏ.

Sai lầm 3: Lưng có thể phục hồi hoàn toàn sau 6-12 tuần. Thời gian tối đa mà bảo hiểm thanh toán là một bằng chứng.

Sự thật: Các nghiên cứu được trích dẫn bởi các công ti bảo hiểm để đưa ra thời gian phục hồi này thực sự được tiến hành đối với các tổn thương cơ bản ở động vật thực nghiệm (như chuột). Ngược lại, các nghiên cứu được thực hiện trên chấn thương ở người cho thấy các tổn thương thường không tự khỏi, tùy thuộc vào mức độ tổn thương, bạn phải thực hiện các biện pháp để phục hồi và trong một số trường hợp, quá trình này phải mất tới 10 năm. Điều này không có nghĩa là bạn phải cam chịu đau lưng thêm 10 năm nữa, nhưng điều đó có nghĩa là bạn phải cần chú ý tới cái lưng của bạn và các

hoạt động không gây hại cho lưng trong một khoảng thời gian dài nếu không muốn cơn đau sớm quay trở lại với bạn.

Sai lầm 4: Đau lưng có tính di truyền. Mẹ tôi bị đau lưng và thường thức dậy vào 1h sáng, tôi cũng vậy.

Sự thật: Đau lưng không phải là một bản án chung thân, cũng không phải là định mệnh. Mặc dù yếu tố di truyền có thể khiến một số cá nhân dễ bị các vấn đề về lưng hơn những người khác, nhưng đây là bệnh có thể phòng và điều trị được và trong hầu hết các trường hợp, nếu chúng ta thật sự để tâm đến cái lưng của mình, chúng ta hoàn toàn có thể tránh khỏi đau lưng. Nhiều người tin rằng bệnh đau lưng của họ chỉ trầm trọng hơn khi họ già đi và điều thú vị là hầu hết mọi người ít đau đớn hơn khi đạt tới độ tuổi nghỉ hưu và họ thấy sảng khoái hơn sau khi nghỉ hưu. Họ nói với chúng tôi rằng những triệu chứng tồi tệ nhất thường diễn ra vào khoảng 30-40 tuổi. Cơ thể đã cố gắng siết chặt các cơ và khớp lưng của họ lại để giảm bớt các chuyển động gây đau đơn. Có bao nhiêu người già phàn nàn với chúng tôi về triệu chứng đau lưng? Thực tế là ít lắm. Để chắc chắn bạn không đau lưng như bao người khác, hãy thực hiện các bước để quản lý và loại bỏ cơn đau của bạn ngay bây giờ!

Sai lầm 5: Thoát vị đĩa đệm đánh dấu sự kết thúc sự nghiệp thể thao của một người

Sự thật: Đúng là việc phục hồi một đĩa đệm bị tổn thương không hề đơn giản và mất nhiều thời gian hơn so với việc phục hồi một cái chân bị gãy. Nhiều vận động viên coi việc chấn thương cột sống như là sự đánh dấu kết thúc sự nghiệp của họ. Nhưng vẫn còn một cơ hội khác, bằng các chương trình phục hồi chức năng phù hợp, họ đã có thể quay trở lại thi đấu. Tôi đã điều trị cho hàng trăm vận động viên chuyên nghiệp thành công và trở lại thi đấu cho Thể vận hội. Nhiều người trong số họ đã khéo léo rút ra các bài tập phù hợp với riêng mình để phục hồi tổn thương, thậm chí có thể quay

trở lại các bài tập dành cho vận động viên và thi đấu.

Kinh nghiệm điều trị: Một vận động viên Olympic đã từng nắm giữ kỷ lục thế giới đã chia sẻ với chúng tôi câu chuyện về việc anh ấy không có nhiều thành tích nổi bật trước khi bị chấn thương lưng. Sau khi bị chấn thương và luyện tập phục hồi, anh ấy đã thiết lập 3 kỷ lục thế giới. Những chấn thương này đã trở thành “**người thầy**” của anh ấy và cung cấp cho anh ấy một số hiểu biết quý giá về bệnh cột sống mà anh ấy đã chia sẻ với chúng tôi:

- Theo một cách nào đó, chấn thương ở lưng của tôi là một điều may mắn, những chấn thương ở lưng buộc tôi phải áp dụng những kỹ thuật hoàn hảo tuyệt đối, tôi không bao giờ được luyện tập một cách hời hợt hoặc sai tư thế nữa. Hoặc tôi cũng có thể luyện tập sai tư thế, nhưng nó sẽ khiến tôi ngay lập tức phải kết thúc sự nghiệp của mình. Thật là tồi tệ.

Và sau khi kỷ lục gia này bắt đầu luyện tập trở lại, anh sẽ không bao giờ phá vỡ các nguyên tắc “kỹ thuật luyện tập” của mình. Thành tích của anh ấy tăng vọt và tiếp tục phá vỡ kỷ lục thế giới của chính mình 2 lần nữa. Thay vì buộc phải giải nghệ vì chấn thương, anh ấy đã sử dụng như một cơ hội để thay đổi, để tái tập trung và đột phá kỷ lục của mình.

Sai lầm 6: Chỉ cần chụp MRI là đã cung cấp đầy đủ thông tin cho bác sĩ để ông ấy điều trị cho tôi

Thông thường, hình ảnh MRI và CT khá hạn chế trong việc khảo sát nguyên nhân gây đau lưng. Những hình ảnh này có thể cung cấp cho ta thấy những thay đổi ở lưng khi tổn thương đã quá rõ rệt, nó có thể là nguồn gốc duy nhất của cơn đau hoặc không. Nguồn gốc của đau lưng thường bắt đầu từ những tổn thương nhỏ, chứ không phải chỉ những hình ảnh quá rõ ràng trên MRI và CT và thường những tổn thương nhỏ này không thấy được trên

MRI hoặc CT. Cách kiểu chuyển động sai lệch, lặp đi lặp lại, làm tăng độ nhạy cảm với đau của cơ thể và khiến chúng ta cảm thấy đau ngay cả khi vận động mức độ nhẹ.

Tôi thường chấp nhận làm việc chung với các bệnh viện chỉ xem hình ảnh MRI/CT là yếu tố quyết định bệnh nhân của họ có cần phẫu thuật hay không. Bệnh nhân nên được đánh giá toàn diện bởi một bác sĩ đã hoàn thành các bài tập về đánh giá và điều trị các tình trạng đau lưng thông qua vật lý trị liệu. Trên thực tế, những hình ảnh CT/MRI này có thể hữu ích khi phẫu thuật được xác định là phương pháp duy nhất (điều này rất hiếm). Chúng nên được xem như là phương tiện tham khảo để lên kế hoạch trị liệu tối ưu cho bệnh nhân thì tốt hơn.

Sai lầm 7: Đau lưng có liên quan tới việc gân Hamstring (gân chân ngỗng) bị tổn thương

Sự thật: Nghiên cứu của chúng tôi đã phát hiện ra rằng trong hầu hết các trường hợp, căng cơ Hamstring thường là triệu chứng kèm theo hơn là nguyên nhân. Điều thú vị là gân Hamstring thường giảm đau khi cơn đau lưng thuyên giảm. Điều này có nghĩa là gì, khi gân cơ Hamstring bên này căng hơn bên còn lại, nó có ảnh hưởng nhẹ tới việc đau lưng, đặc biệt là ở các vận động viên. Cuốn sách này sẽ hướng dẫn bạn các kiểu vận động thích hợp trong cuộc sống hằng ngày như buộc dây giày...Bạn sẽ học được cách thực hiện các động tác mà không hề bị đau lưng thêm.

Sai lầm 8: Hình ảnh màu tối đĩa đệm trên MRI cho thấy tôi bị thoái hóa đĩa đệm

Sự thật: Trong hầu hết các trường hợp “Thoái hóa đĩa đệm” là một chẩn đoán bị lạm dụng. Màu tối ở đĩa đệm trên MRI là dấu hiệu mất nước trong đĩa đệm. Điều này xảy ra với tất cả chúng ta khi chúng ta già đi và giống như sự xuất hiện của các nếp nhăn trên khuôn mặt. Gọi đây là “bệnh thoái hóa” là lạm dụng và không có ý nghĩa trong việc định hướng trị liệu cho bệnh nhân. Tuy nhiên, nếu chỉ có một đĩa đệm bị tối trong khi những

đĩa đệm khác hoàn toàn bình thường thì có khả năng đĩa đệm đó bị xẹp do chấn thương, không phải do thoái hóa. Theo thời gian, đĩa đệm này sẽ cứng lại và con đau sẽ biến mất. Đây là quá trình lành bệnh tự nhiên, đĩa đệm này sẽ có màu sẫm hơn trên phim MRI.

Sai lầm 9: Nằm bất động trên giường tốt cho bệnh đau lưng

Sự thật: Thực tế, nằm trên giường lâu có thể khiến bạn đau lưng. Hãy xem xét điều này kỹ hơn: Một sự thật ít được biết đến là chúng ta sẽ cao hơn vào buổi sáng so với trước khi đi ngủ vào buổi tối. Điều này là do đĩa đệm của chúng ta bị xẹp đi khi đứng nhiều. Các đĩa đệm của chúng ta được cấu tạo bởi các chuỗi protein ngậm đầy nước, khi chúng ta nằm ngang, các đĩa đệm này bị ngậm đầy nước (do không bị áp lực) và đẩy các đốt sống ra xa nhau, kéo giãn cột sống. Lý do chúng ta thường đau lưng vào buổi sáng là do đĩa đệm quá phồng, giống như những quả bóng nước chuẩn bị vỡ. Khi chúng ta thức dậy vào buổi sáng, chúng ta ngồi dậy, cột sống bắt đầu chịu áp lực và đẩy bớt chất lỏng dư thừa ra khỏi đĩa đệm, sau khoảng 1-2 giờ, chúng ta sẽ trở lại độ cao bình thường. Quá trình hấp thu và đẩy nước ra khỏi đĩa đệm là bình thường và có tác dụng nuôi dưỡng đĩa đệm. Vấn đề phát sinh khi nằm quá lâu, thông thường một giấc ngủ khoảng 8 giờ là cần thiết, nhưng nếu nằm lâu hơn thế thì không tốt, vì nó khiến đĩa đệm căng phồng quá mức và gây nên cảm giác đau. Hạn chế thời gian nằm trên giường có thể giúp giải quyết vấn đề này. Ngoài ra bạn cũng cần chọn cho mình một tấm đệm phù hợp cho lưng của bạn (tôi sẽ nói chi tiết hơn ở các chương sau).

Sai lầm 10: Tập luyện hằng ngày tại phòng Gym sẽ giúp tôi thoát khỏi chứng đau lưng

Sự thật: Điều quan trọng là thực hiện các bài tập phù hợp sẽ bảo vệ lưng của bạn thay vì các bài tập khiến lưng bị phá hủy. Tôi thấy ở giai đoạn đầu những người trẻ thường tập những bài tập sai cách và quá sức của họ mà không có đau đớn gì. Tuy nhiên nếu mọi người tập Gym mỗi ngày mà

không sử dụng các kỹ thuật đúng cách để bảo vệ cột sống trong thời gian luyện tập thì các vi chấn thương của đĩa đệm sẽ tích lũy hàng ngày. Việc thực hiện các động tác uốn cong lưng mỗi ngày tại phòng Gym sau đó ngồi làm việc trong thời gian dài hoặc thực hiện các công việc sai tư thế trong thời gian dài dần sẽ phá hủy cột sống của bạn. Unfit Joe, làm việc văn phòng cả ngày mà không bị căng lưng giống như những khác. Bí kíp của anh ấy là tập luyện đúng cách để tăng sức mạnh và sức bền của cơ thể, bù đắp lại cho công việc phải ngồi nhiều hàng ngày.

Sai lầm 11: Yoga và Pilates là những cách tuyệt vời để giảm đau lưng

Sự thật: Mặc dù nhiều bác sĩ và nhà trị liệu đề xuất các bài tập Yoga và Pilates cho bệnh nhân của họ vì tính chất trị liệu của nó. Nhưng các nghiên cứu của chúng tôi không ủng hộ điều này, thực tế áp dụng trên bệnh nhân đã xuất hiện những hiệu quả ngược lại. Mặc dù một số tư thế có thể mang lại cảm giác dễ chịu ngay khi về lâu dài nó sẽ nặng thêm các triệu chứng cột sống của bệnh nhân. Theo tôi không có chương trình tập thể dục nào có lợi cho tất cả những người bị đau lưng. Việc chỉ định Yoga và Pilates một cách bừa bãi cho tất cả bệnh nhân bị đau lưng mà chưa rõ nguyên nhân gây đau là vô trách nhiệm. Những bài tập nên được phân tích rõ về tác dụng và sửa đổi sao cho phù hợp với từng bệnh nhân.

Một trong những vấn đề nguy hiểm của Pilates đó là nguyên tắc chính trong tập luyện của nó là làm phẳng cột sống và làm cho phần lưng “in” xuống mặt sàn khi nằm ngửa. Hành động cố ý này khiến cho cột sống bị di lệch ra khỏi tư thế trung tính và làm mất đi đường cong tự nhiên, điều này là cực kỳ nguy hại vì nó cũng chính là cơ chế tổn thương cột sống của nhiều người. Một số người cảm thấy nhẹ nhõm giả tạo khi thực hiện chuyển động này vì nó kích thích kéo căng cơ lưng. Trên thực tế, sự nhẹ nhõm này là thoáng qua và các triệu chứng đau lưng thường quay trở lại một cách đau đớn hơn do tăng áp lực đĩa đệm.

Một động tác khác của bộ môn Pilates gọi là Rollup² Chuyển động này về cơ bản là một động tác ngồi lên liên quan đến việc kéo căng từng khớp của cột sống. Những nghiên cứu khoa học của chúng tôi đã chứng minh việc tránh ngồi dậy sai cách là một thói quen quan trọng để có một cột sống khỏe mạnh. Rollup là về cơ bản là một bài tập không tốt và khiến các triệu chứng của bạn trở nên tồi tệ hơn. Bài tập này khiến áp lực đĩa đệm tăng cao (một điều rất rất nên tránh ở bệnh nhân đau lưng). Khi bạn tìm hiểu sâu hơn về trị liệu cột sống, bạn sẽ thấy rằng chúng ta cần tập trung vào làm giảm thiểu sự chuyển động của cột sống và thay vào đó là sử dụng khớp háng làm khớp chuyển động chính. Nguyên tắc này sẽ được áp dụng xuyên suốt, bạn sẽ bắt gặp trong các chương tiếp theo.

Như chúng ta đã thảo luận, một bài tập trị liệu phải được xây dựng chuyên biệt cho từng bệnh nhân khác nhau sau khi đánh giá chi tiết cơ chế tổn thương. Nhiều bác sĩ chỉ định cho bệnh nhân liệu pháp Pilates một cách ồ ạt vì tin vào những luận điểm chưa được kiểm chứng rằng Pilates tốt cho cột sống. Điều này cần phải dừng lại ngay. Đừng hiểu sai ý tôi, là tôi cho rằng Yoga và Pilates không tốt, tôi đã gặp rất nhiều chuyên gia về Yoga và Pilates khi tham gia các khóa học lâm sàng có chuyên môn rất tốt trong việc chọn các bài tập cụ thể phù hợp cho từng bệnh nhân. Những người này hướng dẫn bệnh nhân tầm quan trọng của việc nhận thức rõ tầm quan trọng của việc tránh các tác nhân gây đau và điều chỉnh tư thế làm sao cho bệnh nhân thoát khỏi cơn đau. Điểm mấu chốt quan trọng ở đây là: Phải tùy chỉnh các động tác sao cho phù hợp với từng bệnh nhân riêng biệt, không thể sử dụng một giáo trình chung, cho những bệnh nhân khác nhau mắc các bệnh không giống nhau.

² Động tác Rollup trong Pilates: Bệnh nhân nằm ngửa, từ từ ngồi dậy, duỗi thẳng tay, dần dần ngồi dậy, cúi người để tay chạm vào ngón chân cái.

Ca lâm sàng: Một bậc thầy Yoga đến gặp tôi để được tư vấn. Tôi yêu cầu cô ấy chỉ ra điều gì khiến cô ấy cảm thấy cơn đau trở nên tồi tệ hơn. Cô ấy ngồi trên sàn rồi thực hiện tư thế xoắn vặn cột sống hoàn toàn, giữ tư thế đó trong vài phút. Rồi cô ấy phải mất thêm vài phút mới đứng dậy được vì đau quá. Tôi nói: Tôi biết điều gì gây ra cơn đau của bạn, chính là bài tập sai cách đó. Cô thốt lên ngạc nhiên, cô không thể tin nổi điều tôi vừa nói. Trước đó cô nghĩ rằng tất cả những gì cô ấy cần làm để giảm đau là phải tập luyện nhiều hơn. Rồi cô suy sụp, cô thừa nhận rằng thực hành Yoga truyền thống là loại bỏ căng thẳng ra khỏi cơ thể tạo điều kiện cho sự phát triển tâm trí. Tôi chỉ ra rằng vóc dáng to lớn của cô ấy gây nên những áp lực và gánh nặng lớn hơn so với một người gầy và nhỏ nhắn. Một cành cây dày sẽ bị gãy nhanh hơn nhiều so với một cành cây mỏng nếu bị uốn cong hoặc vặn xoắn như nhau. Tôi nghĩ rằng cô ấy đến với tôi với mong muốn lý giải nguyên nhân gây đau do tập Yoga. Điều duy nhất có thể giúp cho cô ấy trở lại khỏe mạnh như ban đầu là ngừng làm căng các khớp bị đau và nhạy cảm. Niềm tin và kế sinh nhai của cô ấy đã bị phủ định. Điều này thật sự khó chấp nhận.

Sai lầm 12: Kéo giãn cột sống rất tốt để giảm đau lưng

Sự thật: Mặc dù kéo giãn cột sống được coi là có lợi cho những bệnh nhân bị đau lưng nhưng đây là một quan niệm còn nhiều tranh cãi, cần được nghiên cứu rõ ràng hơn.

Không có chuyện kéo giãn cột sống tốt cho tất cả các bệnh nhân, tuy nhiên bản chất cơn đau lưng có nhiều nguyên nhân và thường mỗi người không chỉ mắc một nguyên nhân duy nhất. Chúng ta nên hiểu rằng, mỗi người bệnh mắc đau lưng đều có nguyên nhân không giống nhau và vì thế việc kéo giãn phải được cân nhắc cẩn thận, phù hợp với từng bệnh nhân. Nghĩa là, chúng ta cần cá thể hóa điều trị, mỗi bệnh nhân, cần được thăm khám kỹ càng và điều trị khác nhau. Thông thường, chỉ định kéo giãn cột sống thường bị lạm dụng với suy nghĩ rằng nó sẽ cải thiện khả năng vận động cột sống. Đối với hầu hết những người bị đau lưng, kéo giãn thường

trái ngược với những điều nên làm cho họ để giảm đau lưng.

Về mặt sinh lý, ép gối (kéo căng đầu gối chạm vào ngực) hoặc các động tác kéo giãn cơ lưng tương tự khác sẽ kích hoạt “phản xạ căng cơ”. Đây là một hiện tượng thần kinh làm giảm độ nhạy cảm với cơn đau. Điều này giúp một số người giảm đau trong vòng 15-20 phút làm cho họ cảm giác như bệnh đã được chữa khỏi. Vấn đề là khi cột sống của bạn bị kéo giãn, nó sẽ làm đĩa đệm phồng lên quá mức, sau khi bạn cảm thấy giảm đau tạm thời, cơn đau sẽ nhanh chóng quay trở lại và thường là trầm trọng hơn. Do đó, bệnh nhân bắt đầu rơi vào một vòng luẩn quẩn do nghe những lời khuyên không đúng, họ nghĩ rằng giải pháp duy nhất để giảm đau lưng là “kéo giãn cột sống” mà không nhận ra nó thực tế đang góp phần khiến họ bị đau và rồi, họ lại tiếp tục “kéo giãn cột sống” để giảm đau...và rồi nó lại đau... Thật là tội cho họ. Việc quan trọng để giảm đau thực sự là dừng việc làm dụng việc kéo giãn cột sống.

Thay vì tập trung thời gian và sức lực của bạn vào các động tác kéo giãn cột sống, hãy bắt đầu bằng việc giữ ổn định và kiểm soát các động tác khiến bạn bị đau và tăng cường vận động bằng các tư thế gây đau. Hãy tập trung vào việc thay đổi các chuyển động hằng ngày để giữ cho cột sống ở tư thế sinh lý nhất có thể. Khi bắt đầu bằng việc này, con đường phục hồi đĩa đệm của bạn sẽ trở nên dễ dàng hơn, cơn đau sẽ dịu đi và khả năng vận động sẽ dần trở lại.

Về cơ bản, nếu thực hiện các động tác giãn cơ, hãy tránh động tác kéo dài vào bụng vì nó khiến lưng của bạn không còn ở tư thế sinh lý nữa, tăng áp lực lên đĩa đệm... Có một số động tác kéo giãn cơ ở các bộ phận khác có thể giúp bạn giảm đau, chúng ta sẽ đề cập sâu ở những chương sau.

Sai lầm 13: Bạn của tôi đã được chữa khỏi bởi phương pháp XYZ nào đó và anh ấy thề với tôi rằng nó rất tốt và khuyên tôi hãy thử nó.

Sự thật: Như đã nói ở các chương trước, không có một nguyên nhân chung hay một biện pháp chung nào có thể chữa khỏi chứng đau lưng cho tất cả mọi người. Do có nhiều nguyên nhân khác nhau dẫn tới đau lưng, nên có thể phương pháp này có thể phù hợp với một hoặc một nhóm người, còn nó phù hợp với bạn hay không đó lại là một câu hỏi. Các chương tiếp theo sẽ tập trung vào giúp bạn tìm ra nguyên nhân khiến bạn đau lưng và phương pháp kết hợp các biện pháp và mức độ trị liệu phù hợp dành riêng cho bạn.

Sai lầm 14: Khiến cho cơ lưng khỏe mạnh hơn sẽ thoát khỏi đau lưng.

Sự thật: Các nhà vật lý trị liệu thường bắt đầu với luyện tập cơ lưng sớm trong quá trình phục hồi chức năng, đơn giản vì tăng cường sức cơ là biện pháp khá đơn giản và ít đòi hỏi về chuyên môn. Đối với vài người, họ còn dùng sức cơ như một thước đo tình trạng bệnh của bệnh nhân. Tôi đã chứng kiến quá nhiều bệnh nhân phải chịu đựng cơn đau dai dẳng sau những nỗ lực tăng cường sức cơ vùng thắt lưng. Trong nhiều trường hợp, phương pháp điều trị của họ cần phải thay đổi hoàn toàn thì mới có hiệu quả. Hãy tưởng tượng một động cơ 500 mã lực được đặt vào bên trong một chiếc ô tô tồi tàn, hỏng hóc và sau đó chạy thật nhanh với tốc độ tối đa, việc chiếc xe bị hỏng tan tành chỉ là vấn đề thời gian, động cơ khổng lồ sẽ xé toạc khung gầm và hệ thống treo yếu ớt thành từng mảnh! Tương tự như vậy, một bệnh nhân cố gắng cải thiện sức cơ một cách không tương xứng với mức độ chịu đựng của cột sống thì chỉ làm gia tăng nguy cơ chấn thương thêm. Chúng tôi đã thực hiện những khảo sát hết sức chi tiết ở những bệnh nhân có sức cơ lưng rất khỏe và kết quả như bạn biết rồi đấy, nó không thực sự có lợi cho bệnh nhân.

Ca lâm sàng: Mitch sở hữu một số kỹ lực thể giới về cử tạ. Anh ta đã cố gắng nâng những khối tạ càng nặng khối mặt sàn càng tốt. Và điều đó dẫn tới một kết quả rằng, không sớm thì muộn, các bộ phận trong cơ thể anh ta đang bị căng sẽ rách, còn những bộ phận bị nén quá mức sẽ bị “ép” nát. Anh ta chế đôi cột sống giống như những người tiểu phu đóng một cái nêm vào thanh củi. Sau khi thất bại trong nhiều nỗ lực phục hồi cột sống, anh ta đã đặt lịch khám tại phòng khám của chúng tôi. Anh ta muốn thoát khỏi tình trạng đau một cách nhanh nhất và có thể quay trở lại thi đấu như chưa có chuyện gì xảy ra. Câu trả lời là không có con đường tắt cho bất kỳ ai trên con đường chữa khỏi cái lưng đau cả, anh ấy bắt buộc phải tuân thủ quy trình và dành nhiều thời gian để cho cột sống có đủ thời gian phục hồi trở lại như lúc ban đầu. Anh ấy có lợi thế hơn so với những bệnh nhân khác là anh ấy là một người có kỷ luật và đã từng tham gia các chương trình huấn luyện bài bản. Sau nửa năm hướng dẫn của chúng tôi theo một chương trình đặc biệt để sửa chữa những tổn thương cột sống và tập các tư thế vận động không gây tổn hại cho cột sống. Sau đó, anh ấy chuyển sang một chương trình khác để rèn luyện sức mạnh, với các loại chuyển động “hoàn hảo” tốt cho cơ lưng. Trong vòng một năm phục hồi, một lần nữa, anh ấy lại có sức khỏe để quay trở lại thi đấu. Chúng tôi đã điều trị cho các vận động viên đủ nhiều lần để có chắc chắn rằng họ khỏi không phải là do may mắn.

Sai lầm 15: Có một chiếc lưng khỏe thì sẽ không bao giờ bị đau.

Sự thật: Mức độ khỏe mạnh của cơ bắp phụ thuộc vào tốc độ co rút và khả năng chịu lực của cơ lưng. Về cơ bản, sức mạnh của cơ lưng là khả năng co rút và kéo cong cột sống. Sự thật là nếu bạn lạm dụng sức mạnh của cột sống để mang vác vật nặng sẽ làm tăng nguy cơ chấn thương. Hãy thay đổi thói quen, chia nhỏ các lần mang vác, nếu bạn phải sử dụng cột sống để mang vác đồ vật với tốc độ nhanh, hãy làm thế nào để lực tác động lên cột sống phải thấp để tránh chấn thương, cũng tương tự như vậy, nếu bạn phải mang một vật nặng, bạn phải di chuyển ở tốc độ thấp nhất có thể để tránh gây ra các tổn thương cột sống. Tóm lại, khối lượng và tốc độ mang

vác sẽ quyết định mức độ rủi ro của bạn.

Sai lầm 16: Tôi đã đọc một bài nghiên cứu về bệnh đau lưng nói rằng “không có gì hiệu quả”, hãy chấp nhận sống chung với nó.

Sự thật: Không một nghiên cứu đơn lẻ nào có thể tìm ra giải pháp để xử lý một vấn đề phức tạp như bệnh đau lưng. Các nỗ lực tìm ra một con đường chung trong điều trị chỉ có tác dụng đối với các bệnh có chung một cơ chế ví dụ như bệnh tiểu đường típ 1, típ 2, viêm dạ dày... Đau lưng là một khái niệm chung cho nhiều bệnh, có nhiều nguyên nhân gây đau, cần những biện pháp điều trị khác nhau ở những cá nhân khác nhau, vậy nên những loại nghiên cứu “đơn giản” sẽ không có kết quả. Các nghiên cứu riêng lẻ về một biện pháp can thiệp duy nhất sẽ không cho kết quả tốt, họ sẽ thấy rằng có một số bệnh nhân thì khỏi bệnh, còn một số khác thì trở nên tồi tệ hơn và sau đó họ đánh giá là không có tác dụng. Nhưng thực tế là, có một số bệnh nhân may mắn được điều trị đúng nguyên nhân thì họ vẫn khỏi bệnh. Nếu chúng ta khai thác kỹ hơn ở những bệnh nhân khỏi bệnh này, chúng ta sẽ xác định được những điểm chung của họ, chẳng hạn như biểu hiện bệnh, vị trí đau, bản chất là bởi vì họ có cùng một nguyên nhân gây bệnh và biện pháp điều trị đang áp dụng có hiệu quả trong việc điều trị nguyên nhân gây bệnh của họ, thế là họ khỏi bệnh, thật là dễ hiểu phải không nào? Thông qua quá trình điều trị, đánh giá nguyên nhân và đáp ứng của bệnh nhân với các phương pháp trị liệu cụ thể, trải qua những thành công và thất bại, chúng tôi đã đúc kết được giá trị của việc kết hợp giữa bệnh nhân với phương pháp chữa trị dành riêng cho họ. Chính những hiểu biết sâu sắc này sẽ được chia sẻ xuyên suốt trong suốt phần còn lại của cuốn sách.

Sai lầm 17: Tồn tại một phương pháp khiến bạn có thể “chữa lành thất lưng trong 7 ngày” hoặc “5 bước đơn giản để khiến bạn hết đau cột sống”.

Sự thật: Tại thời điểm này, chúng tôi khẳng định không có biện pháp nào là đơn giản và dễ dàng khiến bất kỳ ai cũng có thể khỏi bệnh. Không có một biện pháp thần kỳ nào khiến các tổn thương và đau đớn có thể biến mất

trong một tuần. Ngay cả bạn có thật may mắn bắt gặp các phương pháp phù hợp với mình và rồi bạn cảm thấy hết đau sau một liệu trình điều trị đơn giản thì chỉ cần một lần lặp lại các hoạt động gây tổn thương, cơn đau của bạn sẽ trở lại và còn đau đớn hơn lần trước nhiều lần. Nhiệm vụ của bạn là giữ gìn các bộ phận bị tổn thương thông qua các hoạt động lành mạnh, giúp chúng có thời gian được tái tạo và phục hồi và bạn hãy nhớ rằng, như bất kỳ mô tổn thương khác, cột sống cũng cần thời gian để chữa lành. Bằng cách làm theo các khuyến nghị trong cuốn sách này, bạn sẽ cùng với hàng nghìn bệnh nhân của tôi tận hưởng cảm giác không bao giờ bị đau lưng cấp tính nữa.

Những điểm cần lưu ý:

- Nếu bạn đang điều trị với một bác sĩ, mà phương pháp chính họ điều trị cho bạn là dùng thuốc giảm đau thì bạn nên xem xét đổi bác sĩ khác.
- Nếu tất cả những gì bạn được hướng dẫn là một danh sách dài các bài tập vật lý trị liệu, thì bạn phải tìm một cách điều trị mới, từ tìm nguyên nhân, rồi tới các bài tập phù hợp chẳng hạn.
- Nếu tất cả những gì bạn nhận được là các bài nắn chỉnh hoặc bấm huyệt, thì bạn cần tìm bác sĩ khác.
- Nếu bạn đã từng có thể vận động, sinh hoạt không đau, bạn có thể tìm ra điểm chung và mở rộng vận động mà không bị đau để tiến tới một cuộc sống khỏe mạnh. Thì bạn có khả năng cao sẽ khỏi bệnh.

CHƯƠNG II

Kiến thức căn bản: Hiểu về cấu tạo cột sống và nguyên nhân đau lưng

Một trong những khó chịu lớn nhất của tôi khi nói chuyện với bệnh nhân là trước đó họ được những người khác đưa ra những chẩn đoán chung chung như: Thoái hóa cột sống, đau lưng dưới, thoát vị đĩa đệm... và kê cho họ một loạt thuốc giảm đau, giãn cơ. Ngoài những điều đó ra, họ không được cung cấp thêm những thông tin cần thiết khác. Trong hầu hết các trường hợp, các bác sĩ không dành nhiều thời gian để tìm hiểu về nguyên nhân, cơ chế chấn thương và hướng dẫn bệnh nhân các biện pháp phòng tránh tổn thương cũng như bài tập phục hồi. Nhiều bệnh nhân đến gặp tôi mà không hiểu rõ cách cột sống hoạt động, vai trò của nó đối với phần còn lại của cơ thể, chính những điều này khiến họ không hiểu tại sao mình bị đau và làm thế nào để khiến họ hết đau. Ở các bệnh viện công tại Việt Nam, các bác sĩ hầu như luôn trong tình trạng quá tải, họ chỉ dành không đầy 10 phút cho mỗi bệnh nhân, buộc họ không có đủ thời gian để giải thích và tư vấn cho bệnh nhân. Ngoài ra, nguyên nhân cũng có thể do một số các bác sĩ thiếu thông tin và hiểu biết về bệnh cột sống để có thể tư vấn và cung cấp đầy đủ thông tin cho bạn.

Điều đầu tiên chúng ta cần công nhận là cột sống không phải là một cây cột đứng độc lập, ví dụ độc lập như cây cột cờ vậy. Thay vào đó, chúng ta nên suy nghĩ nó như một cái tháp truyền hình hay tháp phát sóng điện thoại, những cây cột thép cần được cố định bằng các dây giằng nối với mặt đất. Chức năng của các dây giằng này giống như mạng lưới các cơ và dây chằng của cột sống, nó cung cấp sức mạnh và hỗ trợ giữ ổn định cho cột sống của chúng ta. Khi những cơ neo vào cột sống co rút lại, nó khiến cột sống cử động, cũng giống như bất kỳ bộ phận chuyển động nào trên cơ thể của chúng ta, từ khuỷu tay cho tới ngón chân, không phải xương có thể tự cử động mà là các cơ co hoặc giãn khiến cho xương bị chuyển động. Chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về chức năng của cơ bắp ở các chương sau.

Cột sống bình thường

Để hiểu rõ nhất về cấu tạo khung xương cột sống từ đáy hộp sọ tới xương chậu, chúng ta phải khảo sát nó ở tư thế bình thường, hay còn gọi là tư thế trung tính. Tư thế này là tư thế giải phẫu của cột sống, ở tư thế này cột sống được thả lỏng một cách tự nhiên. Khi ở tư thế trung tính, cột sống có tất cả các cơ và các thành phần của cột sống được thư giãn, nghỉ ngơi và là điều kiện tốt nhất để phục hồi những tổn thương đã mắc phải

Khi cột sống ở trạng thái trung tính, sẽ có ba đường cong tự nhiên:

1. Cổ hay còn gọi là cột sống cổ: Nó bắt đầu từ đốt sống cổ 1 tới đốt sống cổ 7, phần này cong nhẹ về phía trước.

2. Lưng giữa, hay còn gọi là cột sống ngực: Nó bắt đầu từ đốt sống lưng 1 tới đốt sống lưng 12. Phần này cong nhẹ về phía sau.

3. Lưng dưới hay còn gọi là cột sống thắt lưng: Nó bắt đầu từ đốt sống lưng 1 tới lưng 5. Phần này cong nhẹ về phía trước.

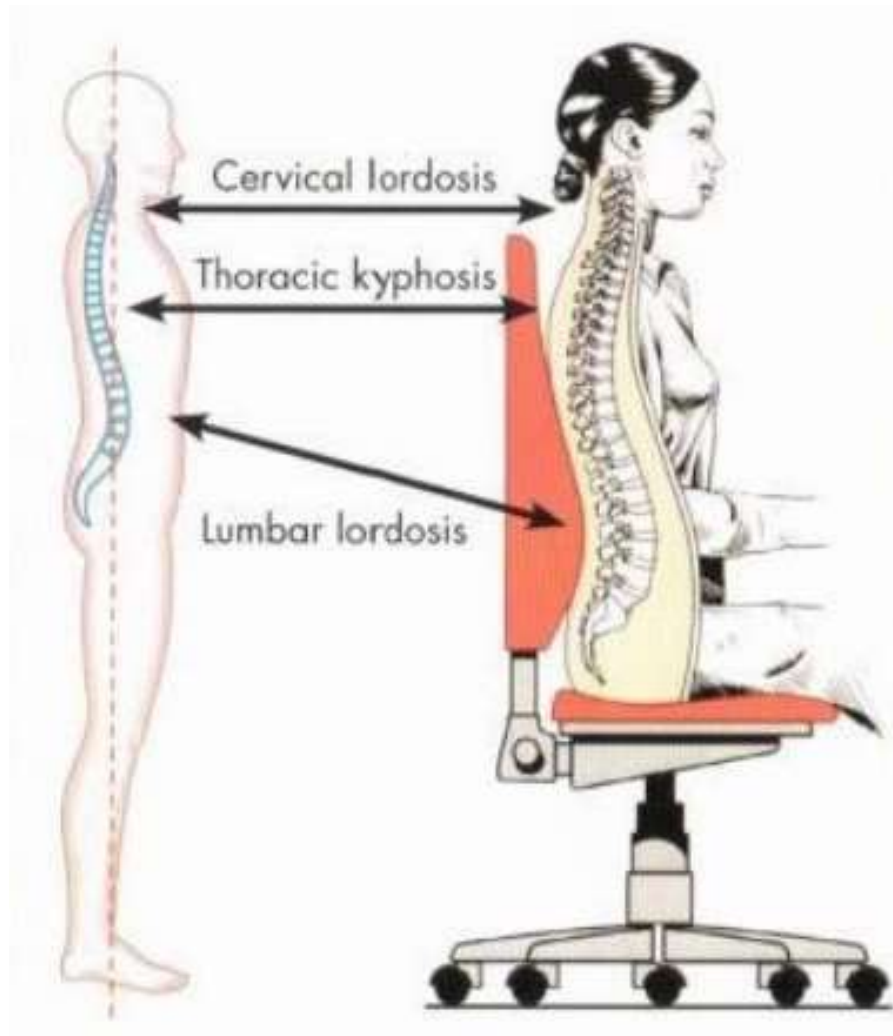
Mặc dù chuyển động qua lại của lưng là tự nhiên và thúc đẩy các cơ khỏe mạnh, tuy nhiên cột sống của chúng ta chỉ khỏe nhất, đàn hồi tốt nhất và được chăm sóc tốt nhất khi nó ở tư thế trung lập. Chúng tôi sẽ tiếp tục đề cập lại tư thế này trong suốt cuốn sách.

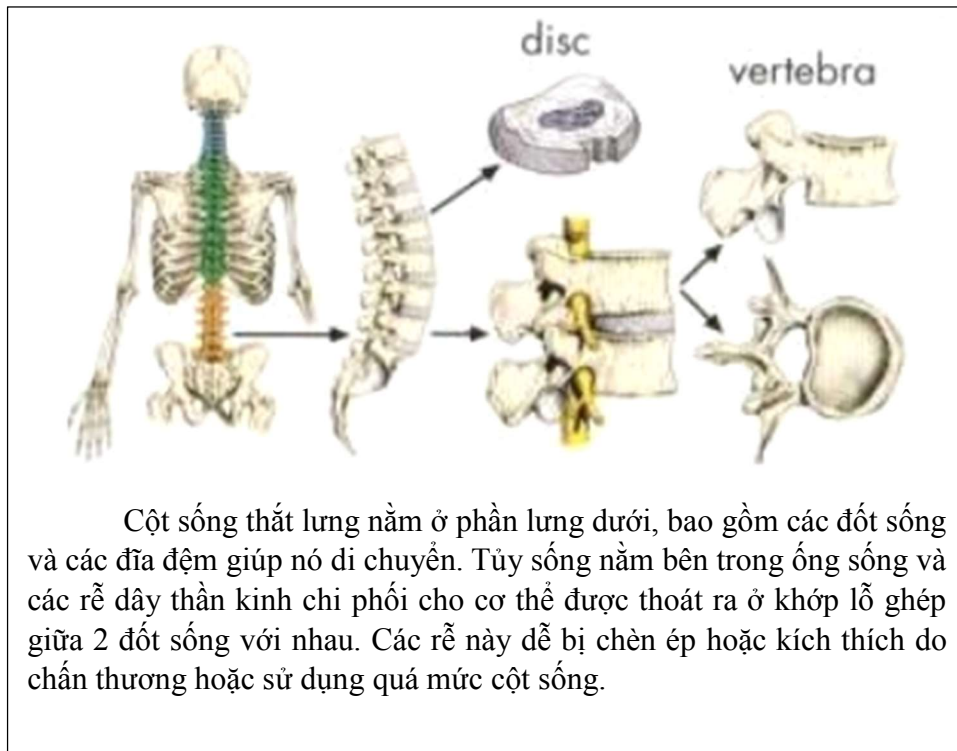
Xương và khớp (Cột sống và đĩa đệm)

Cột sống được tạo thành từ các xương riêng lẻ được gọi là đốt sống xếp chồng lên nhau. Cấu trúc của đốt sống bao gồm các phần nhô ra của xương gọi là mỏm (gai) đóng vai trò là điểm neo bám của các cơ và dây chằng quan trọng. Nếu bạn sờ vào lưng, những điểm gồ lên chính là mỏm sau. Thân đốt sống ở phía trước mỏm sau khoảng vài centimet. Giữa các đốt sống là các đĩa đệm, các thành phần này không giống xương mà giống các “miếng đệm xương” hơn. Mỗi đĩa đệm có các vòng xơ bên ngoài và lớp gel lỏng ở bên trong, vòng xơ bên ngoài được cấu tạo từ các chất liệu giống dây

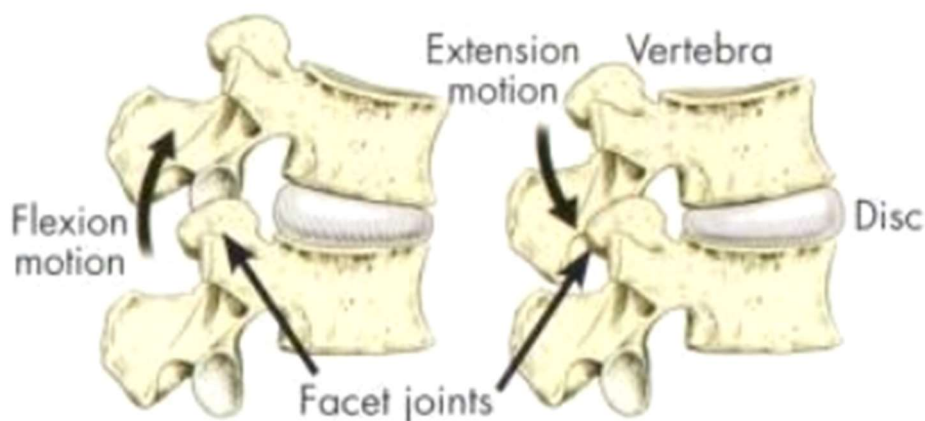
chăng và gân của cơ thể; phần gel bên trong vòng xơ lỏng hơn, linh hoạt hơn, có thể dễ dàng thay đổi hình dạng để giúp cột sống có thể uốn cong. Bạn có thể tưởng tượng đĩa đệm giống như một chiếc lốp ô tô, không khí bên trong lốp có khả năng đàn hồi và hỗ trợ ô tô giảm sóc khi đi qua những địa hình không bằng phẳng. Giữa 2 đốt sống được liên kết với nhau bằng các khớp bên gọi là khớp liên mấu. Các khớp này hỗ trợ cột sống chuyển động khi cúi, ngửa, xoay người... Những khớp này là khớp động, nó được bọc ngoài bởi một hệ thống dây chằng và bao khớp, các khớp này cũng có thể bị viêm và gây đau.

Cột sống có 3 phần: Cổ hay cột sống cổ, đoạn giữa với khung xương sườn hay cột sống ngực và lưng thấp hay còn gọi là cột sống thắt lưng. Khi chúng ta ngồi thẳng hoặc đứng thẳng, có thể tưởng tượng rằng cột sống nằm trên một đường thẳng hàng. Giữ được cột sống thẳng hàng là có một tư thế tốt, nó làm xuất hiện ba đường cong tự nhiên của cột sống.





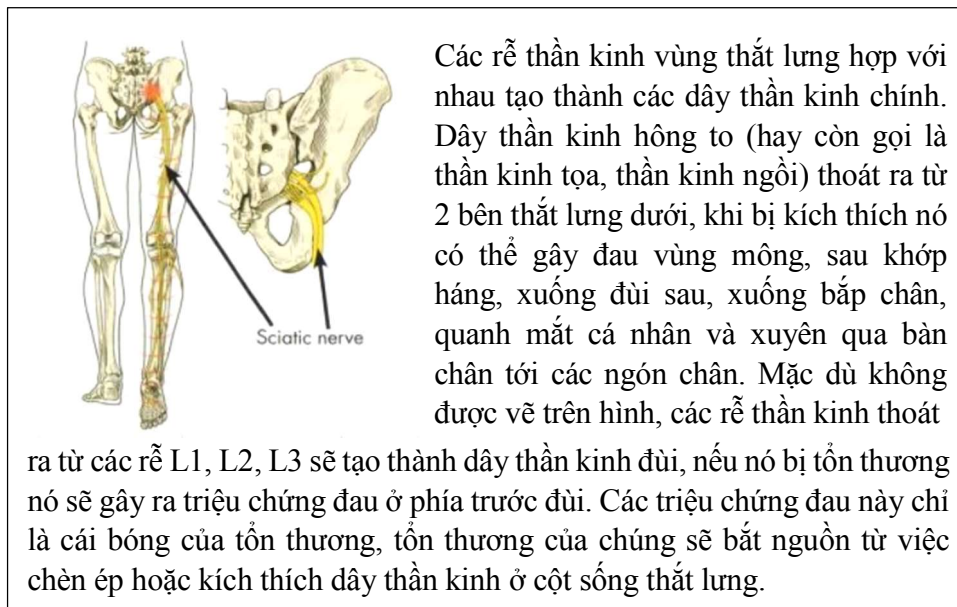
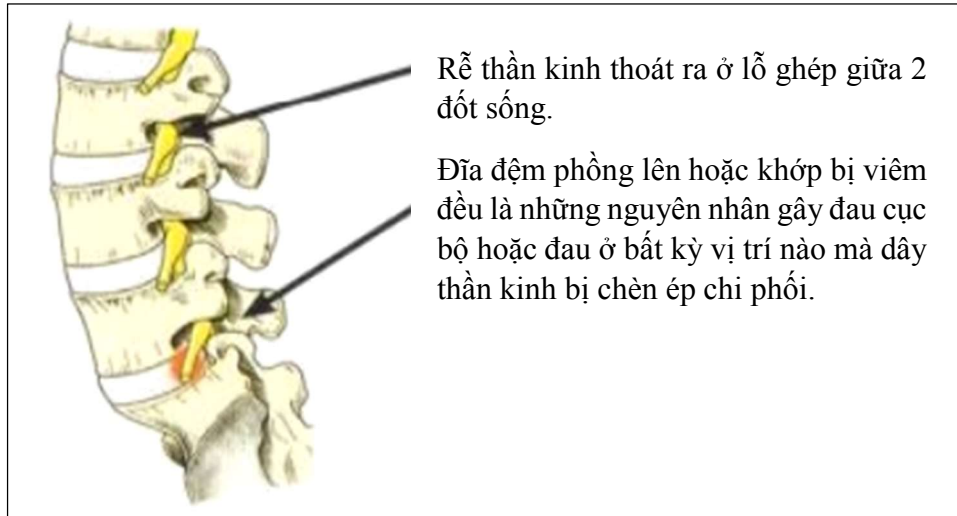
Nếu bạn cố gắng uốn cong cột sống tối đa và thường xuyên, các vòng xơ đĩa đệm cuối cùng sẽ bị rách và thoát ra khỏi vị trí bình thường của chúng. Nghịch lí là các đĩa đệm lớn thường bị hỏng sớm hơn khi có cùng một sức căng bề mặt (bạn có thể dễ uốn cong một cành cây nhỏ hơn nhiều so với một cành to hơn). Điều đó lý giải tại sao những người có cơ thể to khỏe thường sẽ bị tổn thương lưng nhanh hơn khi thực hiện các động tác gấp người so với những người nhỏ và gầy. Các hoạt động giống nhau sẽ ảnh hưởng rất khác nhau đối với từng loại cơ thể khác nhau.



Hai đốt sống với một đĩa đệm tạo thành một đơn vị chuyển động, nhiều đốt sống tạo nên toàn bộ cột sống. Đĩa đệm có một nhân chứa đầy gel giúp giảm áp lực lên các đốt sống đồng thời cho phép cột sống dễ dàng gập và ngửa. Các khớp liên mấu giúp hỗ trợ, chịu lực cho cột sống. Nếu lạm dụng quá nhiều hoạt động uốn cong và vặn mình, các khớp này sẽ bị viêm và thoái hóa. Hơn nữa, khi các đĩa đệm bị tổn thương, các mặt khớp liên mấu sẽ bị thoái hóa nhanh hơn.

Thần kinh

Cột sống chứa tủy sống chạy từ não xuống cột sống và cho các rễ thoát ra ở mỗi lỗ liên đốt sống. Những rễ thần kinh này chi phối cảm giác, vận động và nuôi dưỡng các cơ quan khác nhau trong cơ thể. Tổn thương cột sống kích thích hoặc chèn ép các rễ thần kinh gây đau lưng cũng như gây đau và tê, yếu cơ và thậm chí là liệt những phần được dây thần kinh chi phối. Phình đĩa đệm và viêm khớp liên mấu là về những nguyên nhân thường gặp không chỉ gây đau lưng mà còn gây đau mông, đùi, chân và bàn chân.



Thần kinh giống như những sợi dây nhỏ, chúng di chuyển dọc theo chiều dài của cơ thể để tới các vùng cần chi phối. Nếu dây thần kinh bị chèn ép trên đường đi của chúng thì sẽ xuất hiện các cơn đau từ vùng bị chèn ép trở đi. Các chương trình thể dục được thiết kế khoa học sẽ giúp giảm kích

ứng và nguyên nhân gây đau phổ biến này.

Các dây thần kinh thường trở nên nhạy cảm với kích thích cơ học lặp đi lặp lại. Tôi sẽ hướng dẫn các bạn làm giảm nhạy cảm của chúng bằng cách làm giảm kích ứng.

Cơ bắp

Để hiểu rõ nhất về cách đối phó với cơn đau bằng cách chọn các chuyển động, tư thế và khối lượng mang vác phù hợp, chúng ta cần hiểu cơ bắp thực sự hoạt động như thế nào. Sau đó chúng ta cần tập trung vào việc tìm kiếm các chuyển động không đau. Điều quan trọng là chúng ta cần thống nhất về cách gọi các khái niệm giải phẫu. Tôi sẽ chia sẻ và thống nhất với bạn một số kiến thức giải phẫu cơ bản cần thiết. Một số có thể sẽ mới đối với bạn, một số có thể bạn đã nghe trước đó, nhưng sử dụng cách gọi thống nhất là bước cơ bản nhất bạn có thể đọc hiểu và áp dụng những phần còn lại của cuốn sách. Chính vì vậy, hãy kiên nhẫn học những khái niệm mới và khô khan này nhé.

Như đã nói ở trước, việc uốn cong cột sống lặp đi lặp lại cuối cùng sẽ dẫn tới rách vòng xơ đĩa đệm và thoát vị đĩa đệm. Điều quan trọng là cần lưu ý các cơ đóng vai trò bảo vệ bạn. Chúng được sắp xếp quanh cột sống và được thiết kế chủ yếu để ngăn cột sống vận động quá tầm. Cơ bắp mềm và yếu hoặc các nhóm cơ đối kháng nhau mất cân bằng sẽ gây ra các vấn đề về lưng.

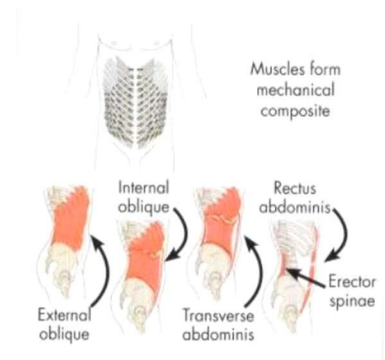
Có 2 loại cơ cơ khác nhau: Đó là cơ cơ đẳng trường và cơ cơ đẳng trương. Cơ cơ đẳng trường là hoạt động cơ cơ mà chiều dài cơ không thay đổi, nghĩa là nó không co rút lại, không tạo ra chuyển động của xương khớp và không sinh công cơ học, loại cơ cơ này khiến cơ cứng lên để chịu lực và giữ ổn định các cấu trúc mà nó chi phối, ví dụ các cơ lõi cơ cơ đẳng trường sẽ giúp giữ ổn định cột sống để tránh các vi chấn thương. Cơ cơ đẳng trương ngược lại với cơ cơ đẳng trường, lực cơ cơ không thay đổi nhưng nó sẽ khiến chiều dài cơ thay đổi, điều này giúp cho cơ thể chuyển động, cơ cơ sẽ

giúp cột sống thực hiện các động tác như cúi, uốn, nghiêng... hay tay chân co lại duỗi ra... Để tập luyện sức cơ trong 2 loại cơ cơ trên cũng cần những biện pháp khác nhau (tôi sẽ nói rõ thêm sau).

Các nhóm cơ bụng trước và mối quan hệ của nó đối với cột sống

Cơ thẳng bụng (ở phía trước), thường được nhìn thấy hình dạng 6 múi ở những người luyện tập thể hình. Ngoài ra ở thành bụng phía trước còn có cơ chéo ngoài và cơ chéo trong. Sự sắp xếp này tạo thành các vòng bao quanh bụng. Phân tích chức năng của các cơ này, ta thấy nó được thiết kế rất khéo léo và hoạt động như một lò xo, một thiết bị lưu trữ và phát sinh công. Điều này cho phép bạn có thể đá cầu, nhảy và thậm chí đi bộ với một quãng đường dài mà không bị mệt mỏi. Ngoài ra, nó còn có khả năng giảm lực tác động vào cột sống để bảo vệ cột sống và giảm nguy cơ chấn thương khi bị lực tác động mạnh.

Nhiều người bị đau vì không biết cách sử dụng sức mạnh của nhóm cơ này, ngược lại nhiều người cố gắng luyện tập nhóm cơ này giống như luyện tập bắp tay thông qua một loạt các chuyển động co và giãn cơ. Điều này là một sai lầm, vì nó có thể khiến họ bị đau lưng.

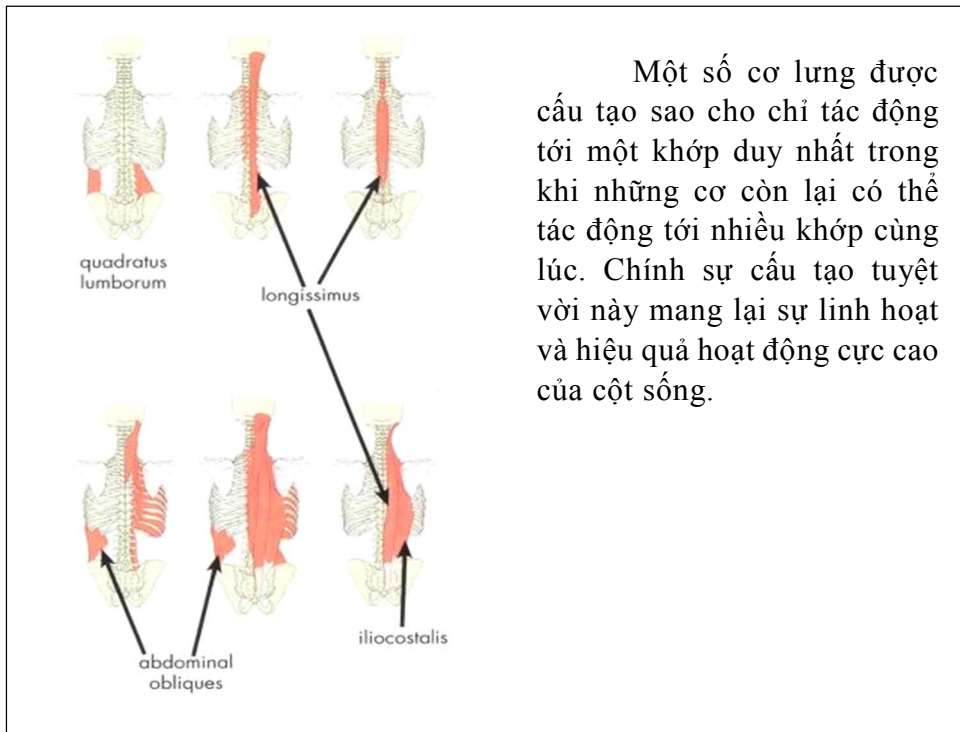


Mặt trước và mặt bên của bụng

Các cơ được sắp xếp theo từng lớp xếp chồng lên nhau để tăng cường độ cứng và khả năng chịu lực. Các cơ này hoạt động chủ yếu như một lò xo đàn hồi giúp cột sống tăng khả năng chịu lực và chuyển động, ngoài ra, nó còn góp phần vào thực hiện động tác thở và nhiều động tác khác.

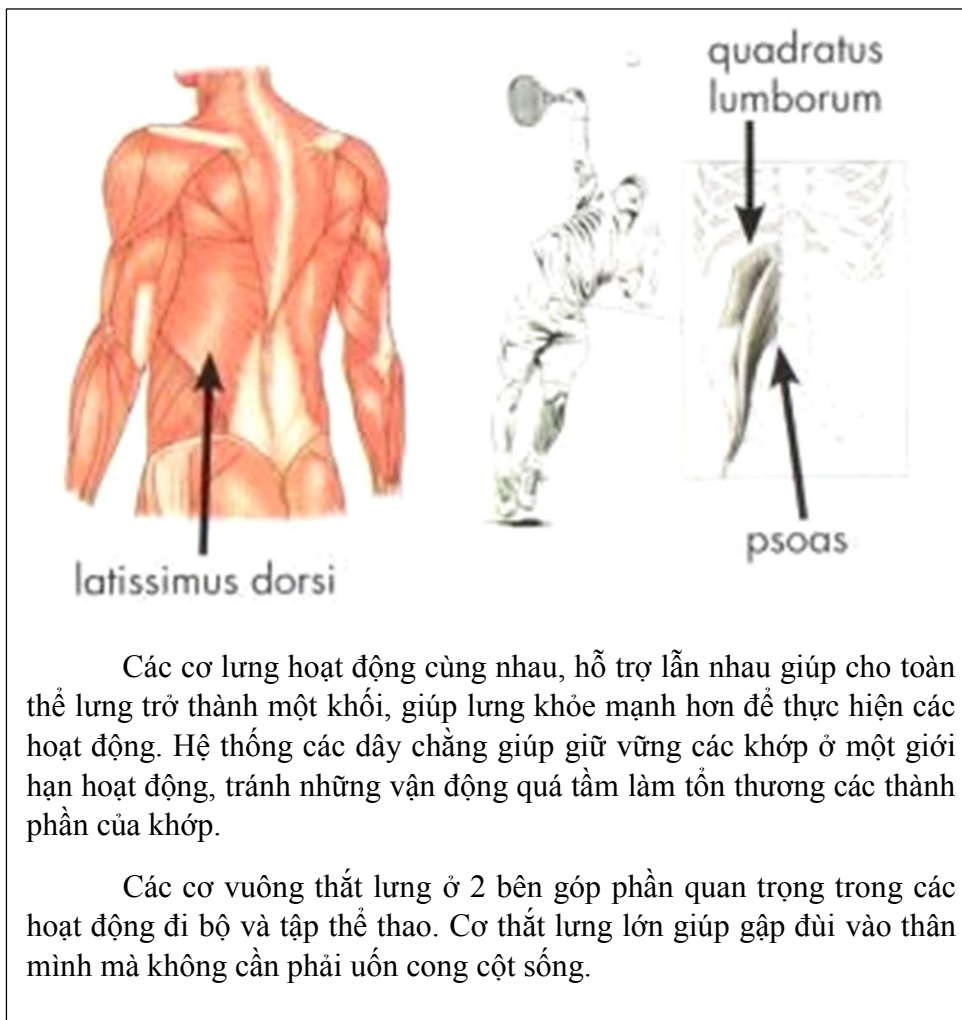
Cơ bản, việc cố gắng luyện tập nhóm cơ này không mang lại hiệu quả để giảm đau lưng. Cần phải tìm kiếm những phương pháp tập luyện khác.

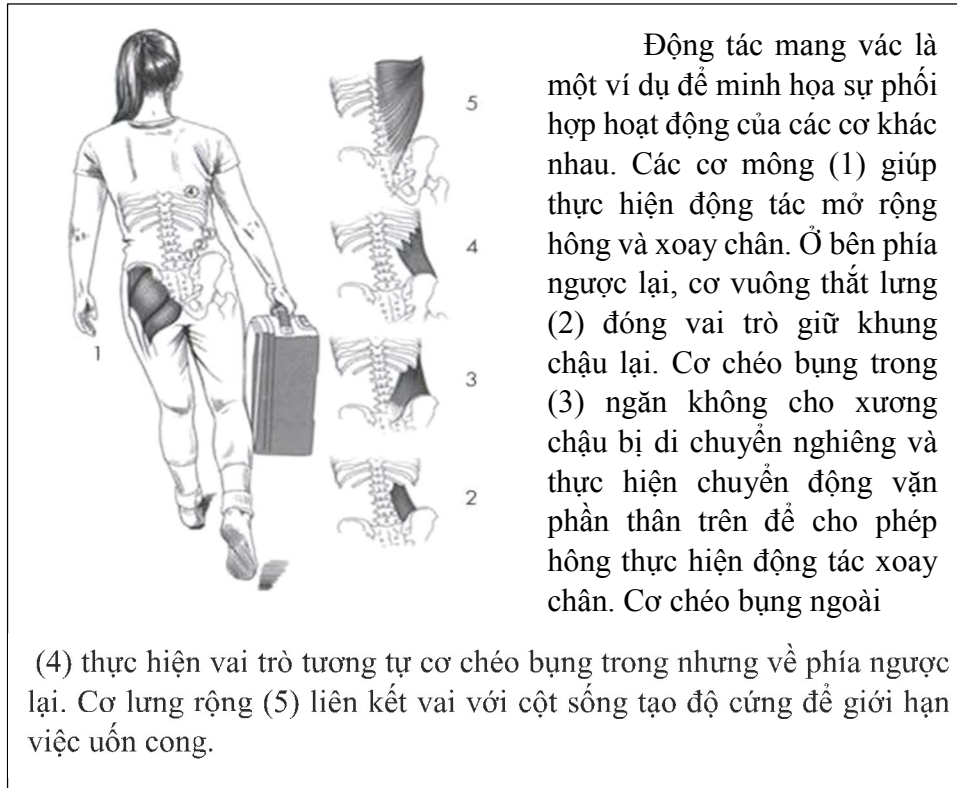
Các cơ lưng bao gồm các cơ dựng sống (các cơ gai, cơ dài, cơ sườn chậu), cơ móm ngang - móm gai (cơ xoay dài, cơ xoay ngắn, cơ nhiều đầu) và nhiều cơ nhỏ hơn nằm cạnh cột sống. Các cơ này thực hiện động tác ngửa lưng (từ tư thế cúi), hoặc nghiêng lưng, xoay lưng sang bên phải, bên trái, tùy thuộc vào việc co đồng thời cơ cả 2 bên hay 1 bên cột sống. Nó là một phần của họ các cơ liên quan đến các nhiệm vụ nâng, kéo, mang vác. Vì vậy, những người lao động chân tay thường có xu hướng bị tổn thương các cơ này nhiều hơn so với những người còn lại.



Cột sống được kết nối với chân thông qua xương chậu. Các cơ quan trọng ở đây là cơ thắt lưng lớn, cơ vuông thắt lưng và các cơ như các cơ móm, cơ tứ đầu đùi và gân khoeo. Những cơ này phối hợp với nhau trong các cử động của thân mình và thường không thể hoạt động tách rời độc lập. Chúng có tác dụng cúi và uốn cột sống cũng như gập đùi vào bụng và duỗi

đùi, các động tác thường do một nhóm cơ chi phối, nên khi một cơ bị tổn thương thì những cơ cùng nhóm phải hoạt động nhiều hơn. Ví dụ: Cơn đau thường làm hạn chế vận động duỗi đùi của nhóm cơ mông, khiến các cơ hỗ trợ cho nó trong việc duỗi đùi (các cơ Hamstring) phải hoạt động nhiều hơn. Điều này thể hiện rõ trong khi ngồi xổm sâu, các cơ Hamstring hoạt động mạnh hơn và sẽ bị đau. Ví dụ này giải thích tại sao các triệu chứng đau thường lặp đi lặp lại ở một số động tác và khi phục hồi chức năng cho các bệnh nhân, chúng ta cần phục hồi toàn diện không chỉ cơ lưng mà còn cả các cơ hông, vai, chân và cánh tay.





Bất kỳ cơ nào trong số những cơ này hoạt động kém ổn định sẽ làm tổn thương cột sống và cuối cùng dẫn tới đau.

Không có cơ nào chỉ thực hiện một chức năng duy nhất. Do đó trong quá trình phục hồi chức năng, cố gắng định nghĩa cơ nào là cơ duỗi cột sống là một sai lầm. Điều tiên quyết là chúng ta phải làm cho tất cả các cơ chi phối cột sống trở nên khỏe mạnh hơn để nó có thể giữ cột sống ổn định. Các cơ hoạt động cùng nhau một cách phức tạp để giữ vững cột sống, chỉ bằng cách phối hợp với nhau các cơ mới có thể tạo ra các chuyển động và hỗ trợ nhau chịu tải. Nhiều cơ thường cùng chi phối hoạt động của một khớp nên hoạt động của một cơ cụ thể nào đó thường bị chi phối bởi các cơ khác (các

cơ hỗ trợ và đối lập), chúng hoạt động với nhau nhịp nhàng như những vũ công trong một dàn nhạc. Vậy nên chúng ta không thể chỉ cố gắng thay đổi một cơ mà không ảnh hưởng tới cả “dàn nhạc”. Đồng thời, dàn nhạc muốn hay, nó phải có sự hòa hợp, đồng điệu của từng thành viên, họ phải chơi ở đúng âm lượng, đúng nhịp độ và thời gian. Các cơ bắp trong cơ thể cũng tuân theo quy luật tương tự như vậy.

Các mô liên kết

Dây chằng, bao khớp và màng hoạt dịch là các mô liên kết. Chúng có chức năng hạn chế chuyển động của các khớp nói chung và cột sống nói riêng, có thể gọi chúng là tấm chắn để giữ các bộ phận trong một khớp ở lại cùng nhau. Các mô này có thể gây đau cho bạn khi các khớp hoạt động quá tầm và làm căng hoặc rách chúng. Con đau có thể xảy ra tại vị trí tổn thương, nhưng đôi lúc nó cũng có thể gây ra triệu chứng ở xa. Đặc trưng của cơn đau này thường khởi phát chậm và kéo dài. Nó không khởi phát đột ngột cũng không hồi phục nhanh chóng, đây cũng là đặc điểm đặc trưng của cơn đau do phình đĩa đệm.

Các bao cơ được làm bằng những sợi collagen cứng, trông giống như lớp màng bọc thực phẩm bao phủ cơ và bó cơ. Tổn thương nó có thể tạo ra cơn đau như đau xoắn vặn quanh vai, lưng dưới và hông. Hội chứng đau cơ xơ hóa rất nhạy cảm, nó có thể là kết quả của các chấn thương khiến não trở nên nhạy cảm hơn và gây ra cơn đau. Biện pháp tốt nhất mà chúng tôi đã thực hiện đối với các bệnh nhân này là cùng họ tìm ra các động tác họ có thể thực hiện mà không gây đau đớn, sau đó từ từ và kiên nhẫn đợi tổn thương phục hồi, mở rộng tầm hoạt động của các động tác và “ghi đè” vào bộ não những cảm nhận về các hoạt động đau đớn trước đó.

Ca lâm sàng: Dania đến với phòng khám chúng tôi sau khi cô ấy mới ra tù. Cô đã chứng kiến cảnh chồng mình bị sát hại trong một lần 2 vợ chồng cùng phạm tội, điều ấy đã để lại cho cô một sang chấn tâm lý vô cùng lớn. Cô ấy bị đau lưng với các triệu chứng đau xoắn vặn phù hợp với chứng đau cơ xơ hóa. Các bác sĩ đã kết luận cô như một kẻ giả bệnh, một trường hợp đau tâm lý. Tuy nhiên, chấn thương thể chất và tinh thần thường có liên quan đến chứng đau cơ xơ hóa. Tôi dẫn cô ấy ra ngoài văn phòng để quan sát dáng đi của cô ấy. Dáng đi của cô ấy toát lên phong thái của một người bị áp bức - đôi vai của cô ấy thông xuống; cơ thắt lưng bị co kinh niên và luôn trong tình trạng đau thắt lại. Lúc đó, một sinh viên đi qua khiến cô ấy giật mình, các cơ vai co dúm lại, cô gục xuống sàn nhà do bị đau đầu và đau lưng.

Dần dần, chúng tôi chỉ cho cô ấy những động tác đơn giản không gây đau đớn và chỉnh lại tư thế cho cô ấy. Chúng tôi đã "huấn luyện" não bộ của cô ấy có thể làm quen với nhiều chuyển động hơn mà không thấy đau đớn. Mặc dù không được chữa khỏi hoàn toàn sau vài tháng nhưng cô ấy đã có thể trở nên kiên cường và sau đó tự mình tập thể dục và mở rộng tầm hoạt động của các động tác. Cô ấy đã có thể lấy lại dáng vẻ tự tin của mình. Chính việc hiểu được nguyên nhân gây ra cơn đau là cơ sở để có phương pháp điều trị đúng. Các bác sĩ trước đó của cô ấy đã bỏ qua các biến cố tâm lý quan trọng, thiếu hiểu biết về nguyên nhân và tệ hơn nữa, họ đổ lỗi cho cô ấy vì không thể làm gì tốt hơn cho cô ấy

Chuyển động và Tải trọng

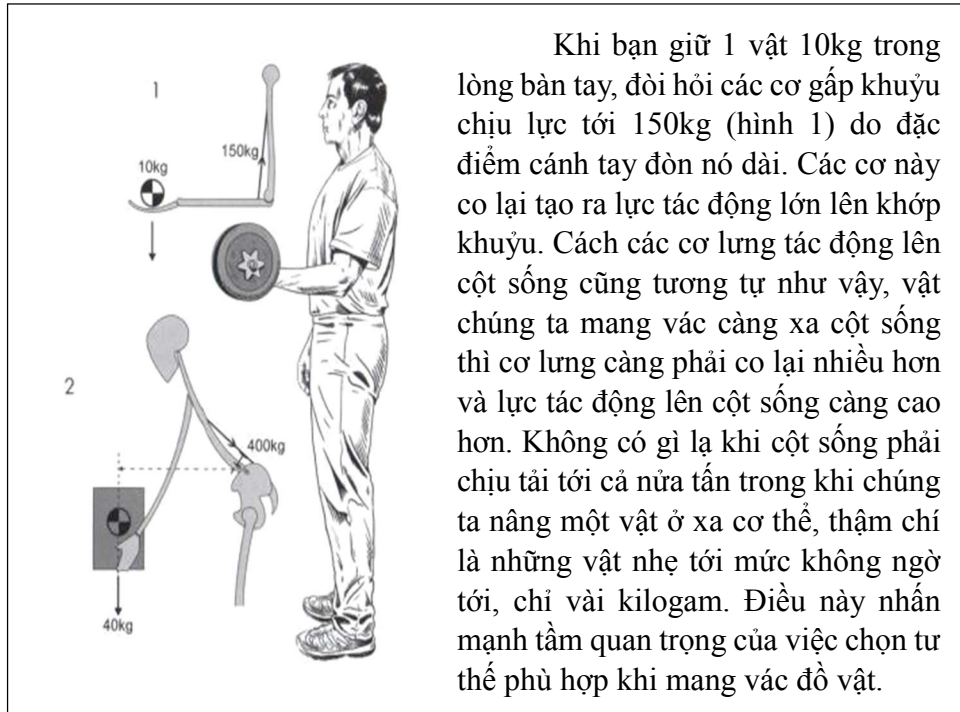
Chúng ta đã được tìm hiểu về các cấu trúc giải phẫu cơ bản và chúng ta biết rằng lưng là một tổng thể các cấu trúc không thể tách rời. Ở phần tiếp theo này, chúng ta sẽ tìm hiểu về khái niệm về sức nặng và chuyển động, sự liên quan của tải trọng và chuyển động đối với cơn đau rồi từ đó chúng ta tìm ra cách giải quyết cơn đau.

Tải trọng là gì?

Khi chúng ta nhặt một đồ vật hoặc đẩy một cánh cửa nặng, ta sẽ cảm nhận ngay một lực tác dụng lên cơ thể. Đây là những sức nặng tác dụng trực

tiếp bàn tay ta. Nhưng vẫn còn một lực quan trọng hơn và cần chú ý là các lực tác động gián tiếp tới những cơ khác trên cơ thể. Khi chúng ta cầm một vật khoảng 2kg trên tay, các cơ gấp khuỷu tay hỗ trợ bằng cách co khuỷu tay lại nhưng cánh tay đòn của chúng dài hơn (dài hơn khoảng 15 lần) nên lực tải mà chúng chịu gấp khoảng 15 lần trọng lượng của vật (trong trường hợp này là 30kg). Bằng cách này, khớp khuỷu phải chịu lực 30kg chỉ để có thể cầm được một vật 2kg trong tay.

Cầm một vật nặng 20kg sẽ gây ra lực 300kg lên khớp khuỷu tay (bằng 6 bao xi măng). Cột sống cũng thường phải chịu một lực phóng đại như vậy. Khi bạn cúi người để nhặt một vật trong tay đòi hỏi cơ lưng của bạn phải co lại. Vì chúng ở gần cột sống nên chúng sẽ phải co lại rất mạnh. Để cúi người về phía trước mà không cầm nắm gì sẽ tạo ra khoảng 300kg lực tác động lên cột sống. Đây là lý do tại sao chúng ta dễ bị đau lưng và vì sao chúng ta phải học cách sử dụng các tư thế phù hợp để giảm lực tác động lên cột sống. Một lưu ý nhỏ nữa cần lưu ý là: Khi duy trì và lặp lại **các tư thế sai** dẫn tới cột sống phải chịu tải trọng nhiều hơn và dễ tổn thương hơn.



Khi bạn giữ 1 vật 10kg trong lòng bàn tay, đòi hỏi các cơ gấp khuỷu chịu lực tới 150kg (hình 1) do đặc điểm cánh tay đòn nó dài. Các cơ này co lại tạo ra lực tác động lớn lên khớp khuỷu. Cách các cơ lưng tác động lên cột sống cũng tương tự như vậy, vật chúng ta mang vác càng xa cột sống thì cơ lưng càng phải co lại nhiều hơn và lực tác động lên cột sống càng cao hơn. Không có gì lạ khi cột sống phải chịu tải tới cả nửa tấn trong khi chúng ta nâng một vật ở xa cơ thể, thậm chí là những vật nhẹ tới mức không ngờ tới, chỉ vài kilogam. Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc chọn tư thế phù hợp khi mang vác đồ vật.

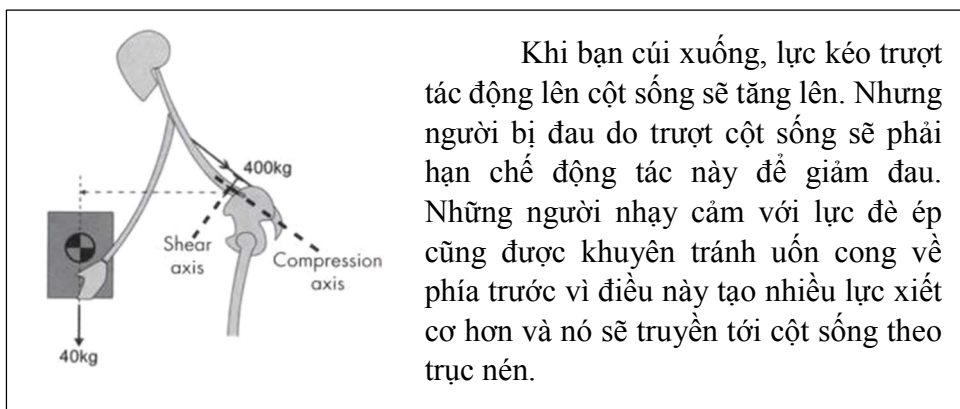
Làm thế nào để xác định tải trọng cột sống phải chịu và ngưỡng gây đau?

Tư thế và chuyển động của bạn quyết định tải trọng đè lên các khớp. Các tải trọng này ảnh hưởng tới cơn đau của bạn. Hiểu về nguyên nhân của lực đè ép, lực kéo trượt cũng như tác hại khi uốn cong cột sống sẽ giúp bạn có thể lựa chọn những tư thế phù hợp để tránh đau đớn.

Tải trọng cột sống phần lớn là kết quả của quá trình xiết cơ. Hiểu được vấn đề này chúng ta sẽ biết được tại sao lựa chọn tư thế mang vác và vận động cũng như lựa chọn bài tập phục hồi phù hợp rất quan trọng.

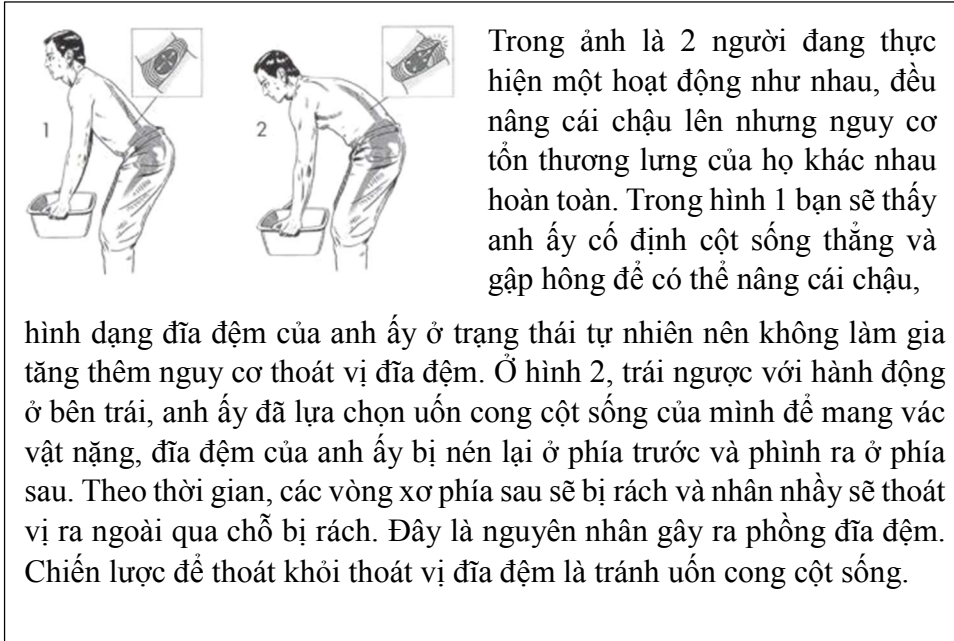
Lực kéo trượt cột sống là một lực vuông góc với lực đè ép. Chúng làm cho các đốt sống trượt lên nhau. Đây là chuyển động không ổn định. Lực kéo trượt phát triển từ một số tư thế và chuyển động nhất định, nhưng thường bị giảm bớt do các cơ, bộ phận có tác dụng cố định cột sống và do tư thế mang

vác của người dùng.



Uốn cong cột sống?

Cột sống có thể uốn cong một cách mềm mại như một nhôm. Các đĩa đệm sẽ biến dạng để bạn có thể thực hiện các hoạt động uốn cong cột sống. Nhưng nếu cầm một chiếc móc áo bằng nhôm và uốn cong nó qua lại nhiều lần cuối cùng nhôm sẽ mỏi và gãy. Cột sống tích lũy các lực tác động tương tự với việc uốn cong lặp đi lặp lại thanh nhôm này. Cuối cùng các sợi vòng xơ của đĩa đệm sẽ rách ra và các nhân nhầy bên trong sẽ thoát ra ngoài. Đây là nguyên nhân gây đau ở nhiều người, đặc biệt là những người dưới 55 tuổi. Chìa khóa để tránh khỏi cơn đau kiểu này là bạn phải thay đổi thói quen sinh hoạt, hãy uốn cong hông (khớp háng) chứ không phải uốn cong cột sống. Cấu tạo của hông phù hợp để bạn gập người mà không bị tổn thương hông, trong khi nếu bạn sử dụng cột sống để uốn cong người thì cột sống của bạn sẽ bị tổn thương không sớm thì muộn.



Các cơ ở thân mình và lưng cơ bản khác với các cơ ở chân và tay

Các cơ bắp của cơ thể (cơ vân) đều được điều khiển bởi não bộ. Tuy nhiên quá trình điều khiển các cơ ở thân mình cơ bản không giống với điều khiển các cơ ở tứ chi bởi vì các cơ ở tứ chi chủ yếu tạo ra chuyển động trong khi các cơ thân mình và ở lưng chủ yếu là đứng yên và duy trì một trạng thái ổn định cho cột sống.

Hãy xem xét hành động đi bộ, để một chân có thể nhấc lên và chuyển động thì chân còn lại và cột sống cần phải cố định. Phần cố định này giúp cho cơ thể có thể trụ vững ở chân còn lại. Nếu không có một cơ tên là cơ vuông thắt lưng hỗ trợ cố định phần thân mình và xương chậu thì chân không thể vung về phía trước và việc đi bộ trở nên thật là khó khăn. Cơ vuông thắt lưng không co ngắn lại cũng không duỗi ra, việc mà nó làm đơn giản là cứng lại để cố định thân mình và xương chậu. Nếu cơ này khỏe, nó sẽ giữ

cho cột sống của chúng ta ít bị xô lệch trong quá trình đi bộ. Những bài tập độc đáo được thiết kế riêng để làm khỏe cơ vuông thắt lưng sẽ được trình bày trong cuốn sách này, hãy cùng theo dõi ở các chương tiếp theo nhé.

Ca lâm sàng: Dennis đến gặp chúng tôi với triệu chứng đau ở lưng khi chạy. Dennis là một vận động viên bóng bầu dục và anh ấy thường xuyên lắc lư qua lại phần lưng trong khi chạy và đổi hướng. Các bài kiểm tra của chúng tôi cho thấy sức bền cơ lưng của anh ấy yếu hơn so với người bình thường. Cơ vuông thắt lưng không được tập luyện để khỏe mạnh như các cơ còn lại của cơ lõi. Chúng tôi đã yêu cầu anh ấy thực hiện các bài tập "Xách vali" để rèn luyện cơ này. Kết quả là bài tập đã giải quyết một cách hoàn hảo tác nhân gây đau lưng của anh ấy. Dennis đã có thể tiếp tục niềm đam mê của anh ấy đối với môn bóng bầu dục. Tôi sẽ hướng dẫn bạn bài tập này ở các chương sau.

Chúng ta hãy mở xẻ từng chi tiết của động tác mở cửa: Hông và chân được cố định với sàn nhà, bạn vươn tay về phía trước và kéo tay nắm cửa. Các lực sinh ra đã vô hình chung làm xoắn vặn cột sống. Để chống lại sự di chuyển quá mức của cột sống và gây ra các tổn thương không đáng có, các cơ thân mình sẽ cứng lại để chống lại xu hướng xoắn vặn cột sống này. Đây là biện pháp bảo vệ cột sống tự nhiên.

Qua phân tích trên, chúng ta thấy rằng, đôi khi hoạt động cử động của tay và chân cũng sẽ cần các cơ lõi phải cứng lại. Điều này dẫn tới chúng ta cần xây dựng các bài tập làm khỏe mạnh các cơ lõi để bảo vệ cột sống.

Những người có thói quen vận động “bẻ cong” cột sống thay vì sử dụng khớp hông để mang vác đồ vật sớm muộn sẽ bị tổn thương cột sống hoặc giảm hiệu suất hoạt động do đau lưng. Quy tắc vừa nói trên cũng đúng với các hoạt động xoắn vặn cột sống, nếu các cơ thân mình không được đủ khỏe mạnh thì ngay cả khi bạn thực hiện các hành động đơn giản ví dụ như với lấy tay nắm cửa để mở cửa chẳng hạn, cột sống của bạn cũng sẽ bị xoắn

vận và sớm muộn sẽ gây ra đau đớn.

Hiểu được vấn đề trên sẽ giúp cho bạn rất nhiều trong hành trình thoát khỏi đau lưng. Chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn các bài tập để các cơ lõi trở nên khỏe mạnh hơn, khiến nó giữ cột sống tốt hơn cũng như cách sử dụng vai và hông trong các hoạt động. Giảm xoắn vặn và giảm gập duỗi cột sống là 2 vấn đề khác nhau, nó đòi hỏi lý thuyết và thực hành hoàn toàn khác nhau. Tuy nhiên, nhiều chuyên gia đã hướng dẫn các bệnh nhân 2 vấn đề này theo cùng một kiểu. Điều này có thể gây đau, kém hiệu quả và thậm chí có thể gây chấn thương thêm cho bệnh nhân. Điều tối ưu nhất là phải học cách phối hợp sự vận động của cột sống và thân mình thật nhịp nhàng và uyển chuyển; chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn cách phối hợp các khớp vai, hông với các chuyển động cột sống sao cho hiệu quả nhất và không gây tổn thương cho cột sống.

Cơ thể cần được giữ cân bằng: Các cơ yếu cần được hỗ trợ để trở nên khỏe mạnh hơn. Tất cả các bộ phận cấu thành cơ thể (kể cả cột sống) cần phải hoạt động nhịp nhàng với nhau theo đúng chức năng của nó thì mới không bị tổn thương gây đau đớn. Một lần nữa bạn cần nhớ rằng: Các cơ cốt lõi ở thân mình, chúng phải được rèn luyện để trở nên khỏe mạnh hơn và cách luyện tập của chúng khác xa với các cơ ở tứ chi, vì hoạt động chủ yếu của các cơ tứ chi là co, duỗi để tạo ra chuyển động, còn các cơ thân mình chủ yếu là “cứng lại” để giữ cột sống.

Sức cơ và độ cứng

Nhiều người có thể hiểu nhầm sự linh hoạt của các cơ cột sống là chìa khóa khiến cho cột sống khỏe mạnh, nhưng ngược lại với những gì họ nghĩ, bản chất để có cột sống khỏe mạnh bạn phải xây dựng những cơ lõi đủ “cứng”.

Khi các cơ lõi xiết lại mà không thay đổi độ dài, chúng cứng lên nhằm giữ ổn định cột sống. Độ cứng giữ cột sống ổn định để nó có thể chịu lực. Hãy tưởng tượng bạn xếp chồng các quả cam lên nhau và ép mạnh từ trên xuống, chồng cam sẽ bị mất cân bằng và bị đổ. Nhưng nếu bạn cắm những que tăm xuyên qua các quả cam và dùng những sợi dây để buộc các

que tắm đó lại và nổi xuống đất thì các quả cam sẽ được giữ ổn định và không bị đổ nữa. Cột sống cũng hoạt động tương tự như vậy, các đốt sống giống như những quả cam, còn các cơ bám vào các đốt sống giống như những sợi dây buộc vào que tắm...chúng giúp cho cột sống ổn định, không bị trượt. Một lần nữa tôi cần nhấn mạnh: Khi các cơ lõi đủ mạnh, chúng ta sẽ có một cột sống ổn định.

Nhiều hướng dẫn viên tập GYM không nhận ra những điểm khác biệt của cơ lưng so với các cơ còn lại. Trong khi hướng dẫn luyện tập, họ cô lập và chỉ luyện tập sức mạnh co rút của cơ lưng, điều này không có ý nghĩa trong việc làm giảm đau cho bệnh nhân. Để giảm đau, bệnh nhân cần được hướng dẫn cách thực hiện các chuyển động sao cho hạn chế tối đa hoạt động uốn, gập và xoắn vặn cột sống. Điều này phải bắt nguồn từ việc thay đổi thói quen vận động hông và vai.

Định nghĩa về cơ “lõi” bao gồm tất cả các cơ gắn vào xương chậu, cột sống và lồng ngực. Nhưng ở đây, tôi nhấn mạnh rằng, ngoài các cơ lõi, các cơ đi từ cột sống qua khớp háng bám vào chi dưới cũng là những cơ cần rèn luyện. nó cũng đóng một vai trò rất quan trọng, vì vậy cũng phải tập nó, chỉ như vậy, chúng ta mới có thể thoát khỏi cơn đau lưng.

Kiến thức cần nhớ

- Chức năng chủ yếu của các cơ tứ chi và cơ hông là để vận động.
- Chức năng chủ yếu của các cơ lõi là để cố định cột sống.
- Các cơ lõi và các cơ tứ chi cần được luyện tập bằng những phương pháp hoàn toàn khác nhau.

Sự ổn định và linh hoạt của cột sống

Chúng ta đã biết rằng cột sống cần được giữ ổn định để ngăn nó bị di lệch và tổn thương khi nâng đỡ những vật nặng. Chúng ta cũng biết khi cột sống linh hoạt, các hoạt động của cơ thể sẽ trở nên rất mềm dẻo và nhịp nhàng.

Các cơ lõi đóng vai trò quan trọng trong việc giữ cho cột sống ổn định, chúng hoạt động như những sợi dây thít bao quanh các khớp cột sống để ngăn chặn cơn đau do các di lệch ở mức độ vi mô. Giữ cột sống ổn định nó sẽ khỏe mạnh và có thể thực hiện đầy đủ chức năng.

Sự ổn định của cột sống đến từ độ cứng chứ không phải từ sức mạnh của các cơ lõi. Cách các cơ co lại quyết định sự ổn định đó. Các chấn thương gây ra tình trạng lỏng lẻo của khớp và gây đau bởi vì: Độ cứng của các cơ không đủ dẫn tới phát sinh các chuyển động vi mô gây đau (đây là các chuyển động bất thường với chuyển động sinh lý của cột sống, có thể là chuyển động quá tầm, hoặc sai hướng). Hiểu được vấn đề này, chúng ta sẽ xác định được tầm quan trọng của việc luyện tập để làm cứng các cơ lõi, từ đó chúng ta tạo được một hệ thống “dây và đai” cơ tốt để bảo vệ cột sống.

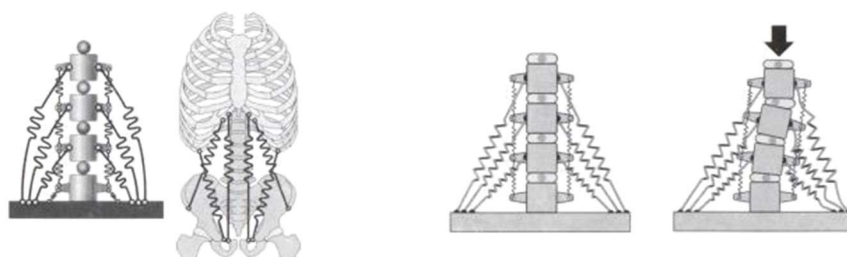
Sự ổn định và độ cứng của cơ lõi cần được luyện tập phù hợp ở những người khác nhau. Nếu chúng ta quá cố gắng để làm khỏe cơ lõi hơn mức cần thiết, vô hình chung, chúng ta đang tạo thêm lực ép lên cột sống.

Với những bài tập của chúng tôi, nếu bạn kiên trì, các cơ sẽ có đủ độ cứng để loại bỏ các chuyển động vi mô gây đau. Các bài tập được thiết kế phù hợp và đúng thời điểm và đúng cách sẽ giúp bạn kiểm soát và ổn định cột sống.

Để đạt được ổn định trong suốt một ngày dài đòi hỏi các cơ cần hoạt động liên tục trong suốt cả ngày chứ không phải ngắt quãng. Tuy mức độ co thắt không đáng kể, nhưng chúng cần được duy trì liên tục. Đây là lí do tại sao để có thể đạt được sự ổn định cột sống, chúng ta phải bắt đầu với các bài tập về sức bền. Có một quan niệm khá sai lầm của nhiều người là luyện tập sức mạnh trước sức bền, nhưng thực tế thì sức bền cần đạt được trước, sau đó mới luyện tập sức mạnh. Luyện tập sức mạnh trước không những không làm giảm đau lưng, đôi khi nó còn làm trầm trọng hơn vấn đề này.

Một quan niệm sai lầm thường gặp nữa là nhiều người tin rằng chìa khóa để giảm bớt cơn đau của họ là tăng cường khả năng vận động cột sống, bạn có thể thấy rất nhiều người thường các bài tập xoay vai quanh thân mình

để giảm đau. Tuy nhiên, làm ngược lại mới đúng. Thật là tệ nếu các bác sĩ thường đưa ra những khuyến nghị chung chung cho các bệnh nhân như: Hãy đi bơi, tập Yoga hay Pilates Mặc dù một số bệnh nhân cảm thấy dễ chịu hơn khi đi bơi, tập Yoga hay Pilates, nhưng bản chất là, chỉ có tìm rõ nguyên nhân, các vận động sai trái thường ngày nào khiến họ bị đau thì mới giải quyết được vấn đề. Bản chất là các hoạt động nên được sử dụng bằng khớp vai và hông. Hầu hết các cơn đau lưng đều được giải quyết tốt bằng cách làm cứng và không vận động cột sống khi thực hiện các hoạt động gây áp lực lên cột sống.



Độ cứng không đủ khiến cột sống bị cong gây đau. Ngược lại cứng quá mức khiến cột sống bị "nghiền nát" từ từ. Độ cứng phải điều chỉnh giống như cái chiết áp để điều chỉnh độ sáng của bóng đèn, chứ không phải loại công tắc bật - tắt. Tôi sẽ chỉ cho các bạn biện pháp điều chỉnh cơ bắp của bạn để bạn làm điều này mà không hề đau đớn. Các cơ hoạt động như những sợi dây để cố định các đốt sống và đĩa đệm linh hoạt thành một khối thống nhất để chịu tải. Một số cơ làm cứng một khớp còn một số cơ làm cứng nhiều khớp. Cả 2 chúng đều cần thiết.

Rất nhiều người đã phải sống khổ sở với cơn đau chỉ vì họ đã không được hướng dẫn đúng về các hoạt động đơn giản.

Bạn có từng nhận được các hướng dẫn sai tương tự?

Hiểu về cơ chế chấn thương

Cơn đau là kết quả trực tiếp của việc quá tải các bộ phận khác nhau

của cột sống khi bạn thực hiện các cử động không phù hợp. Chúng có mối liên hệ nhân quả rõ ràng, có cơn đau đồng nghĩa với việc bạn đang thực hiện các cử động không phù hợp và nếu bạn thực hiện các cử động không phù hợp, chắc chắn nó sẽ khiến bạn bị đau lưng. Hiểu về cơ chế chấn thương và tránh các cử động gây đau là cách thiết thực nhất để có một cuộc sống không đau đớn. Cũng có một số yếu tố di truyền khiến một số người dễ mắc các bệnh về cột sống, ví dụ: Người Inuit ở Bắc Mỹ có tỉ lệ gãy xương hoặc trượt đốt sống cao hơn là tộc người khác do họ có eo đốt sống mỏng hơn, tuy nhiên nó chỉ chiếm phần nhỏ nguyên nhân gây đau cột sống. Điều đáng nói ở đây là, chúng ta không nên đổ lỗi do các yếu tố di truyền, thông thường cơn đau lưng của bạn không đến từ di truyền và hầu hết các cơn đau đều có thể được cải thiện nếu như bạn có kiến thức. Hãy bắt đầu bằng cách hiểu tác nhân gây đau của riêng bạn, bạn đã chiếm trên 50% khả năng thoát khỏi cơn đau, ngoài ra điều đó cũng giúp bạn tránh được các hoạt động không tốt cho cột sống để tránh tạo nên các chấn thương cho cột sống. Đây là mục tiêu xuyên suốt cuốn sách này.

Hãy cùng đi qua một số chấn thương thường gặp, nguyên nhân và lời khuyên để tránh mắc phải

Phồng đĩa đệm (hay còn gọi là phình đĩa đệm): Chấn thương này xảy ra khi đĩa đệm giữa hai đốt sống phình ra, có thể chèn ép thần kinh hoặc không. Có hai kiểu khởi phát cơn đau: Một là khởi phát chậm liên quan đến động tác uốn cong cột sống lâu dài chẳng hạn như ngồi sai tư thế; kiểu còn lại là đau nhói đột ngột thường khởi phát liên quan tới động tác cúi người về phía trước chẳng hạn như nhặt cây bút trên sàn nhà, kiểu đau nhói này thường kéo dài khoảng 2 tuần. Chỗ phình sẽ gây ra một quá trình viêm tự giới hạn và tự khỏi mà bạn thường không hề hay biết rằng nguyên nhân gây ra cơn đau. Bằng cách hiểu được nguyên nhân, bạn sẽ nắm giữ chìa khóa để tránh khỏi những cơn đau tiếp theo. Phình đĩa đệm sẽ chia thành 3 loại cơ bản như sau:

Loại thứ nhất và phổ biến nhất là một chỗ phình tập trung ở đâu đó

xung quanh ngoại vi của đĩa đệm. Điều này xảy ra do cột sống bị uốn cong liên tục theo hướng ngược lại với chỗ phình. Ví dụ: Nếu có một chỗ phình ra ở phía sau bên trái của đĩa đệm cho thấy rằng cột sống đã liên tục bị uốn cong về phía trước và bên phải. Loại phình đĩa đệm này thường thấy ở những người làm công việc liên quan đến các chuyển động lặp đi lặp lại (chẳng hạn như bốc dỡ hàng hóa xe tải hoặc dùng xẻng đào đất liên tục), các vận động viên và đôi khi ở những người chân cao chân thấp khiến cho cột sống sống có xu hướng bị biến dạng.

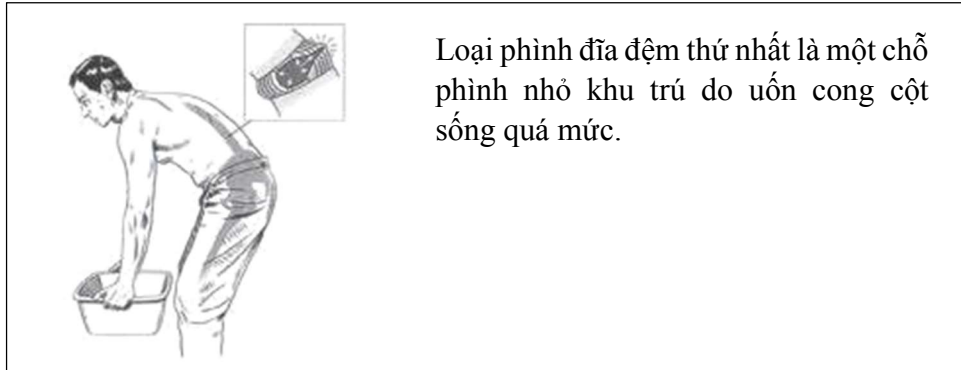
Với loại phình đĩa đệm này, bạn có thể thấy bệnh nhân trước đó vẫn thực hiện những động tác uốn cong cột sống bình thường mà không đau, rồi tự nhiên một ngày, vẫn hoạt động y vậy, nhưng họ bắt đầu thấy đau. Nguyên nhân là ban đầu, các đĩa đệm vốn dĩ có khả năng đàn hồi rất tốt, nhưng những hoạt động tấn công lặp đi lặp lại vào một vị trí cố định sẽ khiến nó trở nên kém bền đi và tổn thương. Số lần uốn cong không đau này sẽ giảm nếu như bạn thực hiện các hoạt động mang vác với khối lượng lớn. Nếu bạn đọc tới đây và cảm giác như đang nói tới chính bạn, nói tới cách bạn tàn phá lưng mình mỗi ngày thì cũng đừng lo. Đĩa đệm cũng có khả năng giảm phình và phục hồi, nếu như bạn biết sử dụng nó đúng cách. Tôi sẽ lấy ví dụ cho bạn thấy vai trò của tải trọng tác động lên đĩa đệm của bạn. Ví dụ: Khi bạn tập Cat-Camal³, mặc dù cột sống của bạn bị uốn cong nhưng phần đĩa đệm đang bị phình ra không hề thấy đau vì ở tư thế đó, không có áp lực tác động lên nó. Ngược lại khi bạn đứng và uốn cong cột sống về phía trước để nhặt một vật gì đó trên sàn, tải trọng lên cột sống rất cao, do các cơ cạnh sống phải chịu tải rất lớn (xem lại phần **Chuyển động và tải trọng**). Bạn

³ Chống hai tay và đầu gối, đảm bảo hai tay ở dưới vai, đầu gối ở dưới hông và lưng ở thẳng.

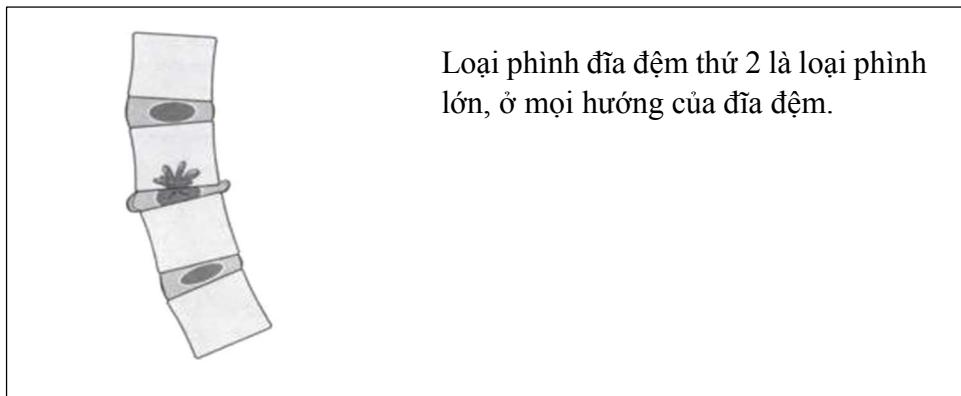
Tư thế Cat: Hạ lưng xuống sàn và đồng thời ngẩng đầu lên, đưa xương cụt ra ngoài để tạo thành một đường cong với cột sống. Thở ra thật mạnh.

Tư thế Camel: Cúi đầu và đưa xương cụt vào trong, uốn cong qua cột sống để bắt chước bước của lạc đà. Hít một thật sâu

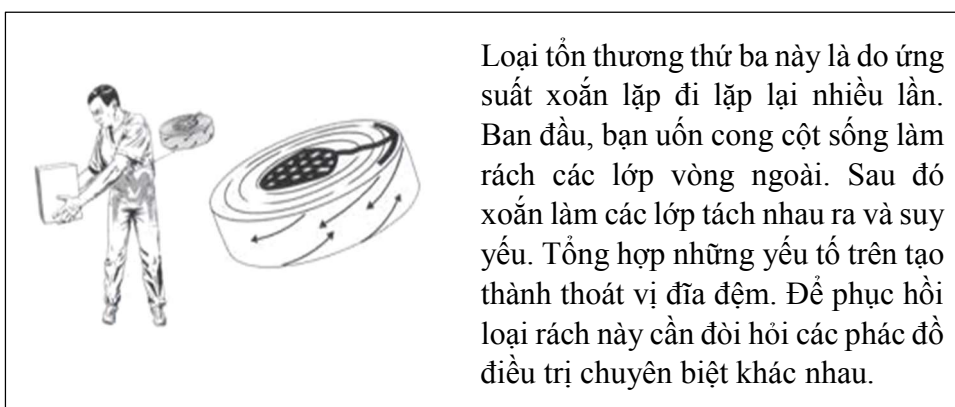
có thể loại bỏ nguy cơ này bằng cách học cách uốn cong hông thay vì uốn cong cột sống. Bạn sẽ thấy rằng, việc bạn có bị phình đĩa đệm hay không là quyền của bạn, bạn có thể làm nó tiếp tục phình to hơn và gây thoát vị hoặc bạn có thể làm nó nhỏ lại và hết đau. Đây là tin tốt - bạn thực sự có thể kiểm soát khả năng phình đĩa đệm này, làm cho nó co lại và thoát khỏi cơn đau.



Loại thứ hai là kết quả của việc đĩa đệm bị đè nén quá mức khiến nó bị thoát vị nhân nhày ra ngoài. Giống như một chiếc lốp xe đạp đã để một ít không khí thoát ra ngoài, đĩa đệm bị phình ra ở mọi phía. Những chỗ phình này khó co lại hơn. Để giảm đau loại phình này, phải áp dụng biện pháp tập luyện khác. Chìa khóa để thành công loại bỏ cơn đau là phải xác định các hoạt động gây đau và loại bỏ nó, sau đó xây dựng những tư thế hoạt động không gây đau và biến chúng thành thói quen.



Loại phình đĩa đệm thứ 3 bản chất là rách đĩa đệm. Bao quanh đĩa đệm là một vòng xơ, nó được cấu tạo từ các vòng Collagen đồng tâm tương tự như các lớp của củ hành tây. Các lớp này có thể tách ra và nhún nhảy từ giữa đĩa đệm di chuyển vào khe hở giữa các lớp. Loại thoát vị đĩa đệm này phần lớn là kết quả của việc xoắn quá mức cột sống. Giải pháp là gì, đó chính là tránh xoắn vặn cột sống. Phần lớn mọi người không nhận ra hằng ngày họ vặn mình bao nhiêu lần, họ vặn mình một cách vô thức. Cố gắng tránh vặn mình trong các hoạt động như bốc dỡ hàng hóa ra khỏi xe sẽ làm giảm bớt hầu hết các triệu chứng liên quan tới loại phình này. Theo thời gian, các mô tổn thương sẽ được lành lại và không còn gây đau nữa.



Tóm lại, phình đĩa đệm là do thói quen hoạt động của bạn, tùy thuộc vào thói quen vận động mà bạn sẽ có nguy cơ cao mắc loại phình nào hơn trong ba loại trên. Học cách sử dụng hông hoặc xoay toàn thân thay vì uốn cong và xoay cột sống là chìa khóa để thoát khỏi đau lưng. Thông qua tập thể dục, vận động và các tư thế hoạt động thích hợp, bạn sẽ bớt đau lưng do phình đĩa đệm đi và cuối cùng bạn sẽ có thể quay trở lại cuộc sống bình thường, như chưa hề đau lưng.

Thoát vị nội xoắn: Khi cột sống bị đè nén quá mức tới mức bị chấn thương, nơi đầu tiên bị tổn thương là xương đốt sống. Các vết thương vì mô

xảy ra ngay dưới đĩa đệm và nếu lực nén mạnh hơn, các đĩa đệm ở ngay vị trí xương tổn thương cũng bị rách theo. Nếu vết nứt xương đủ lớn, nhân nhầy sẽ thoát vị vào đốt sống đó, hay còn gọi là thoát vị nội xóp. Điều này sẽ kích hoạt phản ứng viêm bên trong đốt sống và gây đau đớn, cơn đau này thường là âm ỉ và mơ hồ. Lời khuyên dành cho những bệnh nhân bị thoát vị nội xóp là tránh các hoạt động làm tăng áp lực lên cột sống ví dụ như đẩy tạ hoặc cúi người về phía trước.



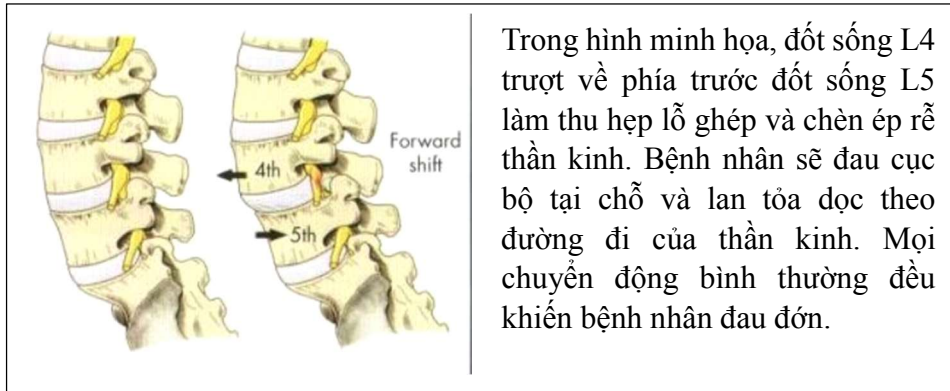
Khi phải chịu lực quá mức, bề mặt xương đốt sống bên trên và bên dưới các đĩa đệm bị căng và nứt. Vết nứt tạo điều kiện cho nhân nhầy vốn dĩ đang bị nén có chỗ để thoát ra và giảm áp lực. Và như thế, chúng ta có hiện tượng thoát vị đĩa đệm nội xóp. Các phản ứng viêm ngay lập tức sẽ được kích hoạt,

nó sẽ khiến thắt lưng bị đau đớn, đĩa đệm bị xẹp. Nói cách khác, chấn thương này kích hoạt một loạt các tác nhân gây đau.

Bệnh thoái hóa (mất nước) đĩa đệm: Đây là một kết luận hết sức mơ hồ và bị lạm dụng. Nhiều bác sĩ tin rằng thoái hóa đĩa đệm tự nhiên là một nguyên nhân gây đau và nó sẽ khiến bệnh nhân bị thoát vị đĩa đệm. Chỉ cần nhìn trên phim MRI, bác sĩ sẽ có thể xác định bạn bị thoái hóa đĩa đệm, tuy nhiên xin được nhắc lại, mặc dù là một chẩn đoán phổ biến, nhưng nó thường là một chẩn đoán không chính xác về nguyên nhân gây đau. Sự mất nước trong đĩa đệm xuất hiện tự nhiên cùng với quá trình lão hóa của cơ thể, tuy nhiên cũng giống như chẩn đoán thoái hóa cột sống, thoái hóa đĩa đệm không phải là một căn bệnh và cơn đau do nó gây ra thường tự giới hạn và biến mất. Nếu bạn nhận được chẩn đoán: **Bệnh mất nước đĩa đệm** do trên phim MRI có 1-2 đĩa đệm bị mất nước thì đây có thể là dấu hiệu cho thấy bạn từng bị chấn thương cột sống tại vị trí đĩa đệm bị mất nước. Trong

trường hợp này, chúng ta phải điều trị cơn đau do chấn thương. Thoái hóa đĩa đệm tự nhiên sẽ xuất hiện đồng thời ở nhiều đĩa đệm chứ không chỉ 1-2 đĩa đệm. Một điều may mắn là ở trường hợp thoái hóa đĩa đệm tự nhiên, dần dần cơn đau sẽ biến mất theo thời gian, chỉ có điều cột sống sẽ cứng lại đôi chút nên các hoạt động như đi tắt vào buổi sáng sẽ hơi khó khăn hơn so với khi chưa bị thoái hóa.

Trượt đốt sống: Thuật ngữ này chỉ sự trượt của một đốt sống này trên một đốt sống khác. Thông thường trên lâm sàng thường gặp trường hợp đốt sống phía trên trượt về phía trước so với đốt sống phía dưới (nếu trượt về phía sau thì gọi là trượt ngược). Điều này xảy ra thường là do cung sau đốt sống bị gãy hoặc mất vững (do các dây chằng giữ đốt sống bị yếu đi, hoặc bị bong ra). Vì vậy nên bệnh nhân thường cảm thấy rất đau và nó thường tăng lên một cách dữ dội, nhất là khi bệnh nhân cúi người về phía trước. Gãy xương và mất vững đốt sống này thường là kết quả của việc uốn cong và vận người quá mức và thường xuyên, dẫn tới cột sống thường xuyên bị giãn, bị xoắn tới mức tối đa. Trượt đốt sống phổ biến ở những người tập thể dục dụng cụ, vận động viên bóng ném và một số người tập tạ, những người liên tục uốn cong cột sống khi đang mang vác nặng (ở Việt Nam thì những người nông dân lao động chân tay hay bị hơn những người làm văn phòng). Để giảm đau do trượt cột sống hoặc dự phòng trượt đốt sống khá đơn giản, bạn chỉ cần hạn chế các cử động lặp đi lặp lại việc uốn cong và xoắn vặn cột sống tối đa, đặc biệt là khi bạn đang mang vác nặng (khi cột sống đang chịu tải), những hoạt động chúng tôi khuyên bạn nên tránh là: Uốn cong lưng ví dụ cúi xuống nhặt đồ dưới mặt đất, xoắn vặn cột sống và bơi lội. Chúng đều không tốt cho trường hợp của bạn.

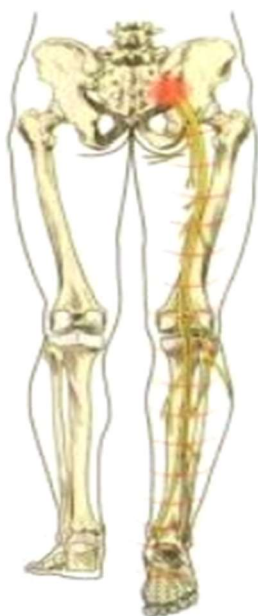


Đau dây thần kinh tọa: Đau dây thần kinh tọa là cơn đau bắt nguồn từ cột sống nhưng được cảm nhận dọc theo dây thần kinh tọa. Đau dây thần kinh tọa lan xuống mặt sau đùi, tới cẳng chân và đến các ngón chân có thể bắt nguồn từ sự chèn ép rễ thần kinh L4-L5, L5-S1. Cơn đau mà bạn cảm thấy ở mông và chân là do thần kinh tọa bị chèn ép. Ở bệnh nhân trẻ tuổi, sự chèn ép có thể là do phình đĩa đệm (xem phần **Phình đĩa đệm**) ở trên. Tuy nhiên, ở những bệnh nhân lớn tuổi, sự chèn ép có nhiều khả năng bắt nguồn từ các gai xương (ví dụ chèn ép do thoái hóa, phì đại khớp liên mấu). Giải pháp để loại bỏ cơn đau dây thần kinh tọa phụ thuộc vào nguyên nhân gây chèn ép thần kinh. Cả hai loại đau dây thần kinh tọa đều có thể bị ảnh hưởng bởi tư thế và tải trọng cột sống. Tuy nhiên, cách tiếp cận và điều trị không giống nhau (Tôi sẽ nói cụ thể ở những chương tiếp theo).

Đau dây thần kinh đùi: Cảm giác đau lan xuống phía trước đùi thường là do dây thần kinh đùi bị chèn ép. Đau khớp háng (do chấn thương, thoái hóa, hoại tử vô khuẩn chỏm xương đùi...) cũng có thể lan xuống đùi, nhưng thường lan xuống mặt trong đùi hơn. Dây thần kinh đùi thoát ra khỏi cột

sống ở các lỗ ghép của cột sống thắt lưng trên.

Bệnh nhân bị đau dây thần kinh đùi cả tuần thủ liệu trình trị liệu giống đau dây thần kinh tọa, nhưng có một số điều chỉnh nhỏ.



Đau dây thần kinh tọa là do rễ dây thần kinh tọa bị chèn ép. Hiểu được nguyên nhân gây đau sẽ giúp chúng ta có các biện pháp điều trị cụ thể ví dụ như điều trị đĩa đệm bị phồng, điều trị khớp liên mấu bị viêm hoặc các nguyên nhân khác...

Dị cảm và tê bì: Bạn có thể cảm nhận được những dị cảm này trên da và trong một số cơ. Chúng có thể bắt nguồn từ các dây thần kinh bị chèn ép ở khu vực thắt lưng. Bạn có thể cảm thấy tê chân khi thực hiện một số hoạt động hoặc ngồi lâu ở một tư thế. Chìa khóa để giảm bớt cơn đau này là bạn phải xác định và tránh các tư thế và hoạt động này. Một lưu ý nhỏ nữa bạn cần chú ý đó là không phải tất cả các dị cảm và tê bì đều có nguồn gốc từ cột sống. Ví dụ: Một cơn đau âm ỉ lan xuống giữ đùi, xuyên qua xương thường là dấu hiệu của bệnh lý khớp háng. Suy tĩnh mạch chi dưới cũng là một nguyên nhân gây đau tức đùi và chân phổ biến. Hãy đi khám bác sĩ để chắc chắn loại bỏ những nguyên nhân khác trước khi kết luận rằng mình bị chèn ép dây thần kinh và bắt đầu việc trị liệu theo hướng dẫn của

chúng tôi.

Hẹp ống sống: Là tình trạng ống sống nơi chứa tủy sống bị chèn ép. Bất kỳ nguyên nhân nào gây chèn ép khoang ống sống đều gây hẹp ống sống, một số nguyên nhân thường gặp và tôi sẽ hướng dẫn các bạn cách giải quyết trong cuốn sách này là: Phình, thoát vị đĩa đệm, phì đại dây chằng... Hẹp ống sống thường kèm với đau dây thần kinh tọa, hoặc chèn ép tủy sống gây hội chứng thần kinh đuôi ngựa...

Đau cơ: Đau cơ lưng rất phổ biến, nhưng nguyên nhân gây đau cơ lưng thường hiếm khi do bong điểm bám hoặc rách cơ như nhiều bác sĩ thường kết luận. Thuốc giãn cơ mà bạn sử dụng chẳng qua chỉ là một cách khắc phục tạm thời. Mặc dù bạn có thể bị bong điểm bám gân (chỗ cơ nối vào xương) và rách cơ nhưng chúng hiếm khi là nguyên nhân gây đau. Thông thường cơn đau sẽ bắt nguồn từ sâu trong cột sống, cơn đau bạn cảm thấy do cơ là vì chúng có chung một thần kinh cảm nhận cảm giác đau mà thôi. Hãy thận trọng khi ai đó khuyên bạn nên bắt đầu trị liệu từ phần cơ mà bạn đang thấy đau. Chỉ định kéo giãn cột sống hoặc các biện pháp để giãn cơ sẽ kích thích phản xạ căng cơ⁴ và bạn sẽ có thể cảm thấy dễ chịu vào thời điểm đó nhưng về lâu dài sẽ gây ra tổn thương cột sống nặng nề hơn. Lời khuyên ở đây là bạn cần phải kiểm tra toàn diện để xác định nguồn gốc thực sự của cơn đau. Chỉ sau đó vấn đề mới được giải quyết một cách đúng đắn.

Bệnh lý khớp liên mấu: Các khớp liên mấu vừa có tác dụng cố định, vừa định hướng cho các chuyển động giữa 2 đốt sống. Đau do khớp liên mấu thường khởi phát chậm và có thể biến mất sau vài tuần. Để khỏi đau do khớp liên mấu, bạn cần xác định các động tác khiến bạn bị đau và tránh chúng, tốt nhất là hãy học cách cúi người bằng hông trong khi cột sống cần được giữ ở tư thế trung lập.

⁴ Phản xạ căng cơ: Là phản xạ đáp ứng với việc kéo giãn thụ động của cơ. Khi cơ bắp bị kéo giãn thụ động sẽ kích thích một phản xạ co cơ để đáp ứng lại, mục đích là đưa cơ trở về với chiều dài sinh lý của nó.

Giãn hoặc rách dây chằng: Dây chằng có tác dụng giữ các đốt sống, chúng có thể bị căng hoặc rách nếu cột sống cử động vượt quá giới hạn, ví dụ trong một động tác võ thuật hoặc một tư thế Yoga khó. Bản thân các dây chằng cũng có thể bị đứt khi chúng căng quá. Những dây chằng bị tổn thương khiến các khớp cột sống bị lỏng lẻo và khiến các khớp dễ bị tổn thương hơn dẫn tới những cơn đau dai dẳng. Hãy học các cử động hợp lý sao cho tránh uốn cong cột sống quá mức và làm cho các cơ lõi cứng hơn, các dây chằng có thể được phục hồi, các khớp sẽ ổn định lại, nhưng điều này không đơn giản, nó có thể phải mất tới cả năm.

Gù vẹo cột sống: Tình trạng này liên quan tới việc cột sống không còn hình dạng chữ S như sinh lý mà thành hình dạng chữ C hoặc vẹo bên này bên kia. Sự thay đổi hình dạng tự nhiên này có thể dẫn tới mất ổn định cột sống, phình đĩa đệm và là điều kiện thuận lợi cho các chấn thương khác nếu không được phòng tránh đúng cách. Thông thường các gù vẹo này là bẩm sinh, tuy nhiên nhiều trường hợp là thứ phát do những thói quen sinh hoạt không khoa học. Để quản lý và điều trị gù vẹo cột sống, tôi đã viết khá nhiều bài về phương pháp Schroth, bạn có thể tìm đọc thêm.

Căng cứng cơ: Cơ bị căng cứng thường xảy ra sau đau hông và đau lưng. Một số nhóm cơ sẽ bị căng cứng lại khi một cấu trúc nào đó của lưng bị tổn thương, điều này nhằm để giữ cho các vùng bị tổn thương được cố định, hạn chế vận động gây tổn thương thêm. Thường thì việc căng cứng này sẽ không cân đối ở 2 bên thắt lưng, có bên thì co rút lại, phần thì không, hoặc cả 2 đều co rút nhưng không cân đối. Điều này khiến bệnh nhân rất khó chịu. Những bệnh nhân bị căng cứng cơ phải đối mặt với một thách thức lớn trên con đường luyện tập trở nên không còn đau đớn. Tuy nhiên, cũng giống như các tổn thương khác vừa đề cập ở trên, chúng cũng có thể được giải quyết bằng các biện pháp trị liệu phục hồi. Chúng tôi sẽ đề cập cụ thể ở những phần sau.

Chấn thương cột sống: Gãy xương cùng các tổn thương mô khác

do chấn thương nên được chẩn đoán và điều trị ban đầu bởi các bác sĩ chuyên khoa về cột sống.

Một vài thông tin về đau lưng ở người cao tuổi

Đau lưng phụ thuộc rất nhiều vào tuổi tác. Nếu như bạn hỏi một người đã cao tuổi về triệu chứng đau lưng, đa số họ sẽ nghĩ về các triệu chứng mà họ từng bị khi họ ở độ tuổi ba mươi, bốn mươi hoặc năm mươi, còn hiện tại, họ không còn đau nữa. Con đau bắt nguồn từ đĩa đệm thường phổ biến ở những người trẻ tuổi nhưng hiếm gặp ở người cao tuổi. Ngược lại, người cao tuổi bị đau lưng thường có thể liên quan đến viêm khớp liên mấu hoặc bị hẹp ống sống gây ra chèn ép dây thần kinh. Chúng ta cần thận trọng xem xét tuổi tác cũng như các yếu tố vận động có thể làm nặng thêm cơn đau của bệnh nhân để định hướng nguyên nhân gây đau và hãy nhớ rằng, những người cao tuổi thường có nhiều vấn đề hơn là đau lưng đơn thuần ở những người trẻ tuổi.

Thấu hiểu cơn đau của bạn: Cách mà chúng ta “tàn phá” cơ thể

Nhiều người bị đau lưng đã có những bước đột phá và thành công vang dội trên con đường thoát khỏi cơn đau bằng cách nhận ra các tư thế vận động gây tổn hại cho lưng và khiến họ nhạy cảm hơn với cơn đau. Giống như một vết thương trên da, quá trình liền vết thương cần thời gian để đóng vảy và liền sẹo, các tổn thương ở lưng cũng vậy, chúng luôn cần thời gian để chữa lành. Tuy nhiên, các tư thế vận động sai lầm có hại trong cuộc sống hàng ngày sẽ khiến cho các tổn thương tiếp tục bị nứt toác ra. Thực tế, nếu chúng ta bị trầy da và mỗi ngày chúng ta đều bóc hết lớp vảy ở vết thương đi thì vết thương sẽ chẳng bao giờ lành, điều đó cũng đúng với các chấn thương ở lưng của bạn. Chỉ bằng cách thấu hiểu cơ thể mình, thấu hiểu các hành động đang khiến lưng của bạn bị tàn phá, thay đổi nó, bằng những hành động không gây đau lưng, chúng ta mới cho cơ thể bạn có thời gian và cơ hội tự chữa lành nó.

Như đã nói ở đầu sách: Với cơn đau mạn tính, ngưỡng đau sẽ giảm

dần theo thời gian khi mà chúng ta cứ tiếp tục khiến mô bị tổn thương hằng ngày. Tại các cơ và khớp đều có các thụ thể: Thụ thể áp suất, thụ thể đau, thụ thể hóa học... Chúng tiếp nhận các thông tin và truyền về não bộ và giúp chúng ta có thể cảm nhận được cảm giác cũng như điều tiết cơ thể phản ứng lại với những tác nhân gây đau hoặc gây viêm. Theo **Thuyết Cổng Kiểm soát đau** các xung động thần kinh được dẫn truyền qua các sợi thần kinh và được kiểm soát bởi các cổng, cảm giác đau sẽ được dẫn truyền theo bó sợi thần kinh nhỏ, các cảm giác còn lại sẽ được dẫn truyền qua bó sợi thần kinh lớn, việc làm các bó sợi thần kinh bị lấp đầy bởi các kích thích cảm giác khác, các cảm giác đau sẽ bị mờ nhạt đi. Chúng ta sẽ lợi dụng cách này để khiến bạn đỡ khó chịu bởi cảm giác phiền hà do cơn đau gây ra.

Hãy thử điều này: Nhắm mắt lại, duỗi thẳng tay ra phía trước, rồi sau đó dùng ngón trỏ di chuyển về mũi sao cho đầu ngón tay chạm vào mũi bạn. Bạn đang phải huy động não và các thụ thể cảm giác ở tay một cách tối đa để thực hiện động tác này. Điều này khiến cho đường dẫn truyền cảm giác đau bị ức chế và bạn sẽ cảm thấy giảm đi đáng kể cơn đau của mình. Tương tự như vậy, hãy tìm các hoạt động và tư thế vận động không gây đau ở lưng để ngừng làm trầm trọng thêm các tổn thương và dần làm tăng ngưỡng đau của các mô tổn thương.

Bằng cách khám phá ra các tư thế vận động không đau lưng và “ghi đè” các cảm giác đau bằng các cảm giác thoải mái, bạn sẽ thấy rằng cơn đau lưng sẽ dần tan biến hoàn toàn. Lý do là vì chúng ta ngừng làm tổn thương lưng, cho nó thời gian được phục hồi và ngừng hoàn toàn việc tổn thương nó sau này. Đồng thời với việc đó, các thụ thể cảm giác đau bị nhạy cảm trong cơn đau mạn tính cũng được trả tự do trở lại trạng thái khó bị kích thích so với khi bạn bị đau mạn. Nắm vững được lý thuyết này, bạn sẽ tự tin bước ra khỏi cơn đau.

Thế nào là cơn đau tâm lý

Có khá nhiều bệnh nhân được chẩn đoán đau là do sự cảm nhận

nhằm của não bộ về cơn đau. Dĩ nhiên là có một số cá nhân có xu hướng phóng đại nỗi đau của họ. Điều này không phải do bệnh nhân không ổn định về tinh thần mà có thể là do họ là một người cầu toàn. Tôi thường phát hiện được những bệnh nhân này ngay từ lần đầu thăm khám. Họ thường rất khó chịu khi cơ thể của họ không được hoạt động trơn tru như thời còn đôi mươi. Họ có xu hướng chú trọng đến cả những tiểu tiết và thường bị ám ảnh bởi những gì không vừa ý. Một trong những nỗi sợ hãi chính khiến họ đến gặp bác sĩ là các vấn đề ở lưng mà họ đang gặp phải có thể khiến họ không thể trở lại luyện tập như trước đây. Họ muốn biết chính xác ngày mình có thể quay trở lại phòng GYM, sân bóng... hay có thể chơi lại các môn thể thao yêu thích như trước đây. Bạn có đang trong tình trạng này không?

Ngoài ra, có những bệnh nhân có xu hướng tập trung hơn vào cơn đau - họ bị ám ảnh bởi nỗi đau của mình. Đối với những cá nhân này, hãy tìm một thứ gì đó khác để tập trung thay vì nghĩ về cơn đau lưng là một giải pháp tuyệt vời.

Nếu bạn thuộc một trong hai trường hợp trên, bạn cần tìm một công cụ để vượt qua nỗi đau về mặt tinh thần, hay chính xác hơn là vượt qua nỗi sợ hãi và lo lắng về cơn đau song song với việc bạn thực hiện các bài tập để thoát khỏi nỗi đau về thể chất. Khi bạn bị đau, thay vì suy nghĩ tiêu cực, hãy xem như nó là một lời nhắc nhở mình điều chỉnh tư thế và các hoạt động. Hãy nghĩ về giải pháp thoát khỏi cơn đau thay vì sống tiêu cực với nỗi đau, quá trình phục hồi của bạn sẽ trở nên dễ dàng hơn. *(Bạn có thể thử tập thiền, ngồi tĩnh lặng và quan sát hơi thở, bạn sẽ thấy cơn đau nó cũng không còn đáng sợ lắm, thậm chí nó sẽ biến mất đi khá nhanh - Lời người dịch).*

Thoái hóa cột sống sau chấn thương

Cũng là chấn thương, tuy nhiên mỗi vị trí chấn thương sẽ khác nhau một chút. Lấy ví dụ nếu bạn gãy xương ở cẳng chân như xương mác, theo thời gian, trải qua quá trình can xương, xương sẽ được sửa chữa và

không để lại di chứng gì. Nhưng ở lưng thì khác một chút, để các mô phục hồi hoàn toàn là khó khăn hơn, quá trình sửa chữa không hoàn toàn sẽ dẫn tới các mô xung quanh bị ảnh hưởng theo và gây ra những tổn thương lâu dài. Ví dụ: một chấn thương ban đầu ở cột sống gây phình đĩa đệm, rồi đĩa đệm được phục hồi nhưng thoái hóa và mất nước, trở nên mỏng hơn, đàn hồi kém hơn, điều này khiến cho khoảng cách giữa hai đốt sống bị hẹp đi và có thể chèn ép thần kinh, ngoài ra, đĩa đệm mỏng đi cũng làm cho khả năng chịu lực kém đi, dẫn tới lực tác động lên đốt sống bên dưới tăng lên dần dần tới thoái hóa đốt sống bên dưới và khớp liên mấu 2 bên sau vài năm. Các khớp liên mấu thoái hóa và phì đại sẽ chèn ép rễ thần kinh. Những đốt sống thoái hóa cũng dễ dàng khiến bạn bị đau khi vận động.

Bản chất của những cơn đau này là do quá trình thoái hóa tự nhiên sau chấn thương. Quá trình thoái hóa sẽ vẫn tiếp tục, tuy nhiên cơn đau thì có thể kiểm soát bớt và thậm chí là có thể khỏi hẳn nếu chúng ta biết cách thay đổi tư thế và kiểm soát thói quen chuyển động của cơ thể. Những bệnh nhân thành công có thể kiểm soát cơn đau trong một thời gian dài để họ không phải chịu những cơn đau cấp tới tệ hơn, họ có thể phải tiếp tục chịu đựng cơn đau trong khoảng mười năm. Nhưng rồi sau đó các khớp sẽ cứng lại và các cơn đau sẽ giảm dần và biến mất.

Tóm tắt chương

Rất nhiều thông tin đã được trình bày trong chương này và tôi hi vọng nó sẽ không làm bạn choáng ngợp. Hãy dành thời gian đọc những kiến thức cơ bản ở chương này, bạn sẽ dễ dàng tiếp cận các khái niệm trong các chương tiếp theo.

Điều quan trọng cần nhớ trong quá trình phục hồi lại lưng của bạn là bạn cần đánh giá được điều gì khiến bạn bị đau. Hiểu những điều cơ bản về cấu tạo của lưng, tư thế và các chuyển động cũng như các loại tổn thương

ở lưng sẽ giúp bạn xác định các biện pháp để tránh gây ra cơn đau của mình. Sau đó bạn có thể phân biệt được các hành động hữu ích và các hành động gây tổn hại cho lưng. Chúng tôi sẽ cùng bạn lên các kế hoạch cụ thể ở phần sau của cuốn sách.

Đối với những bạn đã xác định được tình trạng bệnh của mình, hãy bắt đầu quá trình thoát khỏi đau lưng bằng cách tránh các hoạt động có thể làm tổn hại tới cột sống của bạn. Tập trung vào việc tránh các tư thế gây tổn hại cho cuộc sống là chìa khóa quan trọng nhất giúp bạn có thể khỏe mạnh trở lại.

Các tổn thương khác nhau do những nguyên nhân khác nhau. Và chúng ta có thể hoàn toàn tránh được chấn thương nếu chúng ta hiểu rõ về cơ chế chấn thương. Dưới đây là tóm tắt một số biện pháp giúp bạn giảm đau đớn, chương này sẽ cung cấp các kiến thức nền tảng để giúp bạn:

1. Xác định vị trí và loại bỏ nguyên nhân gây ra cơn đau của bạn bằng cách tiến hành tự đánh giá để đưa ra chẩn đoán cụ thể. (Bạn có thể đọc chương 6).
2. Nâng cao ý thức về những tư thế và động tác có thể gây đau cho bạn.
3. Phát triển các tư thế thay thế và khuôn mẫu vận động giúp bạn hoạt động hằng ngày mà không bị đau.
4. Ổn định thân, cơ lõi và cột sống để loại bỏ các chuyển động vị mô của cột sống gây đau.
5. Xây dựng kế hoạch tập thể dục hằng ngày.
6. Sử dụng hông sao cho phù hợp.
7. Biết cách sử dụng lực ở vai và hông.
8. Học các bài tập thể dục dựa trên các khuôn mẫu chuyển động: Chống đẩy, kéo, nâng, mang vác...
9. Cách thực hiện các tư thế lành mạnh cho cột sống khi ngủ, ngồi

hoặc tham gia các hoạt động phức tạp hơn.

Bạn đang trên con đường khám phá bí mật “nói không với đau lưng”. Hãy biến nó thành sự thật!

CHƯƠNG III

KHI NÀO BẠN CẦN PHẪU THUẬT? NHỮNG TRIỆU CHỨNG GỢI Ý

Chín mươi lăm phần trăm bệnh nhân mà tôi từng gặp KHÔNG cần phẫu thuật mặc dù nhiều trong số họ được bác sĩ nói rằng phẫu thuật là biện pháp duy nhất. Đây là kinh nghiệm mà tôi nhận ra sau hơn ba mươi năm hành nghề, chữa trị cho những bệnh nhân thoát khỏi đau lưng, thoát khỏi phẫu thuật cũng như xử lý những biến chứng do phẫu thuật không hiệu quả. Tại phòng khám của chúng tôi, chúng tôi theo dõi quá trình phục hồi của từng bệnh nhân, vì vậy chúng tôi có cái nhìn toàn diện về quá trình phục hồi của họ.

Sau khi phẫu thuật, bệnh nhân buộc phải nghỉ ngơi. Sự thật là quá trình nghỉ ngơi này có tác dụng phục hồi hiệu quả ngang với phẫu thuật. Hãy tin tôi: Những bệnh nhân đã cho phép bản thân mình nghỉ ngơi mà không phẫu thuật sau một thời gian kết quả cũng tương tự như với phẫu thuật. Bạn hãy ghi nhớ điều này và cùng dành thời gian thử nghiệm nhé.

Phẫu thuật giống như bạn thực hiện tung xúc xắc, là một quá trình không có thể lựa chọn lại. Những mất mát khi chấp nhận phẫu thuật là: Các mô lành bị cắt và có thể gây tổn thương thần kinh tại vết mổ, các mô xơ mới tạo thành có nguy cơ sẽ chèn ép dây thần kinh dẫn đến đau lưng mạn tính, ngoài ra các xương thiết yếu bị loại bỏ tạo ra sự mất mát vĩnh viễn: Ở những vùng này, xương không phát triển trở lại. Những điều này không thể đảo ngược được.

Phẫu thuật có thể hiệu quả ở một số người. Nhưng hãy cân nhắc kỹ, nó có thể chỉ hiệu quả một thời gian. Các nghiên cứu cho thấy rằng bệnh nhân chỉ thoải mái trong vài năm đầu, sau đó bệnh bắt đầu xuất hiện trở lại, như chưa hề trải qua phẫu thuật. Lý do chính của điều này là phẫu thuật không giúp bạn thay đổi lối sống, không giúp cho nhận thức của bạn đối với

đau lưng trở nên tốt hơn, khi hết đau, bạn sẽ tiếp tục tàn phá cơ thể của mình theo cách cũ, điều này dẫn tới những tổn thương sẽ tiếp diễn. Có thể bạn được nẹp vít, lấy đĩa đệm ở vị trí tổn thương cũ, nhưng tổn thương mới sẽ xuất hiện bên trên hoặc bên dưới vị trí đã phẫu thuật.

Hãy thử “phẫu thuật ảo”

Nhiều bệnh nhân đã thử vật lý trị liệu, Pilates, Yoga, kéo giãn đốt sống và vô số những kỹ thuật khác mà không đỡ, họ sẽ nhận được lời khuyên: Phẫu thuật là lựa chọn duy nhất còn lại đối với họ. Tôi đã gặp những người như vậy và tôi đã nghĩ về họ như sau: Đầu tiên, tôi nghi ngờ những biện pháp họ áp dụng đã giải quyết được nguyên nhân thực sự gây ra cơn đau của họ hay chưa; tôi hỏi họ rằng liệu các cặp cơ chuyển động cột sống, các tư thế và lực đè ép lên cột sống đã được xem xét và đánh giá kỹ lưỡng chưa. Đa số họ đều có một câu trả lời chung là “không”.

Tôi có một đề nghị với họ như sau: Trước khi chúng ta thực hiện bất kỳ quá trình phục hồi chức năng nào, chúng ta hãy chơi trò phẫu thuật ảo. Hãy tưởng tượng rằng bạn đã được phẫu thuật, chúng tôi sẽ bắt đầu chăm sóc và hướng dẫn bạn thực hiện các chế độ như một bệnh nhân đã phẫu thuật. Điều đầu tiên bạn cần làm sau khi trải qua cuộc phẫu thuật là cần phải nghỉ ngơi, điều đó có nghĩa là ngày mai bạn cần nghỉ ngơi mà không tới phòng tập thể dục. Bạn cần phải nghỉ ngơi hoàn toàn. Sau đó dần dần chúng tôi sẽ đưa ra các phương pháp và xây dựng cho bạn một chương trình phục hồi riêng cho bạn. Chương trình phục hồi sẽ tuân theo các nguyên tắc được nêu trong cuốn sách này. Chúng bao gồm:

- Xác định và loại trừ các nguyên nhân gây đau;
- Hướng dẫn các tư thế vận động mẫu không gây đau;
- Đi bộ;
- Một vài bài tập cụ thể khác.

Tôi tin chắc rằng nhiều ca phẫu thuật thành công không nhờ yếu tố gì khác ngoài việc buộc bệnh nhân phải dành thời gian để nghỉ ngơi. Hãy luôn thử các phương pháp trong cuốn sách này trước khi thực hiện phẫu thuật. Nhiều bệnh nhân của tôi đã có kết quả ổn hơn khi thực hành các phương pháp này so với lựa chọn phẫu thuật.

Tóm lại, trước khi bạn muốn phẫu thuật, hãy xem xét những yếu tố sau:

- Đầu tiên, hãy thử phương pháp “Phẫu thuật ảo” và chỉ mổ khi phương pháp này đã thất bại;

- Bạn cần cân nhắc phẫu thuật sớm nếu có các vấn đề chèn ép thần kinh nghiêm trọng như: Hội chứng thần kinh đuôi ngựa (đái ỉa mất tự chủ...);

- Các triệu chứng đau lan tỏa, tê bì, teo cơ... đều là dấu hiệu của các rễ thần kinh bị chèn ép hoặc tổn thương. Chúng tôi đã thành công giải quyết các tình trạng này bằng cách sử dụng các biện pháp bổ thần kinh cùng với các liệu pháp cơ học khác. Hãy luôn thử những điều này trước. Đây là những kỹ thuật đặc biệt đòi hỏi chuyên môn, nên bạn cần thận trọng, thực hiện không đúng hoặc quá mức có thể sẽ làm gia tăng các triệu chứng. Chúng tôi cũng sẽ hướng dẫn bạn các phương pháp giảm nguyên nhân chèn ép hoặc kích thích dây thần kinh trong những trường hợp nặng hơn (Xem thêm chương về Chèn ép dây thần kinh);

- Phẫu thuật có thể được xem xét trong trường hợp chấn thương. Xương gãy và mô tổn thương cần được sửa chữa bằng ngoại khoa;

- Nếu bạn có những ngày hầu như không đau và những ngày thì rất đau. Bạn chưa nên phẫu thuật. Hãy xem xét các hoạt động, tư thế khiến bạn đau hơn hoặc làm bạn hết đau và thay đổi lối sống, bạn có thể thoát khỏi chứng đau lưng;

- Hãy thận trọng với các phương pháp điều trị mới. Trong hơn ba

thập kỷ hành nghề, tôi đã thấy nhiều thiết bị mới được quảng bá, ví dụ như “đốt sóng cao tần”, “tiêm huyết tương giàu tiểu cầu”... được đưa vào điều trị, nhưng không đạt được hiệu quả như kỳ vọng. Họ đã thử tiêm papain⁵ với mục tiêu làm tiêu nhân nhầy đĩa đệm đi, làm đông cứng bằng nhiệt...nhưng chưa phương pháp nào trong số đó đạt được yêu cầu như mong đợi;

- Thay đĩa đệm là một phương pháp mà tôi rất hoài nghi, Tôi chưa thấy trường hợp nào thành công lâu dài. Thành công được định nghĩa là bệnh nhân có thể khôi phục lại hoàn toàn các hoạt động trước đây mà không bị đau đớn. Hầu hết cơn đau thắt lưng là đến từ lực ép lên cột sống và các chuyển động gây hại. Về nguyên tắc, các bác sĩ sẽ cố định các khớp cột sống lại theo nhiều cách khác nhau, nhưng đĩa đệm nhân tạo thì không tuân theo nguyên tắc này, mục tiêu của nó là khôi phục chuyển động cho khớp. Đĩa đệm chỉ là một trong 3 khớp giữa hai đốt sống (ngoài ra còn 2 khớp liên mấu ở 2 bên nữa), đĩa đệm nhân tạo không tạo ra được trục quay giống với đĩa đệm tự nhiên, điều này khiến cho 2 khớp liên mấu 2 bên phải chịu thêm những lực mới. Theo thời gian, các khớp liên mấu sẽ bị viêm và thoái hóa sớm hơn. Thật khó để có một cột sống khỏe mạnh bằng phương pháp này;

- Hãy luôn thận trọng khi quyết định phẫu thuật. Có thể bạn nghĩ rằng bạn đã thử vật lý trị liệu hoặc một số phương pháp khác một vài lần và không thành công nên phẫu thuật là lựa chọn duy nhất dành cho bạn. Hãy kiên trì, có thể sẽ có những phương pháp khác phù hợp với bạn, chẳng hạn những phương pháp trong cuốn sách này chẳng hạn, hãy thử nó trước khi bạn quyết định phẫu thuật.

- Hãy luôn thận trọng với những ai đó chỉ xem phim CT/MRI của bạn và ngay lập tức tư vấn rằng bạn cần phẫu thuật mà không khám xét lâm sàng kỹ lưỡng. Họ cho rằng hình ảnh phản ánh nguyên nhân gây đau và họ

⁵ Một loại Enzym có trong đu đủ có khả năng phân giải protein

có thể giải quyết cơn đau. Khoa học và kinh nghiệm của tôi cho thấy rằng trong nhiều trường hợp cơn đau thực sự đến từ một cấu trúc “trông khá bình thường” trên hình ảnh MRI, trong khi đĩa đệm có hình ảnh tổn thương nhưng lại không gây đau. Các nhà ngoại khoa phải không bỏ sót các tổn thương, rồi từ đó chúng ta có thể liên kết các tổn thương lại để xác định nguyên nhân gây tổn thương. Lời khuyên của tôi là nên tránh những “Chiếc máy đọc phim” không biết kiểm tra toàn diện bệnh nhân.

Vài vấn đề khi lựa chọn bác sĩ phẫu thuật

Hãy kiểm soát mọi thứ, kể cả việc chọn bác sĩ. Mọi người đều muốn được bác sĩ tốt nhất phẫu thuật cho mình. Nhiều trường hợp, tôi đã thấy một số người bắt vít không đúng vị trí cần liên kết - Điều này là một sự cẩu thả và thiếu kinh nghiệm không thể chấp nhận được. Có một sự thật là: Bác sĩ trưởng khoa hay người hay phát biểu tại các hội nghị y tế không có nghĩa là kỹ năng của họ sẽ tốt hơn những người khác, chỉ đơn giản là họ giỏi quản lý hơn hoặc giỏi thuyết trình hơn, thậm chí là họ chỉ giỏi quảng cáo hơn. Bạn nên tham khảo ý kiến của các y tá trong khoa hoặc các bác sĩ vật lý trị liệu xem bác sĩ nào mổ tốt hơn, ít thất bại hơn trước khi lựa chọn bác sĩ phẫu thuật cho mình.

Có một số bác sĩ nói rằng, các ca phẫu thuật đều thành công. Đừng vội tin lời họ, không có ca phẫu thuật nào không có rủi ro và cũng không có ca phẫu thuật nào luôn mang lại kết quả tốt. Cần xác định “tỷ lệ thành công” của ca phẫu thuật là bao nhiêu. Định nghĩa “thành công” cũng cần được rõ ràng. Trong một số báo cáo, thành công có nghĩa là bệnh nhân không chết; trong một số báo cáo khác, thành công có nghĩa là bệnh nhân đã phục hồi tốt sau một khoảng thời gian ngắn sau phẫu thuật. Bạn nên quan tâm đến tỉ lệ thành công lâu dài hơn mấy cái thành công tôi vừa nói trên và luôn cân nhắc giữa lợi ích và rủi ro để đạt được hiệu quả lâu dài.

Nếu một bác sĩ làm chấn thương chung và phẫu thuật cột sống chỉ chiếm một phần nhỏ các ca phẫu thuật của họ, tôi khuyên bạn nên tìm một

bác sĩ khác. Phải phẫu thuật thật nhiều mới thành tài được. Hãy tìm một bác sĩ phẫu thuật đã thực hiện phẫu thuật này nhiều lần, thậm chí hàng trăm lần thì càng tốt.

Nếu có bác sĩ nói với bạn rằng: Tôi luôn phẫu thuật cột sống cổ trước khi phẫu thuật lưng cho bệnh nhân. Một câu nói nghe có vẻ “upsell”⁶ này nghe hơi vô lý, nhưng nó có thật đấy. Rất hiếm có trường hợp bệnh nhân cần phải phẫu thuật ở cả cổ và lưng. Nếu bạn được tư vấn như vậy, hãy nên tìm một bác sĩ phẫu thuật khác.

Nếu phẫu thuật viên đề xuất với bạn về việc thực hiện phẫu thuật lấy đĩa đệm và hàn nhiều đốt sống dính lại với nhau, tôi khuyên bạn nên tìm bác sĩ khác. Cột sống có chức năng vận động của nó, nếu bạn hàn 2 hoặc 3 đốt sống lại với nhau trong trường hợp thoát vị nặng thì có thể chấp nhận được, nhưng hiếm khi người ta cần phải kết hợp nhiều hơn thế.

Một phẫu thuật viên giỏi luôn thảo luận với bạn về các phương án, ưu và nhược điểm cũng như nguy cơ của từng phương án và thống nhất với bạn phương án nào là tốt nhất với bạn. Nếu họ không tư vấn cụ thể cho bạn và chỉ áp dụng chung một phương pháp cho nhiều người thì rất có thể họ chỉ làm được thứ họ rành chứ không phải thứ tốt nhất cho bệnh nhân.

Nếu họ bối rối khi bạn đặt câu hỏi, bạn nhất định phải tìm một bác sĩ khác. Một bác sĩ có trình độ tốt sẽ có khả năng giải đáp tất cả các thắc mắc của bệnh nhân, hầu hết bọn họ đều khuyến khích bệnh nhân đặt câu hỏi để hiểu rõ nhất lợi ích và nguy cơ khi phẫu thuật.

Bạn hãy “chạy ngay đi” nếu gặp một bác sĩ nói rằng anh ta chưa bao giờ thực hiện phẫu thuật cột sống nhưng anh ta muốn thử sức trong trường hợp của bạn. Đừng làm một em chuột bạch xinh đẹp và ngốc nghếch.

⁶ Upsell: Một khái niệm hay dùng trong ngành bán lẻ, dùng để chỉ ai đó cố gắng bán kèm hoặc bán thêm cho bạn một dịch vụ nào đó cùng với thứ bạn thực sự cần hoặc muốn mua.

Khi bạn bị thất bại ở lần phẫu thuật đầu tiên, bạn phải đặt câu hỏi với bác sĩ khi họ muốn phẫu thuật lần thứ hai, hãy hỏi thật tường tận nguyên nhân và tiếp theo họ định làm gì với cái lưng của bạn. Lý do phổ biến nhất khiến phẫu thuật không thành công là ngay từ đầu bạn đã không cần phẫu thuật hoặc không còn chỉ định phẫu thuật. Xác suất để thành công trong lần phẫu thuật thứ hai là rất thấp.

Những điều bạn nên thảo luận với bác sĩ trước khi phẫu thuật:

- Đề nghị bác sĩ giới thiệu một vài bệnh nhân của anh ấy để bạn có thể được lắng nghe về trải nghiệm và độ hài lòng của họ khi phẫu thuật.

- Trình bày với bác sĩ về cơn đau của bạn: Hãy hỏi họ về nguyên nhân gây đau, liệu phẫu thuật có thể xử lý triệt để nguyên nhân gây đau hay không? Nếu bác sĩ của bạn không thể trình bày rõ ràng các vấn đề bất thường về giải phẫu và cách họ khắc phục nó, tôi khuyên bạn nên tìm một bác sĩ khác.

Kinh nghiệm người đi trước: Hãy chắc chắn rằng bạn đã chuẩn bị tốt nhất cho ca phẫu thuật

Để đạt được kết quả tốt nhất khi phẫu thuật, bạn hãy tuân theo những điều tôi vừa nói ở trên. Hãy coi rằng việc phẫu thuật là một công việc nghiêm túc, bạn cần được trao đổi thẳng thắn và chuẩn bị đầy đủ kiến thức cho cuộc phẫu thuật.

Sau đây tôi sẽ kể cho bạn nghe một câu chuyện hết sức điển hình về bệnh đau lưng: Một người đến gặp bác sĩ gia đình vì bị đau lưng. Bác sĩ gia đình không giải quyết được nguyên nhân nên kê cho bệnh nhân một đơn thuốc (*thông thường ở Việt Nam, các bác sĩ thường cho rằng đau lưng là một điều bình thường, cho giảm đau vài hôm là khỏi, hoặc không khỏi thì khả năng phải gặp lại bệnh nhân là rất thấp vì họ thường đi nơi khác khám và chữa tiếp, các bác sĩ nội khoa cũng không làm gì được nhiều - Lời người dịch*). Nếu cơn đau tiếp tục và bệnh nhân còn tin tưởng quay lại với họ, họ

sẽ kê cho bệnh nhân vật lý trị liệu hoặc tư vấn sống chung với cơn đau, khi nào nặng quá thì phẫu thuật.

Nếu bệnh nhân đau quá có thể được giới thiệu tới một bác sĩ phẫu thuật. Bác sĩ phẫu thuật sau khi xem phim MRI nói, lưng của bạn có một vài vấn đề, tôi có thể giải quyết nó bằng phẫu thuật. Ngày lên bàn mổ được ấn định và thường trong thời gian nghỉ ngơi chờ đợi, bệnh nhân sẽ khỏe hơn. Con đau lưng tự dung biến mất (*cái này có lẽ ở nước ngoài, vì y học và dân trí phát triển hơn nên họ mổ sớm hơn; ở Việt Nam, khả năng chịu đựng của con người có thể nói là vô hạn, họ có thể sống chung với cơn đau nhiều năm, đi tới đủ thầy lang băm, dùng đủ các loại thuốc giảm đau từ đông nam dược tới tân dược, cho tới khi tác dụng phụ trở nên khủng khiếp như tăng huyết áp, hội chứng Cushing, phụ thuộc Corticoid, nên khi tới bệnh viện không được dùng giảm đau, có những người họ đau tới phát điên - Lời người dịch*), bệnh nhân bối rối không biết họ đã làm gì để cơn đau biến mất đi như chưa từng xuất hiện và cũng bối rối không kém khi không biết làm thế nào để cơn đau ngừng xuất hiện trở lại.

Lời người dịch: Có thể ở phương tây, y học và dân trí họ phát triển nên chỉ định mổ khá sớm, để nâng cao chất lượng sống cho bệnh nhân. Có lẽ vì lạm dụng việc mổ như vậy nên Mr.Gill khá dị ứng và viết về việc mổ cột sống với thái độ khá bài trừ. Ở Việt Nam thì không vậy, người Việt Nam ở quê rất sợ mổ, họ vẫn truyền tai nhau là mổ sẽ 50-50 khỏi hoặc sẽ bị liệt, vì họ đã thấy những người mổ bị liệt rồi và họ rất sợ mình cũng liệt trong khi còn gánh nặng kinh tế trên lưng. Tới khi họ đi bệnh viện và chấp nhận mổ, nghĩa là họ không thể sống chung với cơn đau nữa, nó đã quá khủng khiếp với họ và thường khi đó cột sống của họ đã bị tàn phá quá nặng, điều trị bảo tồn có thể cũng có kết quả, nhưng thường chậm và kết quả không cao. (Từ những kinh nghiệm thực tế chăm người thân nằm viện 20 ngày tại khoa Phẫu thuật Cột sống/Bệnh viện Quân y 103).

Bệnh nhân không biết và bối rối về lý do lưng mình bứt đau nên đi hỏi bác sĩ: “Tôi có nên phẫu thuật không”, “Tôi nên làm gì”...

Thông thường bác sĩ sẽ nói có khả năng cơn đau của bạn là đau do đĩa đệm, nó diễn ra theo từng đợt, nó tấn công bạn theo từng đợt, lặp đi lặp lại theo từng chu kỳ.

Bệnh nhân chưa phẫu thuật và xin về, sau vài tháng, cơn đau lại tiếp diễn, họ lại đến gặp bác sĩ: Bác sĩ, tôi cảm thấy ổn hơn sau lần khám đợt trước, tôi đã không hề thấy đau đốn trong vòng ba tháng. Nhưng trong một lần vào hai tuần trước, tôi đã cúi người nhặt một chiếc chìa khóa bị rơi dưới đất và cơn đau lại tái phát. Hiện tại thì tôi đã cảm thấy ổn. Bạn nghĩ sao?

Sau đó, bác sĩ đã dành 5 phút quý giá để trả lời bệnh nhân như sau: Nó đang tái phát, chúng ta sẽ tiến hành phẫu thuật và loại bỏ các đợt đau này. Đôi khi, bác sĩ cũng thấy bệnh nhân không có trong chỉ định mổ cấp cứu, nên họ có thể đề xuất với bệnh nhân những chỉ định điều trị bảo tồn, nhưng thường là không hiệu quả với bệnh nhân, như Yoga và Pilates.

Có điều gì đó không đúng?

Lỗi hổng trong logic và quy trình ở đây là các phẫu thuật viên đã không tiến hành đánh giá các tác nhân gây đau. Thành thật mà nói, phần lớn họ không được đào tạo về những kỹ năng này. Các yếu tố khiến tổn thương nặng hơn cũng có mặt trong các bài tập Yoga và Pilates. Điều bạn cần nhận ra là: Những cơn đau cấp không phải là một chỉ định phẫu thuật. Những ngày không đau đốn cho thấy chúng ta chỉ cần xác định được tác nhân khiến họ bị đau cấp và loại bỏ nó là được.

Bệnh nhân nên tự đặt những câu hỏi những câu hỏi trên trước khi quyết định phẫu thuật. Tự mình tìm kiếm cho mình một phương án phẫu thuật tốt nhất với phẫu thuật viên tốt nhất giúp bạn tránh trở thành một trong số những người bị “phẫu thuật oan” mà không giải quyết được tận gốc vấn đề, thậm chí là có thể trở nên tồi tệ hơn trước khi phẫu thuật.

Lời bàn

Để thoát khỏi cơn đau đòi hỏi cả bệnh nhân và bác sĩ phải phối hợp

tích cực với nhau. Bệnh nhân cần cam kết thực hiện đầy đủ một liệu trình bài bản, khoa học và tích cực để thoát khỏi cơn đau của mình. Chính họ phải tham gia một cách tích cực, tự trang bị cho mình những kiến thức cần thiết và tin tưởng vào các biện pháp trị liệu. Bác sĩ lâm sàng điều trị cho họ cũng cần có năng lực và cá thể hóa điều trị cho từng bệnh nhân khác nhau. Các bác sĩ cần khám xét kỹ lưỡng để đánh giá bệnh nhân, tìm ra nguyên nhân gây đau và trực tiếp lên kế hoạch giải quyết nguyên nhân gây ra cơn đau cho bệnh nhân.

Cách tốt nhất để bạn có thể thay đổi tình trạng đau lưng hiện tại là hãy trang bị cho mình những kiến thức đầy đủ về bệnh đau lưng, đặt yêu cầu cao hơn đối với bác sĩ chăm sóc sức khỏe cho mình, tập trung vào đánh giá và xác định các vấn đề của cột sống mà bạn đang gặp phải sau đó thay đổi lối sống, thói quen sinh hoạt cũng như tập luyện, từng bước từng bước một, bạn sẽ đạt được sức khỏe như trước đây. Nói cách khác, bạn cần đóng vai trò chủ đạo trong việc chữa lành chính mình.

CHƯƠNG IV

NHỮNG QUY TẮC VÀ HƯỚNG DẪN ĐỂ CÓ MỘT CỘT SỐNG KHỎE MẠNH

Để kiểm soát cơn đau hiện tại, thoát khỏi những cơn đau lưng trong tương lai và phát huy hết tiềm năng sức mạnh của cột sống, bạn cần phải hết sức tuân thủ các quy tắc cơ bản, đó là những quy tắc cần thiết để có một cột sống khỏe mạnh và cuộc sống không đau đớn.

Như câu thoại nổi tiếng nhất mà thuyền trưởng Barbosa đã nói trong phim “Cướp biển vùng Caribbean” khi hủy bỏ thỏa thuận với Elizabeth: “Quy tắc của cướp biển - chúng giống như hướng dẫn hơn!”. Các quy tắc sau đây không phải là nguyên tắc tuyệt đối để phục hồi mà nó đúng hơn là một tập hợp các hướng dẫn khôn ngoan để giúp bạn thích ứng với cuộc sống mà không khiến lưng bị tổn thương thêm và gây đau.

Dưới đây là một số hướng dẫn được đúc kết thành quy tắc mà bạn cần tuân theo để giúp bạn có thể đạt được sức khỏe như trước kia:

Nguyên tắc 1: Tận tâm tập luyện mỗi ngày để cho lưng khỏe mạnh.

Các thể dục phù hợp sẽ ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe của mọi hệ thống trong cơ thể. Hãy nỗ lực và dùng lý trí của mình để tham gia và duy trì các hoạt động thể dục lành mạnh mỗi ngày, chẳng mấy chốc bạn sẽ tạo được thói quen.

Nguyên tắc 2: Có tầm nhìn đủ rộng - duy trì sự cân bằng

Nếu duy trì sự cân bằng, bạn sẽ đạt được sức khỏe và khả năng chữa bệnh tối ưu: Hãy ngủ đủ, có chế độ ăn uống tốt và một chương trình tập luyện/hoạt động phù hợp. Những người không nhận ra tầm quan trọng của sự cân bằng mà sinh hoạt một cách vô độ sẽ bị tụt lùi và rơi vào vòng xoắn tàn phá sức khỏe của mình.

Nguyên tắc 3: Loại bỏ nguyên nhân: Loại bỏ đau đớn và tư thế “xấu”.

Có một mối liên quan mật thiết giữa tư thế, chuyển động và cơn đau. Tránh những tư thế xấu gây đau là một trong những nguyên tắc hàng đầu. Trước một hành động khiến cột sống của bạn phải chịu tải, hãy chọn cho mình một tư thế sao cho cột sống luôn được duy trì ở trạng thái sinh lý (trung tính).

Một thủ thuật nhỏ nữa là: Nếu một số tư thế kết hợp với chuyển động khiến bạn bị đau, hãy xác định tư thế “xấu” khiến cột sống của bạn sai tư thế sinh lý và gây đau đớn sau đó ngừng lặp lại nó trong những hoạt động tương tự sau này.

Nguyên tắc bảo vệ cột sống ở đây là: Bạn phải luôn chú ý lắng nghe cột sống của mình, tăng cường thực hiện các chuyển động và tư thế “tốt”, tránh các chuyển động “xấu” gây đau đớn, khiến các tư thế tốt chiếm phần lớn và dần dần là chiếm trọn thời gian trong ngày. Bớt đau cũng là một trong những điều kiện cần thiết để bạn có thể bắt đầu các bài tập phục hồi, làm khỏe hơn các cơ lõi để chúng góp phần bảo vệ cột sống của bạn. Ở đây chúng tôi nhấn mạnh, những gì bạn không làm để tàn phá cột sống cũng có tác dụng ngang ngửa với việc bạn tập luyện để phục hồi. Vì vậy phải thay đổi đồng thời cả hai.

Nguyên tắc 4: Hãy cẩn thận với các bác sĩ có “phương pháp điều trị” yêu cầu chữa nhiều lần.

Nếu cơ thể bạn bị tổn thương, bạn cần tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp của các chuyên gia y tế và mong đợi họ giải quyết chấn thương giúp bạn. Tuy nhiên nếu bác sĩ lâm sàng tập trung vào việc giảm đau mà không chữa trị nguyên nhân gây đau thì bệnh của bạn sẽ tái đi tái lại nhiều lần và phải tới gặp bác sĩ nhiều lần. Các bác sĩ giỏi sẽ chỉ gặp bạn một lần và dạy bạn cách chịu trách nhiệm về việc chữa bệnh của mình cũng như hướng dẫn

bạn các biện pháp cũng như cung cấp công cụ để bạn làm điều đó.

Nguyên tắc 5: Hãy cẩn trọng với các “phương pháp điều trị thụ động”

Phương pháp điều trị chia thành hai loại chính:

- Điều trị thụ động: Được thiết kế để chữa cơn đau (triệu chứng).
- Điều trị chủ động: Được thiết kế để giải quyết nguyên nhân.

Điều trị thụ động là nhờ ai đó làm gì đối với bạn. ví dụ để máy siêu âm điều trị tác động vào lưng hay dùng giường kéo giãn cột sống đó là điều trị thụ động. Bạn chỉ cần ngồi, đứng hoặc nằm xuống trong khi người khác sẽ làm mọi việc cho bạn. Các liệu pháp điều trị thụ động không giải quyết hoặc khắc phục được nguyên nhân gây đau. Chính vì vậy nên nó hiếm khi có tác dụng giải quyết được cơn đau của bạn một cách lâu dài. Cũng có một số loại điều trị thụ động như nắn chỉnh cột sống hoặc tác động vào cơ bắp như bấm huyệt, châm cứu có thể giải quyết được một phần nguyên nhân, bạn có thể được tận hưởng một khoảng thời gian không đau. Tuy nhiên để thoát khỏi cơn đau vĩnh viễn, cần có sự tham gia tích cực của bạn bằng cách thay đổi lối sống và vận động để ngừng làm tổn thương cột sống trong tương lai.

Điều trị chủ động yêu cầu bệnh nhân tham gia vào quá trình điều trị của chính mình, bằng cách trang bị kiến thức và kỹ năng để bảo vệ cột sống, bạn bắt đầu bước từng bước trên con đường tiến tới cuộc sống không còn đau lưng. Ví dụ: Bạn học cách chuyển động để tránh các tác nhân gây đau là một phương pháp điều trị tích cực.

Hãy tránh thành cỗ máy ATM cho các bác sĩ điều trị triệu chứng, bệnh của bạn ngày sẽ càng nặng hơn và bạn sẽ càng tốn nhiều tiền hơn. Đừng đánh mất thời gian và cơ hội được khỏi mình khi đặt niềm tin vào họ. Họ không chữa bệnh, họ chỉ chữa triệu chứng mà thôi.

Nguyên tắc 6: Hãy đặt câu hỏi nếu bạn có bất kỳ băn khoăn nào -

Các bác sĩ có nghĩa vụ phải giải thích những vấn đề bạn chưa hiểu rõ.

Nhiều người cho rằng tất cả các bác sĩ đều giống nhau. Tuy nhiên cũng giống như thợ sửa ô tô, có năm bảy loại thợ. Giáo sư cũng có giáo sư giỏi, giáo sư tồi, bác sĩ cũng có bác sĩ giỏi, bác sĩ tồi. Đôi khi họ sử dụng thái độ bề trên và sử dụng câu hỏi “sao bạn dám nghi ngờ phương pháp điều trị của tôi” để lấp liếm đi những điều họ không biết. Bạn là người tiêu dùng, người mua dịch vụ chăm sóc sức khỏe, bạn hoàn toàn có quyền đặt câu hỏi tại sao và đề nghị một kế hoạch điều trị cụ thể tốt nhất cho bạn.

Ví dụ: Siêu âm điều trị là một kỹ thuật trị liệu thụ động rất phổ biến nhưng nó chưa bao giờ được chứng minh là tốt hơn giả dược. Phẫu thuật hiếm khi chữa khỏi bệnh cho bệnh nhân nếu sau phẫu thuật bệnh nhân tiếp tục lặp lại các kiểu vận động sai tư thế gây ra các tổn thương ban đầu. Tôi tin rằng chỉ nên phẫu thuật khi bệnh nhân đã được biết về các nguyên nhân gây đau. Tôi sẽ hướng dẫn bạn tìm nguyên nhân trong chương tiếp theo. Một số phương pháp điều trị thụ động đôi khi cũng có ích như đã nói ở trên, nhưng nó cần được kết hợp với việc giải quyết nguyên nhân.

Nguyên tắc 7: Nếu bạn rời khỏi phòng khám chỉ với 1 đơn thuốc hoặc 1 túi thuốc trên tay mà không có kế hoạch điều trị tích cực. Bạn nên đổi bác sĩ khác.

Sự thật là nhiều bác sĩ thừa nhận họ không biết làm gì với bệnh nhân đau lưng ngoài giải quyết triệu chứng. Họ muốn tốt cho bệnh nhân nhưng việc kê toa giảm đau là tất cả hiểu biết của họ về bệnh đau lưng. Thật không may, việc sử dụng thuốc giảm đau thường làm bệnh nặng lên. Lý do thứ nhất là bệnh nhân có niềm tin sai lệch về bệnh tật, cứ dùng thuốc là sẽ khỏi nên nếu lần sau bị đau lại thì tiếp tục uống thuốc; lý do thứ hai là sau khi được giảm đau tức thì, họ tiếp tục tàn phá cơ thể một cách tàn nhẫn vì tiếp tục lặp lại các hoạt động và động tác gây tổn thương và đau lưng như trước đó. Chính những lý do này khiến bệnh của họ ngày càng nặng lên.

Các bác sĩ cần biết những tư thế và các chuyển động tốt cho cột sống

trước khi kê đơn. Thông thường trong chương trình đào tạo bác sĩ đa khoa hiện nay chưa cung cấp được đầy đủ thông tin về bệnh đau lưng nên họ cũng nên đọc cuốn sách này để mang lại những điều tốt đẹp cho bệnh nhân.

Nguyên tắc 8: Hãy thiết lập sự cân bằng giữa: Sức mạnh và sức bền; độ cứng và tính di động của cơ bắp.

Nếu bạn thêm luyện tập cho cơ lưng khỏe mạnh hơn, bạn sẽ có thêm khả năng kiểm soát các chuyển động của lưng. Nếu khỏe quá thì sẽ không tốt, nó sẽ tăng khả năng co rút và tăng tải trọng lên cột sống khi co cơ. Bên cạnh luyện tập để làm tăng sức mạnh của lưng, bạn cần tập để gia tăng sức bền. Sức bền cho phép bạn duy trì các tư thế chuyển động hoàn hảo trong cả ngày dài, kể cả khi bạn mệt mỏi. Chấn thương thường xảy ra khi các chuyển động hoàn hảo bị thay thế bằng các chuyển động sai tư thế, điều này gây tổn thương cột sống và khiến bạn đau đớn. Các cơ khỏe và có sức bền tốt phối hợp với các cử động nhịp nhàng của khớp háng, khớp vai sẽ giữ cho cột sống luôn ổn định và không bị tổn thương.

Nguyên tắc 9: Không có phương pháp nào phù hợp với **TẤT CẢ** mọi người.

Chúng ta là những phiên bản độc nhất trên thế giới này, mỗi người đều có cấu tạo lưng và hông không giống nhau. Không có một phương án trị liệu thần diệu nào có thể phù hợp với tất cả mọi người, thật là tai hại nếu một bác sĩ cố gắng áp dụng một phương pháp mà anh ta biết cho tất cả bệnh nhân cũng như thật là phản khoa học khi bạn nghe người ta kháo nhau rằng bơi hay đu xà sẽ khỏi đau lưng và bạn cũng áp dụng y chang mà không hề tìm hiểu về nguyên nhân. Đôi khi nó không làm bạn khỏi đau, thậm chí có người đã bị đau nhiều hơn!

Điều quan trọng và cần thiết ở đây là bạn và các bác sĩ cần phải nghiên cứu kỹ về bệnh sử của bạn để lên một kế hoạch trị liệu riêng biệt cho mình.

- Bước thứ nhất là bác sĩ cần tìm ra chẩn đoán chính xác, xác định các chuyển động, tư thế xấu gây ra cơn đau.

- Bước tiếp theo là loại bỏ nguyên nhân gây đau.

- Bước thứ ba là lựa chọn chiến lược phục hồi chức năng phù hợp bao gồm: Các động tác tránh đau và chữa lành tổn thương.

- Bước cuối cùng là tăng cường và mở rộng phạm vi của các hoạt động không đau.

Một lưu ý nhỏ là trong cuốn sách này, chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn các kiểu vận động mẫu trong từng hành động như đi, đứng, nằm, ngồi, lái xe, ngủ... mà không gây đau đớn, nếu bạn kiên trì, bạn có thể đạt được cuộc sống mà không còn đau lưng. Nếu bạn đang tìm kiếm một phương pháp để thoát khỏi cơn đau lưng vĩnh viễn, hãy cố gắng tìm ra những nguyên nhân và thói quen khiến bạn đau lưng, cẩn thận và quyết tâm thay đổi những thói quen sinh hoạt xấu đó rồi cuối cùng là bắt đầu luyện tập các bài tập thích hợp để lưng của bạn trở nên khỏe mạnh, vững chắc hơn. Nếu bạn chăm chỉ, quyết tâm, cuốn sách này là đủ để bạn thoát khỏi đau lưng.

Nguyên tắc 10: Thường xuyên đánh giá tình trạng bản thân sau luyện tập và điều chỉnh cho phù hợp - Bạn sẽ thành công

Khi quá trình phục hồi có tiến triển, các chương trình luyện tập cũng phải thay đổi. Các hoạt động và tư thế “xấu” sẽ được thay thế dần dần bằng các tư thế tốt, tới một ngày bạn sẽ không còn các hoạt động xấu khiến bạn bị đau lưng nữa, mức độ luyện tập cơ lõi cũng phải tăng lên, không thể như khi mới bắt đầu được. Mục tiêu khi tập luyện ở đây là bạn cần tập các bài tập dưới ngưỡng gây đau. Nếu buổi tập của bạn khiến bạn cảm thấy đau đớn hơn, bạn đã tập quá sớm. Vì vậy ở giai đoạn đầu tiên chúng ta nên hướng tới mục tiêu giảm đau (tăng ngưỡng đau), các giai đoạn tiếp theo chúng ta sẽ vừa tăng dần mức độ tập, vừa theo dõi vừa lắng nghe cơ thể mình.

Hãy xem xét một trường hợp cụ thể sau: Bệnh nhân hiện tại hầu như không thể tìm thấy các hoạt động không đau. Họ đứng dậy khỏi ghế và đi năm bước có thể không đau, nhưng bước thứ sáu họ đã đau. Chúng ta đánh giá khả năng chịu đau hiện tại của họ là năm bước.

Trong trường hợp cụ thể này, các chuyên gia phục hồi chức năng thậm chí khó có thể tìm cho họ một bài tập phù hợp. Bệnh nhân hầu như không có khả năng chịu đau để luyện tập. Chúng tôi đã áp dụng một phương pháp chịu đau cho bệnh nhân này như sau: Mỗi giờ, họ đứng dậy và đi bộ một lần, chỉ 5 bước mà thôi. Dần dần theo thời gian, bệnh nhân sẽ tăng ngưỡng đau lên và họ có thể đi được sáu bước, bảy bước rồi tám bước mà không đau. Khi bệnh nhân có thể đi bộ được 20 bước, chúng tôi bắt đầu có thể lên kế hoạch luyện tập cho họ, họ có thể bắt đầu tập đi bộ lên xuống bậc thang mỗi giờ. Khi việc đi bộ gần không còn khó khăn, chúng tôi bắt đầu yêu cầu họ đi bộ xung quanh nhà ba lần mỗi ngày. Tỷ lệ thời gian tập luyện và nghỉ ngơi đã thay đổi thành ít lần hơn, nhưng mỗi lần sẽ dài hơn. Bằng cách theo dõi sát và đánh giá kịp thời, chúng tôi sẽ điều chỉnh bài tập sao cho phù hợp với bệnh nhân nhất.

Tôi đã cung cấp cho bạn các nguyên tắc để có thể thoát khỏi đau lưng, khi bạn thực hành việc thoát khỏi đau lưng, bạn càng tuân thủ các nguyên tắc này bao nhiêu thì khả năng thành công của bạn càng cao bấy nhiêu.



Phần 2

TỰ ĐÁNH GIÁ: TÌM NGUYÊN NHÂN GÂY ĐAU CỦA BẠN



Tại sao cách mọi người vận động lại khiến họ bị tổn thương. Tại sao khi ngồi hay di chuyển lại có thể khiến cơn đau tăng lên. Tôi đã dành rất nhiều thời gian để lý giải nguyên nhân của hiện tượng này? Tôi đã đặt ra câu hỏi rằng liệu có phải thói quen sinh hoạt, vận động của họ đã khiến họ bị đau lưng không và chính xác là như vậy, chính những thói quen xấu ăn sâu vào đời sống và các hoạt động hằng ngày đã khiến họ bị đau.

Khi bạn biết được những tình huống, chuyển động và hoạt động khiến cho cột sống của bạn bị tổn thương, cũng là lúc bạn có thể tránh chúng và bảo vệ cột sống của bạn.

Đây là cách nghiên cứu về cơn đau một cách toàn diện nhất. Từ nguyên nhân, chúng ta sẽ đề ra các biện pháp phù hợp để loại bỏ cơn đau.

CHƯƠNG V

SỬ DỤNG PHƯƠNG PHÁP MCGILL ĐỂ XÁC ĐỊNH NGUYÊN NHÂN ĐAU

Tại sao khi chúng ta ngồi, đứng, thay đổi tư thế hoặc vận động, cơn đau lại xuất hiện hoặc bị tăng lên. Tôi đã từng tự hỏi rất lâu về điều này, những người bị chấn thương ở lưng dường như ưa thích ngồi, đứng, thay đổi tư thế hoặc vận động theo cách mà nó khiến họ bị đau hơn. Tôi nghi ngờ rằng họ cứ tiếp tục làm đau mình như vậy là bởi vì các hoạt động đó đã là thói quen ăn sâu vào đời sống hằng ngày. Họ chưa biết cách thay đổi thói quen.

Một phần quan trọng trong thành công trong quá trình điều trị của chúng tôi là chúng tôi dành nhiều thời gian để xác định nguyên nhân gây đau, sau đó hướng dẫn bệnh nhân xác định các kiểu tư thế vận động khoa học hơn, khiến họ không bị đau khi hoạt động. Nắm được các hoạt động sai lầm là sẽ biết cách tránh chúng. Tôi tin vậy.

Tôi sẽ làm gì và phương pháp xác định nguyên nhân gây đau như thế nào?

Đây là quy trình mà tôi đã khám và điều trị cho các bệnh nhân bị đau lưng khi đến với phòng khám của chúng tôi. Tôi sẽ bắt đầu bằng cách quan sát và đánh giá tổng quan ban đầu bệnh nhân: Bệnh nhân đi vào phòng thể nào, dáng đi của họ có bình thường không, có thay đổi tư thế đi không? Cách họ nhấc chân khi bước đi thế nào, có chân nào khó đặt xuống hơn không? Họ ngồi xuống ghế và đứng dậy ra làm sao, có cần hỗ trợ hay không? Tôi quan sát thật kỹ càng và tìm mọi manh mối có thể có ích cho quá trình đánh giá tình trạng bệnh chẳng khác gì một thám tử đang cố tìm manh mối để phá án.

Ngay từ những ngày đầu hành nghề, tôi đã tiếp cận bệnh nhân không

giống cách mà các bác sĩ truyền thống khác được dạy khi còn ngồi trên giảng đường. Lý do là tôi đã có niềm đam mê với cơ khí từ bé và được làm việc trong môi trường khoa học với các giáo sư đầu ngành. Tôi đã có cơ hội làm việc cùng với các bác sĩ vĩ đại như Tiến sĩ Dick Erhard, Vladamir Janda, Shirley Sahemann... Mỗi người đều có con mắt tinh tường và kỹ năng tuyệt vời trong việc nhận biết các chuyển động mẫu không gây đau. Tôi đã làm việc cùng họ và có cơ hội trau dồi nhiều kiến thức và kỹ năng chuyên sâu.

Đây là một ví dụ: Vài chục năm trước, có một bệnh nhân đi bộ tới khám bệnh, tôi và một bác sĩ phẫu thuật cùng khám cho anh ấy.

Từ quan sát ban đầu, tôi nói với bác sĩ phẫu thuật: Người này bị chèn ép dây thần kinh ở rễ thắt lưng L4 bên phải. Anh ta bị phòng đĩa đệm ngang mức đó, bệnh này có thể giảm được nếu thay đổi cách vận động và chưa cần phẫu thuật. Ý kiến của bạn thì sao?

Bác sĩ phẫu thuật đã cười và nói với tôi rằng: Đó thực sự là một phán đoán táo bạo. Sự coi thường của anh ấy đã biến thành sự ngạc nhiên khi anh ấy khám cho bệnh nhân và thấy có một chỗ phồng lên khi đọc phim MRI. Anh ấy ngạc nhiên hỏi tôi tại sao tôi lại biết điều đó. Anh ấy nhìn tôi như thể tôi vừa thực hiện một trò ma thuật nào đó để phán bệnh. Thực tế thì tôi đã dành một thời gian dài nhận dạng các khuôn mẫu, logic khoa học để xác định bệnh tật của bệnh nhân chứ làm gì có phép thuật nào ở đây.

Tôi có thể “nghe” và “nhìn thấy” những phiền não của bệnh nhân, ngay cả khi họ chưa nói. Tôi có thể nhìn thấy sự bất đối xứng trong cách anh ấy bước đi, trong trường hợp này, bàn chân phải của anh ấy dậm mạnh cả bàn xuống đất nên tôi kết luận cơ chịu trách nhiệm nâng chân bị yếu, nguyên nhân bị yếu này là do rễ thần kinh L4 bị chèn ép. Khi anh ấy bước vào phòng tôi thấy anh ấy đã phải sử dụng cơ gân khoeo để thay thế cơ hông bị yếu. Lý do tôi nhận ra điều này vì tôi đã dành thời gian ghi nhận các tư thế đi đứng của bệnh nhân và cách thức cơ thể ứng phó khi một số cơ bắp bị yếu đi do chèn ép. Có rất nhiều manh mối để có thể dự đoán bệnh nếu các bác sĩ chịu khó quan sát kỹ bệnh nhân một chút.

Theo tôi, nhiều bác sĩ đã trở nên mất phản xạ quan sát người bệnh. Họ duy trì khoảng cách với bệnh nhân và không dành nhiều thời gian để khai thác bệnh sử của bệnh nhân. Một trong những nguyên nhân chính của vấn đề này là do họ luôn bị quá tải. Có rất nhiều áp lực khi làm việc ở bệnh viện công, họ luôn phải cố gắng khám thật nhanh vì có một hàng dài bệnh nhân đang đợi ở bên ngoài. Một lý do nữa là quá trình chuyên môn hóa cũng diễn ra ở ngành y, các bác sĩ dần sẽ chỉ làm một chuyên khoa sâu nên họ mất dần đi phản xạ khám xét toàn diện bệnh nhân. *(Chắc ở Mỹ chỗ tác giả như vậy, hoặc những bác sĩ chuyên môn kém thì phán xét về quá trình chuyên môn hóa này có thể đúng. Còn với những bác sĩ giỏi và tận tâm với nghề, họ đủ giỏi để biết những gì ở toàn thân có liên quan tới các bệnh ở khoa họ. - Lời người dịch).*

Những quan sát ban đầu có nhiều ý nghĩa quan trọng trong hầu hết các tình huống, bạn có thể trở nên giỏi hơn các bác sĩ trong việc giải quyết cơn đau lưng của mình và bạn có thể được hướng dẫn cách xác định nguyên nhân đau dựa vào các dấu hiệu của mình. Tôi sẽ chỉ cho bạn cách tự nghiên cứu và đưa ra giải pháp cho bệnh tật của mình.

Sau khi ghi nhận những quan sát ban đầu từ bệnh nhân, tôi tiến hành hỏi bệnh. Bác sĩ có thể khai thác được rất nhiều thông tin nếu biết cách đặt câu hỏi một cách khoa học và thực sự lắng nghe câu trả lời của bệnh nhân bị đau lưng mô tả bệnh sử của họ. Khi hỏi bệnh xong, tôi sẽ xác định được các tư thế hoạt động khiến cơn đau trở nên tồi tệ hơn, các hoạt động bệnh nhân không bị đau, sự thay đổi của cơn đau theo thời gian ngoài ra tôi cũng tìm hiểu về bản chất, vị trí, mức độ và hướng lan của cơn đau.

Với những thông tin này, tôi bắt đầu suy luận xem những hoạt động nào bệnh nhân nên tránh, những hoạt động nào có thể tiếp tục và những hoạt động nào cần thay đổi để giảm tổn thương cho lưng. Sau đó, tôi sẽ yêu cầu bệnh nhân thực hiện một vài bài kiểm tra về vận động để xác định những

suy luận của mình đối với bệnh nhân đã chính xác chưa. Mục đích của tôi là xác định các tư thế, chuyển động tốt và không tốt cho lưng mà bệnh nhân đang thực hiện, từ đó đưa ra hướng dẫn cho họ một loạt hướng dẫn để họ thay thế các hoạt động, tư thế “xấu” bằng các hoạt động, tư thế không còn gây tổn thương cho lưng nữa, từ đó cho những vùng bị tổn thương cơ hội và thời gian để nghỉ ngơi, phục hồi và phát triển khỏe mạnh hơn trước.

Vào thời điểm kết thúc buổi khám bệnh, tôi cũng cung cấp cho bệnh nhân một kế hoạch chữa lành gồm hai giai đoạn: Đầu tiên họ sẽ thực hiện một loạt các động tác thay thế cho các động tác “xấu” cũ và tiếp theo là một loạt các bài tập trị liệu khi cơn đau đã giảm đi. Quá nhiều bác sĩ chỉ cung cấp các loại bài tập tăng cường cho lưng mà quên đi tác hại các hoạt động, tư thế đối với việc chữa lành tổn thương. Khi bỏ qua vai trò của việc thay đổi thói quen vận động và các tư thế “xấu” chúng ta sẽ không thể loại bỏ được nguyên nhân gây tổn thương cho bệnh nhân, nếu tiếp tục theo thói quen cũ, các mô đang bị tổn thương sẽ tiếp tục bị “tàn phá”, điều này chỉ làm cho cơn đau của bệnh nhân ngày càng tồi tệ hơn mà thôi.

CHƯƠNG VI

TỰ ĐÁNH GIÁ TỔN THƯƠNG

Sau một thời gian dài nghiên cứu, tôi đã có thể kết luận chắc chắn với bạn rằng không có cái gọi là “Đau lưng không rõ nguyên nhân”. Luôn luôn có một nguyên nhân ẩn đằng sau cơn đau của bạn, chỉ là khi các bác sĩ không phát hiện ra nó, họ nói với bạn là bạn bị đau lưng không rõ nguyên nhân, hoặc là chỉ nói chung chung rằng bạn bị đau lưng chứ không nói cho bạn biết nguyên nhân cụ thể. Chúng tôi cũng nhận ra rằng, việc kích thích đau lặp đi lặp lại một mô tổn thương sẽ khiến mô đó trở nên nhạy cảm hơn. Sự khó chịu sẽ đến từ những chuyển động và các tư thế “xấu” khi chúng ta lặp đi lặp lại nó mỗi ngày. Đây là những nguyên nhân gây đau. Nhiệm vụ của bạn là phát hiện và xác định các nguyên nhân khiến cơn đau của bạn tăng lên và loại bỏ chúng.

Đánh giá chi tiết về đau cột sống đòi hỏi bạn cần gặp các chuyên gia chẩn đoán. Tuy nhiên, đa số các trường hợp đau lưng không cần tới mức đánh giá chi tiết của bác sĩ như vậy. Ở Chương này, tôi sẽ hướng dẫn bạn quá trình chẩn đoán nguyên nhân gây ra cơn đau của bạn. Hãy nhớ một điều rằng, không ai khác hiểu về cơn đau của bạn hơn chính mình và trong nhiều trường hợp bạn sẽ là bác sĩ chẩn đoán tốt nhất cho nguyên nhân đau lưng của bạn.

Trước khi bắt đầu, tôi khuyên bạn nên dành thời gian đọc toàn bộ chương này sau đó ghi chép những điều quan trọng ra một cuốn sổ. Khi bạn có thời gian rỗi, hãy đọc lại thêm một lần nữa. Ở lần thứ hai này, bạn hãy thực hiện lần lượt các bài tập chẩn đoán và ghi lại các phát hiện mới. Bạn cũng có thể nhờ người thân hỗ trợ trong một vài bài đánh giá, hãy bảo họ chờ đợi bạn và sẵn sàng trợ giúp khi bạn cần.

Trước khi bắt đầu, hãy chắc chắn rằng bạn đã được khám xét kỹ bởi bác sĩ và không có các nguyên nhân khác gây ra cơn đau của bạn, ví

dụ: Khối u, bệnh hệ thống... Bây giờ, chúng ta sẽ bắt đầu quy trình đánh giá nguyên nhân gây đau của bạn. Sau đó tôi sẽ hướng dẫn bạn quy trình để loại bỏ các nguyên nhân gây đau này trong chương cuối. Có thể có một số bạn không thể tìm được nguyên nhân gây đau qua các bài tự kiểm tra này, chúng tôi sẽ hướng dẫn các bạn cách để có thể tìm được một chuyên gia y tế giỏi để họ có thể giúp bạn đánh giá các tổn thương.

Các biện pháp bảo đảm an toàn trước khi bắt đầu

Việc đầu tiên bạn cần làm là hãy chắc chắn rằng mình không có một nguyên nhân khác nào khiến bạn bị đau lưng. Thông thường đa số đều là đau lưng do chấn thương mà thôi. Tuy nhiên chúng ta vẫn phải chắc chắn loại trừ các nguyên nhân khác. Hãy đến gặp bác sĩ đang trực tiếp chăm sóc cho bạn, bác sĩ sẽ dựa vào quá trình khám lâm sàng, xét nghiệm máu, những thay đổi về cân nặng cũng như tiền sử chấn thương, sử dụng thuốc để xác định nguyên nhân khác gây ra bệnh đau lưng như: ung thư, các khối u chèn ép thần kinh và xác định xem bạn có mắc các bệnh tim mạch và bệnh về máu hay không. Nếu bác sĩ nói rằng bạn không mắc bệnh toàn thân nào nghiêm trọng và không có nguyên nhân khác nào gây ra chứng đau lưng của bạn thì bạn có thể bắt đầu tham gia vào quá trình luyện tập phục hồi của chúng tôi.

Rất hiếm khi các bác sĩ thực hiện sàng lọc bỏ sót các nguyên nhân nguy hiểm gây đau lưng cho bệnh nhân. Thông thường những cơn đau nguy hiểm này không thay đổi khi bạn chuyển động và thay đổi tư thế cột sống. Cơn đau sẽ không thể giảm đi bằng cách thay đổi tư thế và chuyển động trong quá trình tự đánh giá, các bệnh nhân sẽ cần gặp tới bác sĩ chuyên môn sâu hơn để tìm kiếm nguyên nhân gây đau.

Một số phương pháp khám bệnh thông thường hiện nay

Trong đại đa số các trường hợp, bác sĩ sẽ bắt đầu bằng việc xác định phạm vi vận động cột sống (như làm nghiệm pháp ngón tay chạm đất) hoặc khám về phản xạ hoặc sức cơ. Tuy nhiên những bài kiểm tra này hầu như

không xác định được nguyên nhân gây đau.

Bên cạnh cách trên, có những bác sĩ sẽ bắt đầu bằng việc xem phim MRI/CT và chẩn đoán cho bạn các tổn thương trên phim hoặc nói rằng không thấy tổn thương trên phim.

Những cách khám bệnh như trên là rất phổ biến và hoàn toàn sai lầm. Chúng tôi sẽ thiết kế cho bạn một chương trình tự đánh giá bệnh tật của mình, phòng ngừa và phục hồi chức năng cho bạn.

Một vài năm trước, chúng tôi đã tiến hành khảo sát một vài yếu tố về phạm vi vận động và sức cơ của bệnh nhân để xác định xem nó có ảnh hưởng nhiều tới khả năng phục hồi của họ hay không. Và kết quả là điểm số đánh giá ban đầu không ảnh hưởng nhiều tới mức độ phục hồi của họ. Đường như các phương pháp khám bệnh truyền thống không đánh giá chính xác về bệnh đau lưng và không có tác dụng dự đoán khả năng tái phát trong tương lai. Dưới đây là những điều chúng tôi đã nhận ra:

- Bệnh nhân thường xuyên sử dụng cột sống để thay đổi tư thế (cúi, xoay người) thì tương lai sẽ bị nặng hơn.

- Thói quen vận động và độ cứng của các cơ lõi là cơ sở để có thể dự đoán được các vấn đề của cột sống trong hiện tại và tương lai.

- Cứng khớp háng, đặc biệt là một bên có thể là dấu hiệu dự đoán bệnh nhân bị đau lưng trở lại.

- Cơ gân khoeo căng cứng không dự đoán được khả năng đau lưng trong tương lai. Tuy nhiên, nếu sức cơ hai bên không đều nhau có thể dự đoán khả năng tương lai bị đau lưng cao hơn một chút so với bình thường.

- Các cơ lõi luôn cần được duy trì cân bằng về sức bền, Mất cân bằng cơ lõi là một vấn đề nghiêm trọng, đặt biệt là khi sức bền của các cơ lưng yếu hơn so với các cơ bụng.

- Các cơn đau xuất hiện khi ngồi và đứng lâu thường dự đoán nó sẽ

trở nên dữ dội hơn trong tương lai.

Phương pháp xác định nguyên nhân gây đau của chúng tôi sử dụng ở đây là phương pháp kích thích cơn đau. Phương pháp kích thích cơn đau rất cần thiết và không thể thay thế để xác định tư thế, vận động và lực ép nào gây ra và khuếch đại cơn đau cũng như những tư thế nào không đau để giúp chúng ta gây dựng các vận động thay thế không đau giúp bệnh nhân tận hưởng cuộc sống không đau đớn và giảm bớt sự nhạy cảm với cơn đau mạn tính rồi dần mở rộng tầm vận động của bệnh nhân theo thời gian.

Hãy bắt đầu tìm và loại bỏ các nguyên nhân gây đau của bạn nào!

Bắt đầu hành trình tự đánh giá bản thân

Bước 1: Trả lời các câu hỏi để tìm ra nguyên nhân: Lập danh sách nguyên nhân gây đau.

Đầu tiên, bạn hãy lấy một tờ giấy và viết ra tất cả các hoạt động trong ngày mà bạn nhận thấy nó khiến cơn đau lưng của bạn tăng lên. Sau đó hãy viết một danh sách thứ hai các hoạt động không làm bạn bị đau lưng tăng lên, hoặc các hoạt động mà bạn có thể thực hiện mà không đau. Bây giờ hãy kiểm tra và so sánh hai danh sách xem có một hoạt động hoặc tư thế thường xuyên gây ra cơn đau cho bạn không? Bây giờ, bạn đã bắt đầu trên công cuộc đào sâu vào gốc rễ vấn đề, cái gì đang khiến bạn bị đau lưng? Ví dụ: Nếu bạn ngồi hơn 15 phút, buộc dây giày vào buổi sáng và lái xe ô tô là những hoạt động khiến bạn bị đau lưng, tuy nhiên đi lại thì lại không còn đau nữa, cơ chế đau ở đây là do tư thế, cụ thể là tư thế cúi gập cột sống. Trong trường hợp cụ thể này, chúng tôi gọi cơ chế đau là “không chịu được khả năng uốn cong” (hãy nhớ lại hình minh họa trong Chương I nói về cơ chế đau do uốn cong cột sống).

Một ví dụ khác trong danh sách của bạn là cơn đau bắt đầu sau năm phút đi bộ và tăng dần theo thời gian. Tuy nhiên bạn sẽ thấy rằng khi bạn ngồi, nằm hay nếu kéo giãn chân ra cơn đau sẽ giảm đi. Nếu bạn trên 55

tuổi rất có thể cột sống của bạn đã bị viêm các khớp liên mấu. Bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn khi thực hiện một số biện pháp tập luyện và thời gian có thể đi bộ mà không đau sẽ tăng dần lên.

Tiếp theo, hãy tiếp tục tự đánh giá bản thân với những câu hỏi cơ bản sau, nó sẽ cung cấp dữ liệu cần thiết để bạn có thể lựa chọn phương pháp trị liệu phù hợp với mình.

Những câu hỏi cần thiết

1. Con đau của bạn có thay đổi cường độ không? Đã bao giờ có một buổi sáng không đau hoặc ít nhất vài giờ bạn cảm thấy hoàn toàn không đau đớn sau khi ngủ dậy không? Nếu cơn đau của bạn thay đổi, ắt phải có lý do, hiểu được nguyên nhân gây ra cơn đau là cơ sở để chúng ta có thể giải quyết cơn đau. Dần dần, tôi sẽ hướng dẫn bạn cách xác định nguồn gốc của cơn đau.

2. Khi trên giường, có khi nào bạn trở người mà cảm thấy đau điếng người không? Nếu câu trả lời là có thì có thể bạn đã bị mất vững cột sống. Bạn cũng có thể bị đau tăng khi di chuyển, chẳng hạn khi cúi người bê đồ trong thùng xe hoặc thậm chí khi bạn hắt hơi. Bạn có thể loại bỏ loại bỏ những cơn đau này bằng cách “làm cứng lưng” lại, chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn các bài tập “làm cứng lưng” sau. Khi bạn “làm cứng lưng” lại, nó sẽ ngăn chặn các chuyển động vi mô gây đau của cột sống. Các hoạt động cần tránh khác bao gồm các thao tác sử dụng cột sống (chẳng hạn như uốn cong cột sống để bê đồ hoặc nhặt đồ trên sàn), các bài tập kéo giãn cột sống và nhiều bài tập lưng thường được truyền miệng nhau có liên quan đến uốn cong và vặn cột sống chẳng hạn như bài tập bọ cạp⁷.

3. Điều gì khiến cơn đau của bạn trở nên tồi tệ hơn? Nếu bạn có

⁷ Bài tập bọ cạp: Bệnh nhân nằm ngửa, đầu gối hơi co lại, 2 chân khép sát vào nhau rồi bắt đầu nghiêng đầu gối về phía mặt giường cho tới khi bắt đầu đau thì đổi bên. Bài tập này khiến cột sống bị xoắn vặn.

thể nêu ra bất kỳ hoạt động cụ thể nào thì chứng tỏ cơn đau của bạn có lý do cụ thể. Giải pháp để thoát khỏi cơn đau là tránh các hoạt động “cụ thể” mà bạn đã phát hiện ra. Nghe có vẻ đơn giản phải không nào? Và nếu bạn xem xét một cách kỹ càng, bạn sẽ vẫn có thể thực hiện các hoạt động mà bạn thích, ví dụ như chơi Golf hay đạp xe mà không cần loại bỏ hoàn toàn nó ra khỏi cuộc sống của bạn, việc đơn giản cần làm là điều chỉnh các tư thế và kiểu chuyển động là được. Ví dụ: Có phải cơn đau chỉ xảy ra khi bạn thực hiện một hoạt động cụ thể, chẳng hạn như khi bạn cúi nhặt bóng rổ hoặc khi bạn tập Squats? Như vậy là trong các hoạt động sinh hoạt bình thường, lưng của bạn vẫn ổn. Tuy nhiên, việc tiếp tục lặp lại các hoạt động gây đau đồng nghĩa với việc bạn đang tiếp tục tàn phá cột sống và dần cơn đau sẽ tăng lên, sẽ có nhiều tư thế khiến bạn dễ cảm thấy đau hơn. Khi xác định được các yếu tố gây đau, ta có thể hoàn toàn loại bỏ chúng bằng cách thay đổi tư thế và kỹ thuật vận động. Hãy cẩn thận với các động tác uốn cong cột sống khi ngồi xổm, ngay cả hơi uốn cong thôi, nó cũng có thể tạo ra cơn đau ở những người đang bị phình đĩa đệm. Thở hổn hển khi chơi thể thao cũng khiến cột sống mất đi sự ổn định và gây tổn thương khớp. Tuy nhiên, chúng ta có thể thay đổi bằng cách tập điều chỉnh nhịp thở - Tôi sẽ hướng dẫn bạn sau.

4. Nguyên nhân gây đau ban đầu có phải do chấn thương không?

Một tai nạn xe hơi hoặc một cú ngã chẳng hạn. Hay cơn đau bắt đầu một cách chậm rãi mà thậm chí bạn còn không nhớ rõ nó bắt đầu lúc nào.? Cơn đau có đang tiến triển tăng dần hơn hay không? Cơn đau do chấn thương bản chất vẫn là cơn đau do các cấu trúc bị tổn thương khi va chạm, căng giãn... nên nó vẫn có những tư thế và chuyển động ít đau.

5. Bạn có tiền sử mắc bệnh loãng xương không? Nếu có, sẽ có những lo ngại khi bạn hoạt động. Hãy chọn các bài tập giúp làm giảm áp lực nén lên cột sống. Ví dụ khi đi bộ hãy cố gắng đi thẳng lưng, bạn cúi người sẽ làm gia tăng áp lực nén lên cột sống. Bạn cũng nên tránh chơi Golf, đây là một hoạt động gây căng thẳng cho cột sống nhưng lại không có tác

dụng phát triển cơ bắp. Bạn nên tập đi bộ và bơi lội nếu cột sống không gù vẹo quá mức.

6. Con đau của bạn có tồi tệ hơn sau khi ngủ dậy? Nếu vậy có thể chiếc giường bạn đang nằm không phù hợp. Điều chỉnh độ cứng của nệm có thể là một giải pháp tốt. Ví dụ những người bị hõm nhiều ở lưng hoặc mông quá lớn thì không thể ngủ ngon với đệm cứng. Lý do là phần thắt lưng của họ không được nâng đỡ khi nằm ngửa khiến đau nhức và mỏi lưng khi ngủ dậy. Những người áp dụng tư thế ngủ không phù hợp như “tư thế bào thai” vì có ai đó mách họ tư thế này tốt cho bệnh nhân thoát vị đĩa đệm có thể ngủ dậy sẽ thấy đau hơn, vì khi cong lưng thì áp lực lên đĩa đệm sẽ bị tăng lên khiến cho cơn đau trở nên tồi tệ hơn. Giải pháp cần làm là tìm các tư thế giúp duy trì tư thế sinh lý của cột sống.

7. Con đau có tăng lên trong ngày không? Nếu vậy, kiểu cơn đau này báo hiệu cho bạn biết một điều rằng, thông qua quá trình tích lũy, những quá tải của cột sống đã đạt tới giới hạn gây đau và khi đó cơn đau xuất hiện. Nếu bạn tiếp tục khiến cột sống bị quá tải, cơn đau càng trở nên tồi tệ hơn. Có một khái niệm mới bạn nên cần biết đó là ngưỡng đau, đó là ngưỡng chịu đựng của cơ thể, mỗi người có một ngưỡng đau khác nhau, đó là ngưỡng mà cơ thể đạt tới giới hạn của kích thích và cơn đau bắt đầu xuất hiện, như ở đau cột sống giới hạn này là do quá tải áp lực nén lên cột sống do ngồi, nằm, hoạt động sai tư thế. Cơn đau sẽ tăng lên trong ngày, càng vào cuối ngày càng đau, nguyên nhân là do bạn đang sử dụng cột sống sai tư thế. Giải pháp là tạo ra một khuôn mẫu gồm nhiều tư thế, chuyển động mẫu không gây đau và kết hợp với nghỉ ngơi để phục hồi khi cần thiết. Chẳng hạn, giới hạn ngồi làm việc của bạn là 15 phút, nếu quá nó sẽ đau vậy thì cứ mỗi 14 phút, bạn lại đứng dậy đi vòng vòng vài phút sau đó lại tiếp tục ngồi làm việc. Điều này cũng giống như các vận động viên cần luyện tập ngắt quãng để tăng khả năng luyện tập vậy, ai cũng cần một “khoảng thời gian” nghỉ ngơi để làm mờ nhạt đi “ngưỡng đau” đã được hằn trong não bộ. Chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn một vài biện pháp khác để làm mờ đi “ngưỡng đau” này sau.

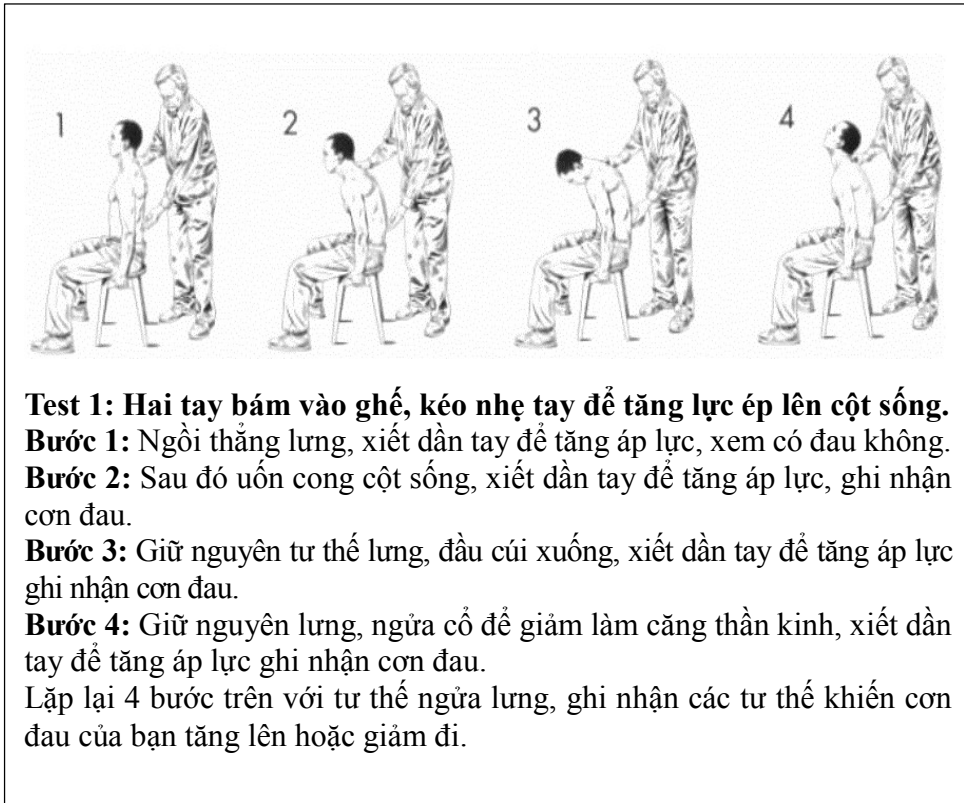
8. Con đau có phải chủ yếu tập trung ở thắt lưng của bạn không?

Nếu vậy hãy bắt đầu kiểm tra lại cách di chuyển, vận động của cơ thể bạn nếu ai đó bảo bạn hãy đứng thẳng từ tư thế khom lưng. Bài kiểm tra đơn giản này sẽ chỉ ra cho bạn thấy bạn có đang khóa chặt các khớp cột sống thắt lưng hay không (bài kiểm tra này sẽ được giải thích cụ thể thêm sau). Nếu bạn đang bị đau như vậy thì các bài tập của chúng tôi có thể giải quyết vấn đề đó cho bạn.

9. Con đau lưng của bạn có lan xuống mông, chân và bàn chân hay không? Con đau này thường là do rễ thần kinh bị chèn ép, tình trạng này trở nên tồi tệ hơn trong một vài tư thế và hoạt động cụ thể. Hoạt động này thường liên quan đến một tư thế sai lệch như uốn cong cột sống khiến phình đĩa đệm ra và chèn ép lên dây thần kinh. Các nguyên nhân ít gặp khác có thể kể đến như viêm khớp liên mấu, phì đại khớp liên mấu gây chèn ép dây thần kinh. Các cơn đau này có thể bị loại bỏ bằng cách thay đổi thói quen chuyển động.

10. Khi bạn đi nhanh, cơn đau tăng lên hay giảm đi?

Đối với những người bị đau do phình đĩa đệm, đi bộ chậm hoặc đi dạo sẽ làm cơn đau thắt lưng tăng lên, nhưng đi bộ nhanh hoặc vừa đi vừa vung tay qua vai sẽ khiến cơn đau giảm đi, chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn điều này như là một liệu pháp giảm đau (sẽ đề cập đến trong Chương: Đi bộ).



Bước 2: Tự đánh giá

Hãy so sánh nhanh hai danh sách bạn vừa làm. Hãy xem liệu chúng ta có thể tìm ra một số đặc điểm chung của các động tác khiến ta đau hoặc không đau không? Có phải tất cả các hoạt động gây đau đều có một đặc điểm cụ thể, một chuyển động cụ thể hoặc một loại lực đè ép hoặc lực xoắn vặn cột sống cụ thể? Tương tự như vậy, các hoạt động không gây đau có chung một cơ chế hay không?

Bước tiếp theo sẽ chỉ ra cho bạn chính xác cơ chế và điểm đau.

Bước 3: Sử dụng nghiệm pháp kích thích để xác định các tác nhân gây đau

Sau đây, tôi sẽ đưa ra các nghiệm pháp để giúp bạn có thể tự tìm ra các nguyên nhân gây nên cơn đau của bạn và từ đó giúp bạn tìm ra các tư thế, kiểu vận động mới không còn đau nữa. Trong số các nghiệm pháp chúng tôi sắp giới thiệu với bạn, chúng tôi sẽ tái hiện các vận động, tư thế khiến bạn đau, vì vậy có thể bạn sẽ thấy đau hoặc đau tăng lên. Ba nguyên nhân gây đau mà chúng ta sẽ khảo sát lần lượt là: Tư thế, vận động và lực ép. Sau đó chúng ta sẽ tìm cách tránh các nguyên nhân gây đau này và giúp cơ thể bạn bớt nhạy cảm với chúng.

Các tư thế gây đau khi cột sống phải chịu lực ép

Các nghiệm pháp sau đây để xác định lực ép tối thiểu khiến bạn gây đau, từ đó giúp bạn xác định ra nguyên nhân khiến mình bị đau.

Nghiệm pháp 1: Ngồi trên ghế và 2 tay nắm lấy 2 thành ghế (như hình 1 bài Test 1). Giữ thẳng người sao cho cột sống ở tư thế sinh lý (tư thế thẳng đứng). Dùng tay kéo nhẹ, từ từ tăng dần để nâng cao lực ép lên cột sống. Ở tư thế này bạn có đau không? Hãy ghi lại kết quả về mức độ đau (đau ít, trung bình hay nhiều) cũng như lực kéo của bạn (nhẹ, trung bình, hay kéo mạnh) nhé. Bây giờ, vẫn lặp lại động tác kéo tay như vậy, nhưng thay vì ngồi thẳng người, hãy cúi người xuống một chút. Bạn có đau không? Hãy ghi lại kết quả nhé? Nếu ở tư thế thẳng lưng bạn cảm thấy đau, thì nguyên nhân gây đau của bạn là do cơ chế của sự chèn ép (ví dụ thoát vị đĩa đệm chèn ép thần kinh), nếu bạn thấy đau trong tư thế bạn cúi người, thì cơn đau lưng của bạn là sản phẩm của thói quen ngồi cong lưng.

Tư thế nào của cột sống khiến bạn đau nhất:.....

Tư thế nào của cột sống khiến bạn ít đau nhất:.....

Bây giờ, hãy giữ nguyên lưng ở tư thế 2, cúi cổ tối đa và kéo nhẹ tay (tư thế 3) và lặp lại động tác với việc ngửa cổ tối đa (tư thế 4)

Tư thế nào khiến bạn đau lưng hơn:.....

Nếu bạn bị đau ở tư thế 3 nhiều hơn, thì cơn đau của bạn khả năng cao là do dây thần kinh bị kéo căng, một vài khả năng nữa cũng khiến bạn

bị đau là do phòng đĩa đệm hoặc do bị viêm khớp liên mấu gây chèn ép rễ thần kinh. Nếu tư thế 4 khiến bạn đau nhiều hơn thì có thể bạn mắc một chứng đau dây thần kinh hiếm gặp (có khả năng là do thoát vị đĩa đệm chọc thủng dây thần kinh), hãy tìm một bác sĩ lâm sàng đã thực hành phương pháp McGill's của chúng tôi để nói với họ về các triệu chứng của bạn để họ có thể thăm khám sâu hơn cho bạn. Bây giờ, hãy bắt đầu lại 4 nghiệm pháp trên nhưng với tư thế uốn lưng ra sau, hãy ghi lại các tư thế khiến bạn bị đau, chúng tôi sẽ tiếp tục hướng dẫn các bài kiểm tra sâu hơn.

Bài kiểm tra vừa rồi có ý nghĩa gì trong việc giúp bạn khỏi đau lưng. Nói một cách dễ hiểu nhất rằng nếu bạn phát hiện được các hoạt động khiến mình bị đau, bạn sẽ có thể loại bỏ nó khỏi cuộc sống hằng ngày, điều đó cũng tương đồng với việc bạn đã loại bỏ được nguyên nhân khiến bạn bị đau đớn. Bốn bài kiểm tra vừa rồi là bài kiểm tra để xác định tư thế và tải trọng tối thiểu khiến bạn bị đau, hãy lưu ý là chỉ dùng một lực kéo tay vừa đủ để triệu chứng đau xuất hiện hoặc tăng lên, bạn không nên dùng lực kéo quá mạnh, nó sẽ có thể khiến tổn thương của bạn trở nên nặng nề hơn.

Một số bệnh nhân bị đau lưng sẽ thấy cơn đau xuất hiện ở cả tư thế gập và tư thế duỗi cột sống, chỉ có tư thế cột sống trung tính là họ không bị đau. Nhưng bệnh nhân này phải cố gắng giữ cho cột sống không bị lệch đi khỏi tư thế trung tính trong suốt cả ngày hoạt động để cho những tổn thương có cơ hội được phục hồi. Có một biện pháp tuyệt vời để họ vẫn có thể hoạt động, sinh hoạt hằng ngày, vẫn giữ được cột sống thẳng đứng, đó là sử dụng khớp háng, khớp háng vận động sẽ giúp bạn có thể loại bỏ được các chuyển động bẻ cong cột sống. Chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về khớp háng sau.

Nghiệm pháp 2: Đứng thẳng và kiễng chân lên, sau đó hạ gót chân xuống, thật chậm. Quá trình này tạo ra một lực ép lên cột sống bằng khoảng 1,5 lần trọng lượng cơ thể của bạn. Bạn có thấy đau hay khó chịu không? Hãy ghi lại kết quả. Lặp lại động tác hạ gót chân như ban nãy nhưng lần này hãy cúi đầu và đưa cằm về sát ngực. Nếu bạn thấy lần này bạn bị đau hoặc đau hơn, hãy thử động tác hạ gót chân một lần nữa, nhưng lần này hãy ngửa cổ tối đa. Nếu bạn đau nhất ở tư thế cúi đầu và bót đi ở tư thế ngửa cổ thì

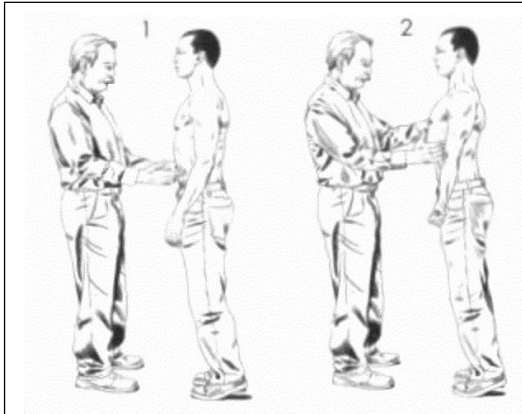
cơn đau của bạn có liên quan tới các yếu tố thần kinh. Điều đó có nghĩa là một dây thần kinh nào đó đang bị chèn ép ở đâu đó bên trong cột sống của bạn. Khi ngửa cổ, bạn đã vô tình phát hiện ra một tư thế làm giảm căng thẳng trong dây thần kinh đó và khiến bạn bớt đau đi. Dĩ nhiên, tôi không có khuyên bạn suốt ngày ngửa cổ nhìn lên trời để bạn đỡ đau, chỉ là bạn hãy nhớ rằng việc cúi đầu về phía trước là một yếu tố kích hoạt khiến bạn bị đau. Bạn có thể bắt đầu quá trình giảm đau của mình bằng cách thay đổi lối sống, chẳng hạn hãy nâng cao màn hình máy tính hoặc ngồi ghế thấp hơn để màn hình máy tính ngang tầm mắt, khi đó bạn sẽ không cần cúi cổ nữa. Điều này sẽ giúp bạn tránh được tư thế gây đau và cũng tránh các cử động mang tính tiêu cực khiến các tổn thương trở nên nặng nề hơn, tạo cơ hội cho các tổn thương được phục hồi.

Tư thế gồng cơ nào khiến bạn đau nhiều nhất?.....

Tư thế gồng cơ nào khiến bạn ít đau nhất?.....

Nếu bạn bị đau, chúng tôi sẽ kiểm tra lại và đánh giá xem liệu có tư thế hay biện pháp nào làm giảm độ nhạy cảm với cơn đau hay không. Mục tiêu là thay đổi tư thế cổ, thay đổi sức cơ bụng, ngực để đánh giá xem chúng có ảnh hưởng tới mức độ đau hay không. Nếu bạn cảm thấy cơn đau giảm đi khi bạn gồng cơ, bạn đã tìm ra một phương pháp mới để giảm đau, đó là gồng cơ trong các vận động cần di chuyển cột sống. Nếu cơn đau tăng lên khi gồng cơ, điều đó có nghĩa là cột sống của bạn không thể chịu thêm tải trọng khi bạn gồng bụng (gồng bụng làm xiết cơ, nó có thể làm cho cột sống được giữ chắc hơn, hạn chế các vận động, nhưng nó cũng làm tăng áp lực lên cột sống, tùy thuộc vào mức độ bệnh của bạn mà nó sẽ bớt đau hoặc khiến bạn cảm thấy đau tăng lên). Bạn có thể thử bê một vật nặng bằng các sử dụng sức mạnh của các cơ vai, nghĩa là bạn gồng các cơ ngực và cơ vai lên, di chuyển xương vai lên và xuống để bê vật nặng trong khi cột sống được giữ cố định, lưng của bạn có đau không? Nếu nó đỡ đau hoặc không đau thì bạn đã tìm ra một biện pháp để mang vác đồ vật mà không làm lưng bị tổn thương thêm đó.

Hãy nhớ rằng, chúng ta cần tìm ra các biện pháp (bao gồm kỹ thuật và tư thế vận động) để tránh các tác nhân khiến cho lưng bị đau và tổn thương thêm, nó cũng giúp cho lưng bạn có cơ hội được phục hồi. Dần dần, các cơn đau của bạn sẽ giảm bớt và bạn có thể thực hiện trở lại các hoạt động từng khiến bạn đau lưng.



Test 2: Kiễng gót và hạ xuống từ từ sẽ giúp bạn xác định sự thay đổi tải trọng lên cột sống có khiến bạn bị đau không và liệu tải trọng đó có bị ảnh hưởng bởi tư thế và độ cứng (độ săn chắc) của cơ hay không. Hãy thực hiện động tác hạ gót chân và thả lỏng cơ bụng. Bạn có đau không.

Nếu có, hãy thử thực hiện lại động tác hạ gót chân trong khi gồng cứng cơ bụng. Bạn có thấy bớt đau không, nếu có, thì chúc mừng bạn, bạn đã tìm ra một biện pháp để giảm cơn đau trong khi thực hiện các động tác tăng lực ép lên cột sống. Nếu cơn đau tăng lên thì các bài tập tăng lực ép lên cột sống và gồng cơ bụng chưa phù hợp đối với bạn. Hãy thử lặp lại động tác hạ gót chân đồng thời siết chặt cơ ngực (kéo vai về sau như bạn đang chống đẩy). Ghi lại kết quả nếu tư thế này giúp bạn giảm đau.

Gồng cơ bụng có làm bạn đỡ đau không?.....

Sử dụng khớp vai trong khi mang vác có khiến bạn đỡ đau không?.....

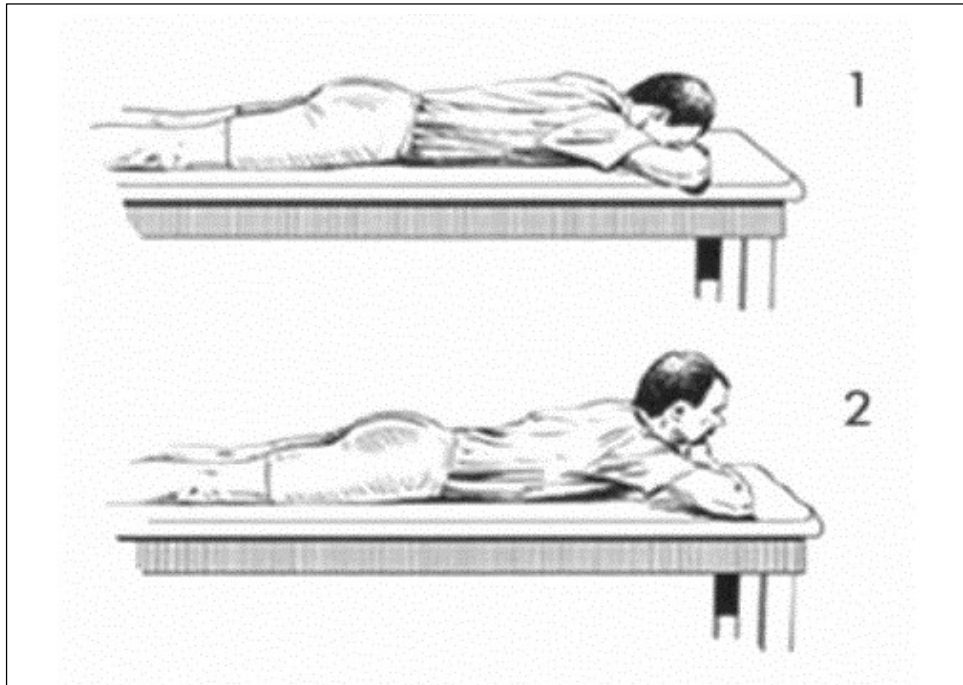
Các tư thế giảm đau

Mục tiêu của các nghiệm pháp tiếp này là giúp bạn tìm ra đâu là tư thế khiến bạn cảm thấy thoải mái nhất, những tư thế này sẽ giúp bạn phục hồi nhanh chóng.

**Nghiệm pháp 1: Xác định xem nguyên nhân gây đau có phải do
phồng đĩa đệm không?**

Hãy đứng thẳng và đánh giá mức độ đau của bạn. Đây là cơ sở để so sánh mức độ đau trong các tư thế khác. Tiếp theo, hãy nằm sấp trên sàn, bạn có thấy thoải mái không? Nếu không, hãy cố gắng giữ tư thế đó trong khoảng 30 giây. Nếu cơn đau vẫn như cũ hoặc trầm trọng hơn, hãy dừng lại và chuyển sang bài kiểm tra tiếp theo phù hợp hơn với bạn. Nếu bạn cảm thấy giảm đau, hãy duy trì tư thế này trong vòng 3 phút. Sau đó đứng lên (chú ý động tác đứng lên không được uốn cong cột sống, hãy chống tay và gối sau đó đứng dậy). Khi bạn đứng dậy, cơn đau có thuyên giảm so với ban đầu hay không? Nếu có, rất có thể cơn đau này đến từ nguyên nhân đĩa đệm bị phình, bằng cách duy trì tư thế nằm sấp trong 3 phút, bạn đã làm giảm nhẹ độ phình của đĩa đệm và kết quả là cơn đau đã thuyên giảm một chút. Nghiệm pháp này giúp bạn xác định được nguồn gốc cơn đau, nếu tư thế này khiến bạn dễ chịu hơn thì chắc chắn rằng nguyên nhân gây đau đến từ động tác gập người - uốn cong cột sống và khi bạn duỗi thẳng cột sống ra và không bắt nó chịu tải nữa, cơn đau sẽ biến mất.

Nằm sấp có làm cơn đau của bạn giảm đi hay không, khi bạn nằm và thậm chí cả khi bạn đứng dậy?



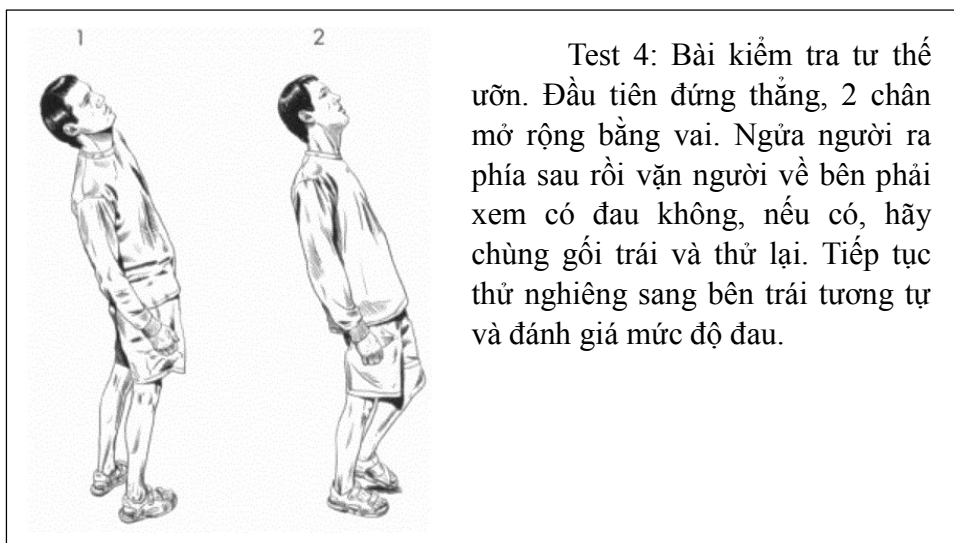
Test 3: Nằm sấp trên sàn (mặt phẳng cứng) trong vòng 3 phút (ngừng lại sau khi bắt đầu 30 giây nếu bạn cảm thấy cơn đau tồi tệ hơn, nhưng hãy cố gắng nằm trong 30 giây để xem nó có giảm đi không)

Nếu tư thế 1 có thể khiến bạn giảm đau, hãy thử tư thế 2 xem nó có đỡ đau hơn hay khiến bạn đau nặng thêm.

Nghiệm pháp 2: Kiểm tra nguyên nhân gây đau có phải do uốn cột sống không?

Nếu nằm như vậy khiến bạn bị đau thì bạn có thể bị đau ở tư thế uốn cột sống, hãy thử tìm một tư thế khác giúp bạn giảm đau. Đầu tiên, để xác định có phải bạn bị đau khi uốn cột sống hay không: Bạn hãy đứng lên, khụy chân trái xuống, sau đó uốn và xoay cột sống sang bên phải, cơn đau có tăng lên không? Nếu có, hãy thử khụy chân phải xuống, uốn

và xoay cột sống sang bên trái xem nào. Nếu cả hai đều đau, hãy đứng thẳng, 2 chân mở rộng bằng vai rồi lặp lại động tác uốn và xoay cột sống. Bạn có thấy cơn đau giảm đi đáng kể không? Thử nghiệm trên đã chứng minh cho bạn một điều rằng, nếu cột sống và xương chậu được siết chặt lại với nhau sẽ làm giảm khả năng chấn thương cũng như gây đau cột sống khi bạn uốn người và với bạn, tư thế cột sống khiến bạn dễ chịu nhất là tư thế trung tính, khi nó không cúi và cũng không uốn.



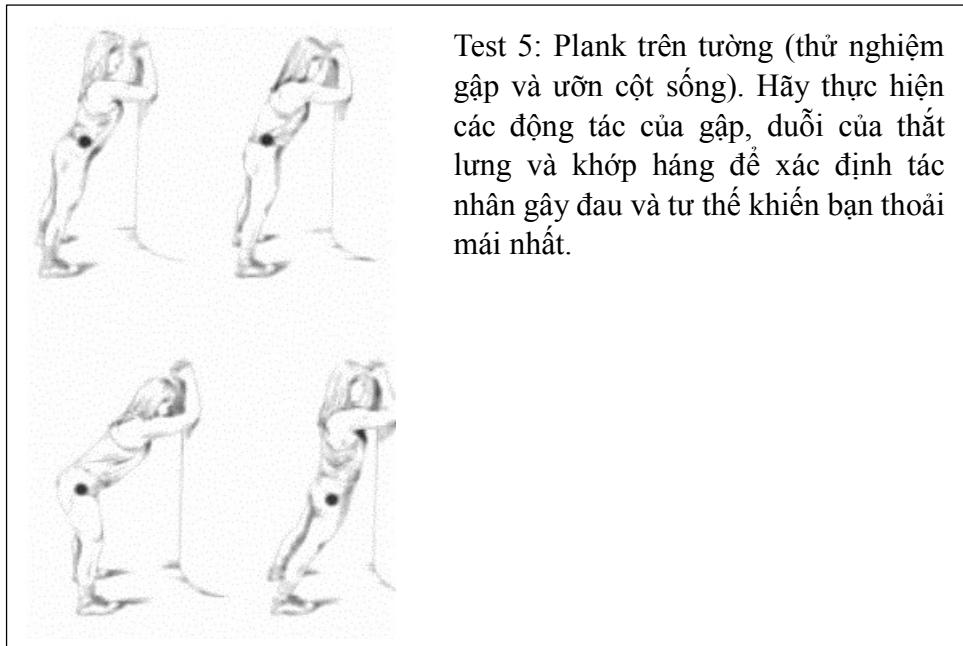
Nghiệm pháp 3: Kiểm tra các hoạt động ở lưng khiến bạn bị đau.

Bây giờ bạn hãy thử động tác plank trên tường (như trong hình ở Test 5). Ở tư thế này, chống đỡ cơ thể bằng cẳng tay sẽ giúp bạn an toàn hơn khi thực hiện các nghiệm pháp tiếp theo. Từ tư thế này, bạn hãy thực hiện thử nghiệm gập và duỗi thân mình, ban đầu, bạn hãy thử bằng cách gập vào duỗi cột sống, cảm nhận cơn đau và ghi lại chúng, sau đó hãy thử lại bằng cách sử dụng khớp háng để thực hiện động tác này (trong khi cột sống được cố định ở tư thế trung tính). Từ hai cách này, bạn đã có thể xác định được tư thế phù hợp nhất đối với mình, sao cho lưng bạn ít đau nhất, đó là một tư thế phối hợp giữa vận động của khớp háng và giữ cột sống ở tư thế

trung tính. Đó cũng là chìa khóa để bạn thay đổi thói quen vận động, hãy chú ý tường hoạt động hằng ngày của bạn, học cách sử dụng khớp hông háng nhiều hơn, linh hoạt hơn để gánh đỡ phần nào cho phần lưng dưới đang bị tổn thương, từ đó, tạo điều kiện cho các tổn thương có cơ hội được phục hồi.

Bạn cảm thấy đau nhất khi nào?.....

Bạn cảm thấy thoải mái nhất khi nào?.....



Xác định áp lực lên cột sống có phải là nguyên nhân khiến bạn bị đau không?

Bài kiểm tra này sẽ giúp bạn xác định hoạt động gây áp lực lên cột sống có phải là nguyên nhân khiến bạn bị đau không.

Nghiệm pháp 1: Kiểm tra khả năng chịu tải trọng của cột sống

Hãy chuẩn bị một cục tạ khoảng 2kg, Đứng thẳng lưng ở tư thế không đau (hầu hết mọi người tư thế này là tư thế lưng thẳng, hoặc hơi lệch

một chút). Dùng 2 tay cầm cục tạ ở ngang thắt lưng sát và sát vào thân mình, bạn có cảm thấy đau không? Nếu không, hay di chuyển cục tạ ra xa thân mình hơn (như trong hình). Bây giờ bạn có cảm thấy đau không? Nếu câu trả lời là có thì ở giai đoạn này, lưng của bạn đang bị tổn thương khá nặng và nhạy cảm với tải trọng. Xác định được nguyên nhân và tình trạng hiện tại sẽ giúp bạn bắt đầu các biện pháp loại bỏ các áp lực không cần thiết tác động lên cột sống và bắt đầu quá trình chữa lành tổn thương. Bạn cần phải nhờ người thân giúp đỡ bạn mang vác các món đồ nặng và ngưng các hoạt động như làm vườn cho tới khi bạn khỏe mạnh hơn. Ngoài ra, việc gồng cơ bụng và luôn lựa chọn các tư thế sao cho cột sống được giữ ổn định nhất trong quá trình lao động cũng là một gợi ý giúp bạn loại bỏ cơn đau.

Nâng cục tạ có khiến bạn cảm thấy đau lưng không?.....

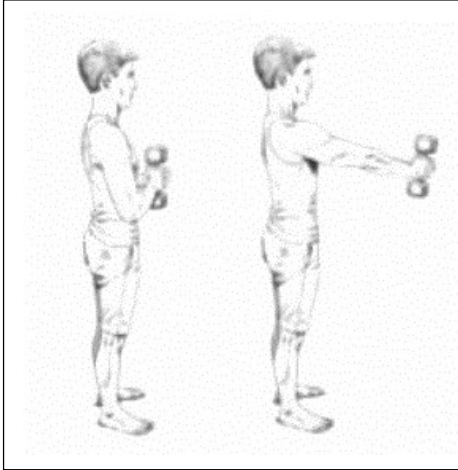
Cơn đau có giảm đi khi bạn gồng bụng không?.....

Các chuyển động gây ra cơn đau của bạn là gì?

Hãy xem xét lại trong cuộc sống hằng ngày, động tác nào hay khiến cho bạn bị đau và nghĩ tới việc loại bỏ nó khỏi cuộc sống.

Nghiệm pháp 1: Kiểm tra khả năng cúi và uốn của cột sống

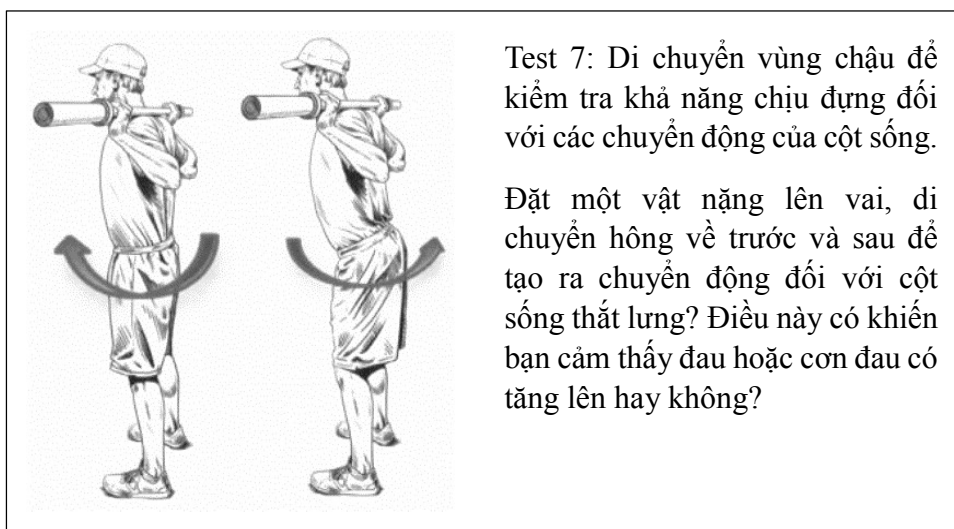
Nếu bạn nhận ra cột sống của mình không thể chịu được lực ép (như trong test 6) thì hãy bạn không nên thực hiện nghiệm pháp tiếp theo.



Test 6: Nâng cục tạ 2kg có làm bạn cảm thấy đau tăng hay không?

- Điều chỉnh cho cột sống thẳng đứng xem bạn có thấy thoải mái hơn không?
- Gồng các cơ lưng lên xem có đỡ đau hơn không nhé!

Đầu tiên, bạn hãy vác 1 thanh sắt hoặc một vật nặng trên vai, di chuyển hông bạn ra trước và ra sau bằng cách uốn cong cột sống (tương tự như chuyển động của hông khi bạn quan hệ tình dục). Vận động này có khiến bạn cảm thấy đau hoặc khiến cơn đau tăng lên không? Nếu có thì chuyển động của thắt lưng (ra trước và ra sau) là một nguyên nhân gây đau của bạn. Phát hiện ra điều này quan trọng đối với quá trình phục hồi của bạn, chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn cách vận động sử dụng hông mà không cần uốn cong cột sống. Nhiều vận động viên đã thành công trong việc phục hồi cột sống và tiếp tục tham gia thi đấu, bạn cũng có thể làm được. Như bạn này, chúng ta đã khảo sát cả 2 chuyển động là uốn cong và duỗi cột sống, bây giờ bạn hãy kỹ lưỡng xem xét lại, có khi nào bạn chỉ bị đau khi uốn cong hoặc khi duỗi, còn chuyển động còn lại thì bạn không bị đau không? Nếu vậy, bạn cần điều chỉnh tư thế của mình và tránh các vận động khiến bạn bị đau. Chia khóa của việc tránh các chuyển động gây đau này là bạn hãy học cách sử dụng các khớp (khớp háng và khớp vai) thay cho các chuyển động của lưng; nói cách khác, bạn cần giữ cho cột sống ổn định ở tư thế không đau và hạn chế các vận động khiến bạn bị đau, hãy để cho khớp háng và khớp vai làm việc thay cột sống của bạn).

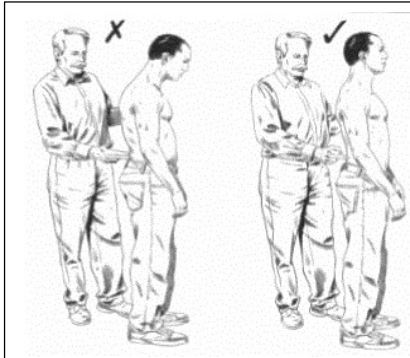


Đánh giá tư thế và vận động

Nãy giờ, chúng ta đã đề cập đến những khái niệm ban đầu về đau lưng đau lưng. Bạn đã được trang bị những kiến thức cơ bản để đánh giá nguyên nhân khiến bạn bị đau. Giờ hãy tiếp tục khám phá những yếu tố có ảnh hưởng tới cơn đau của bạn.

Nghiệm pháp 1: Đánh giá tư thế đứng

Tư thế đứng lý tưởng là tư thế đứng thẳng, không cúi đầu về phía trước hoặc thả lỏng vai, tư thế này giúp giảm áp lực lên đĩa đệm và cột sống rất nhiều. Tư thế xấu khiến các cơ phải hoạt động liên tục cả ngày, nó không bao giờ được nghỉ ngơi, điều này khiến bạn bị đau lưng. Bây giờ, hãy bắt đầu thay đổi tư thế đứng. Chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn cách sửa lỗi này.



Test 8: Đánh giá tư thế

Tìm một tư thế đứng để thư giãn các cơ thắt lưng, bạn hãy cảm nhận chúng, chúng có bị căng cứng không? Nếu có hãy thử ngã người về sau hơn, bạn sẽ thấy các cơ được thư giãn. Đánh giá lại và tìm ra xem điều gì khiến các cơ được thư giãn. Bây giờ, hãy đặt tay vào vùng

cổ bên đối diện, thả lỏng cánh tay, bạn sẽ thấy các cơ lưng hoạt động, giữ cho các cơ không bị căng, sẽ khiến chúng đỡ mỏi và co cứng lại.

Bạn phải làm gì để cho các cơ lưng dưới được thư giãn:

Thông thường, trong các buổi thăm khám, tôi sẽ thường dành nhiều thời gian để kiểm tra các tư thế và vận động của bệnh nhân, bằng cách sử dụng các nghiệm pháp, tôi sẽ tìm ra các vận động và tư thế khiến bệnh nhân bị đau cũng như tìm ra các vận động và tư thế giúp họ thoát khỏi cơn đau, nội dung này sẽ được đề cập trong phần tiếp theo của cuốn sách, bạn hãy đọc kỹ vì một tư thế tốt và những chuyển động hợp lý giữ vai trò tối quan trọng trong việc giúp bạn phục hồi lại sức khỏe của mình.

Trước khi kết thúc phần này, hãy dành thời gian để đánh giá lại các yếu tố gây đau của bạn và những vận động khiến bạn bị đau. Ví dụ: Khi cúi người đánh răng, bạn có bị đau không? Nếu có thì có phải bạn đau do cột sống của bạn bị uốn cong hay không? Bây giờ, bạn cần học cách đánh răng mà không uốn cong cột sống để cột sống không bị tổn thương thêm và bị đau. Hoặc một ví dụ khác, nếu bạn với một thứ gì đó ở phía sau lưng, bạn có bị đau không? Nếu có thì cơn đau có phải do bạn uốn cột sống? Bạn đã nghĩ ra cách nào để khiến cột sống khỏi đau chưa, bạn đã biết cách gồng các nhóm cơ lõi lên cho cột sống khỏi đau chưa? Phần tiếp theo chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn cách vận động sao cho tránh làm tổn thương thêm cột

sống và khiến bạn bị đau hơn.

Lưu ý: Nếu bạn chưa xác định được nguyên nhân khiến bạn bị đau, hãy đọc phần hướng dẫn tìm bác sĩ để tìm cho bạn một bác sĩ giỏi có thể giúp bạn xác định nguyên nhân gây đau.

Bước 4: Tính cách quyết định khả năng chữa lành của bạn.

Chúng ta sẽ thảo luận về vai trò của tính cách đối với bệnh đau lưng. Hãy chắc chắn rằng, bạn sẽ trung thực với chính mình trong khi thảo luận ở phần này. Có 2 loại tính cách, tôi sẽ gọi nó là loại A và loại B. Loại A thì rất chăm chỉ, họ chăm chỉ một cách quá đáng, họ có một động lực to lớn để hoàn thành mọi công việc cần làm trong ngày, thậm chí họ còn vượt chỉ tiêu được giao. Thông thường, khi tôi yêu cầu người loại A tập một bài tập lặp lại 8 lần trong ngày và như một thói quen, họ sẽ tiếp tục tập khi đã đủ 8 lần, thậm chí họ còn tập gấp đôi, gấp ba mức được yêu cầu và sau đó họ lại quay lại tìm tôi và hỏi sao tôi đã rất cố gắng mà vẫn không thấy bệnh của mình đỡ hơn. Những người loại A này là những người mà họ phải tập thể dục hoặc lao động hằng ngày, như thể nếu không làm hôm nay thì ngày mai sẽ không còn cơ hội để làm nữa vậy. Nếu bạn thấy mình giống những người loại A này, điều bạn cần làm là hãy cho phép bản thân được thoải mái, thả lỏng bản thân ra và tận hưởng quá trình tự chữa lành. Bạn sẽ không thể phục hồi được nếu cứ bắt cơ thể hoạt động quá khả năng chịu đựng của nó. Sau khi bạn đã thả lỏng bản thân, hãy bắt đầu tập các bài tập tăng dần khả năng chịu đựng của bản thân mà chúng tôi đã xây dựng cho bạn ở phần tiếp theo của cuốn sách.

Những người thuộc nhóm B là những người lười biếng, họ có xu hướng thường không tập luyện theo yêu cầu của tôi, khi tôi yêu cầu họ tập luyện 8 lần, họ thường nghĩ ra đủ lý do để thuyết phục bản thân chỉ tập 4 lần mà thôi. Nếu bạn đang thuộc nhóm người này, hãy nêu cao tính kỷ luật của bản thân và đưa mình vào khuôn khổ của thói quen. Nếu bạn nghiêm túc trong việc loại bỏ cơn đau, bạn phải nghiêm túc thực hiện các bước tôi

đặt ra để có thể đạt được các mốc tiến bộ trong quá trình phục hồi bản thân. Hãy đặt ra các mục tiêu nhỏ hằng ngày và thực hiện nó dần dần từng bước một, bạn sẽ có nhiều cơ hội thoát khỏi cơn đau này hơn.

Cả 2 nhóm người này đều ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả của quá trình phục hồi. Một nhóm thì không bao giờ cho lưng nghỉ ngơi và luôn làm nó tổn thương thêm. Một nhóm thì lười biếng, thời gian dành cho quá trình luyện tập quá ít dẫn tới cơ không đủ khỏe để kiểm soát được các tư thế và tải trọng gây đau khiến cho họ luôn bị đau. Nếu bạn đang rơi vào một trong hai nhóm người này, hãy thay đổi bản thân mình và bước những bước đi vững chãi trên con đường phục hồi cột sống.

Bước 5: Tự kiểm tra kiểu đau của bạn và gọi tên chúng

Chúng ta có thể phân biệt các kiểu đau lưng nhờ tính chất và mức độ đau của chúng. Hoạt động hằng ngày của bạn sẽ liên quan mật thiết với sự tổn thương cột sống, mỗi cá nhân có thói quen vận động khác nhau sẽ có những tổn thương không giống nhau. Hiểu được điều đó chúng ta sẽ biết được rằng mình cần chú trọng phần nào hơn trong bộ ba phương pháp mà chúng tôi sẽ giới thiệu trong thời gian sắp tới. Liệu bạn sẽ phải ưu tiên tập đi bộ ngắn quãng hơn, hay là thay đổi lối sống trước, hay phải dành nhiều thời gian hơn cho việc giảm lực ép lên cột sống. Hãy bắt đầu những bài kiểm tra sau, chúng ta sẽ có câu trả lời ngay thôi.

Kiểu đau thứ nhất: Đau khi uốn cong cột sống

Đặc điểm: Cơn đau sẽ trở nên tồi tệ hơn khi bạn ngồi khom lưng, cúi người, làm vườn hoặc thậm chí chỉ là buộc dây giày.

Nguyên nhân có thể: Hầu như nguyên nhân luôn là phình đĩa đệm. Ngoài ra, có thể nguyên nhân do điểm bám các dây chằng bị bong ra do giãn (uốn cong cột sống) quá mức.

Biện pháp giảm đau: Nằm sấp và hạ thấp thắt lưng xuống mỗi khi thở ra.

Các biện pháp tập luyện:

- Phương pháp: Tập “Ngồi xõm ngắn” và sử dụng nó thay thế cho các hoạt động cần uốn cong cột sống.

- Áp dụng nguyên tắc “Bảo vệ cột sống”: Tất cả những điều này sẽ có trong Chương 8.

- Thực hiện bài tập: Ba bài tập lớn.

Những điều cần tránh: Khi bạn cần cúi người về phía trước, hãy tránh động tác uốn cong cột sống, hãy học cách gập hông. Tránh duy trì ở một tư thế quá lâu, nhất là tư thế ngồi và đứng.

Kiểu đau thứ hai: Đau do cột sống bị rung lắc

Đặc điểm: Đau khi lên xuống cầu thang, đi trên mặt đường không bằng phẳng.

Nguyên nhân có thể: Thoát vị đĩa đệm nội xóp (đĩa đệm thoát vị vào bên trong thân đốt sống phía dưới).

Biện pháp giảm đau: Nằm sấp.

Các biện pháp tập luyện: Tập gồng cơ bụng hoặc gồng cơ ngực khi di chuyển sao cho thắt lưng được cố định một cách tương đối mà không mỏi do gồng quá mức.

Những điều cần tránh: Tránh những hoạt động khiến lưng bị rung lắc chẳng hạn như chạy. Tránh tiếp xúc với các nguồn rung khi ngồi hoặc đứng, chẳng hạn như vận hành đầm cóc.

Kiểu đau thứ ba: Đau khi gập cổ

Đặc điểm: Đau lưng, mông hoặc chân tăng lên khi gập cổ do lực xuất hiện lực căng dọc theo tủy sống.

Nguyên nhân có thể: Rễ thần kinh khi thoát ra khỏi ống sống bị chèn ép nên tăng độ nhạy cảm với các kích thích cơ học khi kéo căng.

Những trường hợp khi gập cổ bệnh nhân không bị đau, nguyên nhân là do rễ thần kinh chưa bị đĩa đệm chèn ép.

Biện pháp giảm đau: Tìm tư thế cổ thích hợp khiến bạn thoải mái.

Các biện pháp tập luyện: Hãy bắt đầu với các biện pháp làm giảm phình đĩa đệm như nằm sấp. Bài tập “chỉ nha khoa thần kinh” cũng được cân nhắc thực hiện sau khi bạn bắt đầu các biện pháp thay đổi lối sống.

Những điều cần tránh: Tránh kéo căng dây thần kinh.

Kiểu đau thứ tư: Đau khi chịu tải trọng

Đặc điểm: Đau khi cầm vật nặng trước mặt hoặc khi mở cửa sổ chẳng hạn.

Nguyên nhân có thể: Nguyên nhân có thể do tổn thương đốt sống hoặc đĩa đệm do thường xuyên phải chịu lực nén quá lớn, khiến chúng nhạy cảm hơn khi bị đè nén.

Biện pháp giảm đau: Học cách thay đổi tư thế khi vận động và mang vác, giúp giảm tải trọng lên cột sống.

Các biện pháp tập luyện: Giảm tải trọng cho cột sống. Cân nhắc thực hiện phương pháp “phẫu thuật ảo” như tôi đã nói ở đầu cuốn sách.

Những điều cần tránh: Tránh cúi người về phía trước để mang vác đồ vật.

Kiểu đau thứ năm: Đau lưng từng đợt

Đặc điểm: Các đợt đau xuất hiện ngắt quãng, xen giữa các đợt không đau là các đợt đau, có thể đau nhẹ hoặc đau nặng tới mức không thể làm cách nào để giảm đau được.

Nguyên nhân có thể: Thông thường nguyên nhân xảy ra của một đợt đau cấp như vừa mô tả ở trên có thể do các vận động hoặc tư thế sai gây bong, đứt hoặc rách một cấu trúc nào đó của cột sống khiến bạn cảm thấy đau.

Biện pháp giảm đau: Có một số tư thế sẽ giúp bạn giảm đau và một số tư thế khác sẽ khiến bạn cảm thấy đau hơn. Hãy xác định các tư thế khiến bạn bị đau và tránh nó đi, bạn sẽ đỡ bị đau và tổn thương thêm.

Các biện pháp tập luyện: Xác định các nguyên nhân gây đau và tránh chúng. Bạn sẽ cần ghi nhớ những điều gì đã khiến cơn đau cấp của bạn bùng phát. Có phải bạn bị đau do làm vườn, hay hắt hơi, hay do ngồi sai tư thế hay do một điều gì khác chưa được liệt kê ở đây? Hãy tránh chúng, hoặc nếu vẫn làm chúng, thì hãy sửa đổi kỹ thuật thực hiện chúng, sao cho cột sống được bảo vệ tốt nhất.

Những điều cần tránh: Tránh các tư thế và hoạt động gây đau.

Kiểu đau thứ sáu: Đau sau khi đi bộ.

Đặc điểm: Ban đầu, bệnh nhân có thể đi bộ, nhưng càng đi bộ, cơn đau càng trở nên đáng sợ hơn.

Nguyên nhân có thể: Thường liên quan đến người lớn tuổi và tình trạng viêm khớp. Nếu nó xảy ra ở người trẻ tuổi thì thường cơn đau diễn ra ở một khớp, có thể là khớp cùng chậu hoặc khớp liên mấu. Điểm mấu chốt gây đau là do sự chèn ép của đĩa đệm hoặc các khớp liên mấu gây kích thích các dây thần kinh tại chỗ hoặc đôi khi là các rễ của dây thần kinh tọa khiến cơn đau lan xuống chân.

Biện pháp giảm đau: Tìm tư thế giảm đau, thường là ngồi hoặc nằm, tránh các chuyển động lặp đi lặp lại của thắt lưng.

Các biện pháp tập luyện: Tập luyện đi bộ ngắt quãng, bạn sẽ chia nhỏ việc tập đi bộ thành nhiều đợt, mỗi đợt một đoạn ngắn mà bạn cảm thấy có thể chấp nhận được. Điều này sẽ giúp giảm kích thích đau, tăng dần ngưỡng chịu đựng và phục hồi cột sống dần dần theo thời gian.

Những điều cần tránh: Không được cố đi bộ mức xuất hiện cơn đau. Bạn phải tuân thủ điều này, đi bộ ít một và tăng dần, không được nóng vội.

Kiểu đau thứ bảy: Đau khi uốn cong cột sống về phía sau (khi uốn hông ra trước) hoặc khi vận người

Đặc điểm: Đau lưng khi uốn cong cột sống về phía sau hoặc vận người thường tồi tệ hơn khi bạn kết hợp cả uốn cong và xoắn vặn cột sống, chẳng hạn như động tác quay ra phía sau nhất chùm chìa khóa rơi dưới đất. Thông thường cơn đau sẽ bớt đi khi bạn cũng thực hiện động tác như vậy nhưng chỉ đứng trên một chân, tuy nhiên như thế thì lại dễ bị ngã hơn.

Nguyên nhân có thể: Thường là do kết hợp của bệnh lý đĩa đệm với khớp liên mấu.

Biện pháp giảm đau: Giữ cột sống ở tư thế sinh lý, hạn chế uốn và xoắn vặn cột sống.

Các biện pháp tập luyện: Học cách sử dụng khớp háng trong các hoạt động thay vì sử dụng cột sống.

Những điều cần tránh: Nắm vững các hoạt động khiến bạn bị đau và thay thế chúng bằng các hoạt động khác tốt hơn cho cột sống. Ví dụ khi bốc vác hàng hóa từ trên xe xuống, thay vì giữ nguyên phần dưới cơ thể và xoay phần thân trên 90 độ để thả hàng xuống, thì bây giờ khi bốc vác hàng hóa, hãy giữ nguyên phần thân trên và di chuyển phần thân dưới. Sẽ mất thời gian hơn, nhưng nó rất cần thiết cho cột sống của bạn.

Kiểu đau thứ tám: Chỉ đau khi thực hiện các bài tập thể lực cụ thể

Đặc điểm: Cột sống chỉ đau khi thực hiện bài tập thể lực như ngồi xổm hoặc tập Deadlifts⁸.

Nguyên nhân có thể: Thường do tập các bài tập sai cách, khiến gia tải trọng và sự vận động lên cột sống thất lưng.

Biện pháp giảm đau: Tránh hoặc sửa những lỗi sai khi thực hiện các bài tập thể dục.

Các biện pháp tập luyện: Xác định nguyên nhân gây đau và những

⁸ Một kỹ thuật nâng tạ phổ biến trong giới tập Gym, chưa có từ Việt hóa. Nếu bạn đang tập Gym và bị đau, hẳn là bạn biết kỹ thuật này, nếu bạn không đang tập Gym thì có thể bỏ qua, khi nào lên Google tìm hiểu về nó sau cũng được.

cử động sai lầm để loại bỏ chúng. Giảm khối lượng tạ khi luyện tập. Nếu bạn đang chinh phục một hạng cân nào đó mà không thể giảm khối lượng tạ, hãy tập chậm lại và theo đúng bài bản để giảm nguy cơ chấn thương.

Những điều cần tránh: Tránh các vận động mà bạn nhận ra nó là tác nhân gây đau.

GHI LẠI NHẬT KÝ VỀ BỆNH

Việc này sẽ giúp bạn tìm ra đâu là nguyên nhân gây ra những cơn đau cấp của bạn. Hãy bắt đầu bằng việc ghi lại cảm giác của mình mỗi ngày đồng thời ghi lại các hoạt động mà bạn thực hiện, thời lượng, cường độ hoặc khối lượng mang vác các vật nặng khiến gia tăng tải trọng lên lưng. Bạn cũng nên ghi lại thời gian nghỉ ngơi (dù là nghỉ ngơi trên ghế hay nằm cũng cần được ghi lại), tư thế bạn ngồi có tốt không, bạn có sử dụng đai đeo hỗ trợ thắt lưng không? Bất kỳ ý tưởng gì bạn nghĩ là nó tốt cho cơn đau của bạn, hãy thử và ghi lại cảm giác, nó có khiến bạn cảm thấy thoải mái hơn không? Càng ghi chép tỉ mỉ, bạn sẽ càng có nhiều dữ liệu để nghiên cứu, sau khoảng 4 5 ngày, hãy quay trở lại và xem xét lại nhật ký bạn đã ghi chép, bạn sẽ thấy rằng, có những hành hoạt động và tư thế có xu hướng khiến bạn đau hơn và bên cạnh đó, cũng có những vận động và tư thế khiến bạn thoải mái hơn. Một điều quan trọng nữa là hãy nghĩ về những hoạt động của bạn trong một hoặc hai ngày trước khi cơn đau diễn ra, có hoạt động hay tư thế hay thời gian duy trì các hoạt động, tư thế dài hơn bình thường khiến cơn đau cấp của bạn bùng phát. Nếu có thì đó là điều bạn nên tránh để không bị rơi vào tình trạng đau cấp trong những lần sau.

Bước 6: Nếu những nguyên nhân trên vẫn không làm bạn cảm thấy thuyết phục

Thông thường mọi bệnh nhân đau lưng đều được quy vào các kiểu

đau trên, nó cũng lý giải tại sao họ bị đau. Điều đó giúp cho bạn hiểu được yếu tố nào đang khiến bạn bị đau và giúp bạn hình dung được mình cần làm gì để thoát khỏi cơn đau. Tuy nhiên vẫn có một tỉ lệ nhỏ bệnh nhân sau khi đọc hết các kiểu đau trên vẫn không thấy mình giống với kiểu đau nào, thậm chí họ thấy mình mắc tất cả các kiểu đau trên hoặc chẳng có tư thế nào như trong các kiểu trên khiến họ bị đau. Ngoài ra còn có những trường hợp mơ hồ, không xác định được điều gì khiến họ bị đau.

Những điều chúng tôi sắp nói sẽ tốt cho những người thi thoảng bị đau. Tin tốt là bệnh nhân sẽ có những ngày không đau hoặc ít đau, còn tin xấu là họ không biết điều gì khiến mình bị đau hơn để mà phòng tránh. Những người này cần ghi lại nhật ký về bệnh của mình để từ đó tìm ra nguyên nhân gây đau của họ.

Có một số người, một số ít thôi, những người này không tìm thấy nguyên nhân khiến họ bị đau mặc dù đã tỉ mỉ ghi chép lại nhật ký hoạt động của mình. Nếu bạn rơi vào tình huống này thì lời khuyên cho bạn là hãy dành thời gian tới gặp một chuyên gia về cột sống để họ giúp bạn tìm ra nguyên nhân. Nếu thông qua các bước trên bạn đã tìm ra một nguyên nhân thuyết phục về kiểu đau của bạn, bạn vẫn nên đi gặp các chuyên gia để thảo luận thêm nếu có điều kiện. Hãy tìm một chuyên gia về trị liệu cột sống hiểu về phương pháp McGills, họ sẽ cùng bạn chỉ mặt thủ phạm gây ra cơn đau và giúp bạn loại bỏ chúng. Nếu không thể tìm thấy một chuyên gia như vậy ở khu vực bạn sống, tôi khuyên bạn nên mua cuốn “Các rối loạn ở thắt lưng: Phòng ngừa và phục hồi chức năng dựa trên bằng chứng” của tôi, hãy mang nó tới cho các bác sĩ để họ tiến hành thăm khám chuyên sâu hơn về bệnh lý cột sống của bạn cũng như các thành phần có liên quan như các rễ thần kinh vùng thắt lưng, xương chậu, khớp cùng chậu, các khớp liên mấu... cùng các bài kiểm tra khác để phát hiện sự thay đổi nhạy cảm đau của các rễ thần kinh, mất cân bằng của hệ thống cơ... Nếu bạn là một độc giả đang tìm cách nâng cao sự hiểu biết của mình về bệnh thắt lưng, bạn cũng nên đọc cuốn

sách này. Nó sẽ giúp bạn có thêm một góc nhìn mới, góc nhìn của bác sĩ để có thể thực hiện tốt các bài kiểm tra và tự đánh giá nguyên nhân gây đau của mình.

Tìm kiếm được một chuyên gia thật sự về bệnh lý cột sống là một điều không hề dễ dàng, mặc dù bạn có thể lên Google chỉ 1 giây sau bạn sẽ tìm được cả tá những người tự xưng là chuyên gia về cột sống. Và đôi khi, các bác sĩ dù không thể thực hiện kiểm tra toàn diện cho bạn như những chuyên gia nhưng cũng sẽ có tác dụng bổ sung vào bản tự đánh giá ban đầu của bạn, vậy nên đừng ngần ngại, hãy phối hợp cùng với họ để nâng cao hiệu quả quá trình phục hồi cột sống của bạn.

Để đảm bảo rằng bạn tìm được một bác sĩ tốt và nhận được những lời khuyên tốt từ họ, tôi khuyên bạn nên thực hiện những điều dưới đây:

Từ cuốn sách này bạn đã có nhiều kiến thức hơn về cơn đau, các tác nhân gây đau và cách phòng tránh chúng. Tôi hi vọng rằng bạn cũng hiểu rõ hơn về cơ chế sinh lý ảnh hưởng đến lưng của bạn và bạn cũng được trang bị đầy đủ kiến thức để đặt câu hỏi cho bác sĩ về các bài kiểm tra và cách đánh giá kết quả.

Những yếu tố ảnh hưởng tới kết quả thăm khám của bác sĩ

Những bác sĩ có chuyên môn về cột sống cần tinh chỉnh, trau dồi và phân loại cụ thể hơn về đau lưng thay vì chỉ kết luận chung chung là thoái hóa cột sống như thông thường. Những chuyên gia sâu trong ngành thường đưa ra hướng dẫn trực tiếp về những gì bệnh nhân phải ngừng làm và những gì bệnh nhân phải làm ngay. Nếu bác sĩ lâm sàng không thể giải thích cho bạn nguyên nhân gây đau và hướng dẫn bạn các biện pháp để phòng tránh nó thì đó không phải bác sĩ có năng lực về điều trị đau lưng và tôi khuyên bạn nên tìm một bác sĩ khác thay thế. Một trường hợp nữa cũng hay diễn ra, nếu tất cả những gì họ làm là kê cho bạn một cái đơn thuốc với một loạt

thuốc giảm đau và giãn cơ thì bạn cũng nên tìm một bác sĩ khác.

Một bác sĩ lâm sàng có kiến thức họ sẽ dùng các nghiệm pháp kích thích cơn đau để xác định nguyên nhân gây bệnh cũng như tình trạng bệnh hiện tại rồi từ đó mới đưa ra chẩn đoán. Giống như công việc của một bác sĩ chuyên chăm sóc cho các vận động viên, nếu vận động viên bị thương, bác sĩ sẽ bắt đầu kiểm tra bằng cách thực hiện các cử động của bộ phận bị thương, ví dụ như bị thương ở đầu gối, họ sẽ cho bệnh nhân co duỗi đầu gối, rồi hỏi vận động viên như thế này có đau hay không, thậm chí họ phải lặp lại các động tác khiến bệnh nhân bị đau để có thể chắc chắn về cơ chế gây đau và cấu trúc bị tổn thương rồi mới có thể đưa chẩn đoán chính xác. Trải qua những bước xác định nguyên nhân và tư thế gây đau như vậy cuối cùng bác sĩ mới có thể tư vấn cho bệnh nhân về cách chữa lành và loại bỏ cơn đau. Với cái lưng của bạn cũng vậy, bạn nên tới gặp bác sĩ lâm sàng, để họ có thể sử dụng các nghiệm pháp kích thích cơn đau để xác định chính xác tình trạng bệnh tật của bạn.

Bệnh nhân cần có được thông tin đầy đủ: Họ có quyền được đánh giá một cách toàn diện và đầy đủ về bệnh đau lưng

Các bác sĩ thường sử dụng những kết luận chung chung như: Đau lưng không đặc hiệu, đau thắt lưng vô căn, đau lưng do căng cơ, đau lưng do thoái hóa... Nếu bạn đọc tới phần này của cuốn sách, bạn cũng biết rằng mọi cơn đau đều có một lý do của nó, không có cái đau lưng chung chung, không có cái đau lưng giống nhau ở tất cả mọi người và hơn hết là không có đau lưng vô căn. Ở phần trước, chúng ta đã đề cập tới những nguyên nhân gây ra bệnh đau lưng, đó là những nguyên nhân rất cụ thể, được tìm ra bằng khoa học thực chứng, chứ không phải vì không tìm được nguyên nhân nên chúng ta có thể gán cho bệnh nhân rằng cơn đau đó có thể do họ tưởng tượng ra (một dạng đau do bệnh tâm thần).

Dù bạn đã trải qua những lần khám bệnh và nhận được kết quả mơ hồ như thế nào thì cũng nên tin rằng đau lưng chắc chắn có nguyên nhân và

chúng ta sẽ có thể gọi tên cụ thể nó. Sau đây là những điều bạn cần hỏi rõ bác sĩ khi tới gặp họ.

Những điều bệnh nhân đau lưng cần biết

Dù nhiều người đọc tới phần này của cuốn sách đã tìm được nguyên nhân khiến họ bị đau và cảm thấy như thế là đủ, nhưng nếu bạn tới gặp bác sĩ, bạn có quyền hi vọng nhiều điều hơn là những gì trong sách này viết. Những yêu cầu sau đây sẽ hướng bạn đến một chẩn đoán cụ thể và chắc chắn, nó giúp thúc đẩy và tạo điều kiện phục hồi lâu dài, toàn diện và cũng giúp bạn có một chiến lược rõ ràng để có thể kiểm soát các triệu chứng đau trong một thời gian ngắn. Đây là những gì bạn nên yêu cầu bác sĩ.

1. Kết quả khám bệnh: Mọi bệnh nhân đều xứng đáng được biết về kết quả kiểm tra, cũng như kết quả các xét nghiệm của mình, nếu bạn có điều gì băn khoăn, đừng ngần ngại, hãy hỏi bác sĩ để họ giải thích chi tiết cho bạn. Hãy nhớ rằng, bạn chỉ ra về khi đã hiểu rõ và bạn có thể giải thích rõ ràng lại cho một người khác theo cách bạn hiểu.

2. Diễn biến tự nhiên của bệnh: Mọi bệnh nhân đều xứng đáng được bác sĩ giải thích về diễn biến tự nhiên của bệnh, những nguy cơ, yếu tố ảnh hưởng, diễn biến thông thường của bệnh.

3. Tiên lượng bệnh: Mỗi bệnh nhân nên được tiên lượng khả năng phục hồi, bạn nên thảo luận với bác sĩ về cơ hội phục hồi hoàn toàn của bản thân hoặc khả năng phục hồi sau một thời gian dài tuân thủ các phương pháp trị liệu hoặc ít nhất là khả năng chủ động phòng tránh các nguy cơ chấn thương thêm trong cuộc sống hằng ngày. Thông thường, khi các tổn thương ở cột sống đã lành và cột sống đã tự cứng lại bệnh nhân sẽ không còn thấy đau nữa.

4. Đơn thuốc: Dược sĩ không được phép kê đơn, vì vậy đừng bao giờ nghĩ rằng cơn đau lưng của bạn sẽ khỏi bằng cách ra hiệu thuốc mua đại một vài loại thuốc nào về uống và cầu mong bệnh nó sẽ khỏi. Bệnh nhân nên được hướng dẫn cách vận động, các tư thế phù hợp để duy trì các hoạt

động không đau. Họ nên được chẩn đoán chính xác nguyên nhân đau lưng và được tư vấn về các phương pháp phục hồi phù hợp. Bạn nên giữ mối liên hệ chặt chẽ với bác sĩ lâm sàng, người mà sẽ hướng dẫn và đánh giá quá trình tập luyện, phục hồi của bạn để rồi từ đó đưa ra những lời khuyên, điều chỉnh kịp thời và hợp lý cho bạn. Điều này rất quan trọng và có ý nghĩa.

5. Nguyên nhân gây đau: Mọi bệnh nhân đều có quyền được hiểu rõ ràng về nguyên nhân gây đau của mình. Một bác sĩ giỏi sẽ chỉ đích danh cho bạn rằng vận động, tư thế và tải trọng nào khiến bạn bị đau cấp cũng như gây ra cơn đau mạn của bạn, họ sẽ giúp bạn hình dung được cơ chế gây đau của các hoạt động đó rồi từ đó hướng dẫn bạn học cách thay đổi nó, thành các vận động, tư thế tốt cho cột sống để rồi giúp bạn tránh được các tác nhân gây đau đã được chỉ ra trước đó.

6. Kế hoạch luyện tập và phục hồi: Để có thể phục hồi tốt, mọi bệnh nhân đều cần được lên phác đồ luyện tập và phục hồi cụ thể dành riêng cho từng người, nó bao gồm tiến trình luyện tập, điều chỉnh và điều trị đa phương pháp, các tiêu chuẩn đánh giá khả năng luyện tập, phục hồi để nâng dần cường độ luyện tập. Nếu không có kế hoạch luyện tập cụ thể, bạn sẽ không thể thoát khỏi cơn đau được. Hãy bắt đầu việc trị liệu bằng một kế hoạch càng cụ thể càng tốt.

Tự đánh giá sau kết quả khám bệnh

Sau khi bạn đi khám bệnh về, hãy dành thời gian đánh giá lại về kết quả quá trình thăm khám, cũng như những gì bạn đã tự đánh giá bản thân như ở những chương đầu cuốn sách đã nói. Liệu bác sĩ đã đánh giá chính xác và cụ thể tình trạng bệnh của bạn chưa?

Chỉ một số bác sĩ có tay nghề cao mới có thể chẩn đoán chính xác các vấn đề về cột sống của bạn dựa trên các cấu trúc giải phẫu. Điều gì sẽ xảy ra nếu có nhiều hơn một cấu trúc bị tổn thương và khiến bạn bị đau. Chỉ những bác sĩ nào sử dụng phương pháp điều trị nguyên nhân, cố gắng cắt cơn đau bằng các loại trừ nguyên nhân của nó thì mới tìm cách xác

định đầu là cấu trúc bị tổn thương. Đáng buồn thay, một số bác sĩ không có ý định xác định nguyên nhân của tổn thương và xác định được chính xác cấu trúc bị tổn thương và thậm chí là chỉ định phẫu thuật cả các mô không bị tổn thương. Một vấn đề nữa là các vận động, tư thế và tải trọng không đúng thường khiến bạn cảm thấy đau đớn hơn các tổn thương có sẵn. Nó giống như bạn bị trầy xước da, nếu không sờ vào, nó cũng chẳng đau lắm, nhưng bạn cứ cọ xát vào nó, cơn đau sẽ ngày càng tăng lên và khủng khiếp hơn nữa.

Thật không quá khi nói đau lưng là sản phẩm của những thói quen sai lầm. Bệnh nhân hầu như luôn cảm thấy cơn đau trở nên tồi tệ hơn khi lặp lại những thói quen xấu khi hoạt động đã từng khiến họ bị đau trước đó. Nói tới đây, chắc bạn đã phần nào hiểu rằng bạn nên xác định rõ những hoạt động nào trong cuộc sống đã kích hoạt và làm gia tăng cơn đau của bạn để rồi từ đó thay đổi bản thân để tránh né các tác nhân gây đau đó, đây cũng chính là chìa khóa để phục hồi phần thắt lưng bị tổn thương của bạn.

Chìa khóa để phục hồi phần thắt lưng đang bị tổn thương đó là loại bỏ các hành động, tư thế và hoạt động cụ thể gây đau đã được xác định thông qua các thử nghiệm hoặc nhật ký bạn đã ghi lại trước đó.

Bệnh nhân đau lưng nên được chia thành những nhóm nhỏ hơn, dựa vào khả năng chịu đau của họ. Ví dụ: Đau từng cơn, đau khi đi bộ một quãng đường cụ thể, đau khi cúi người về phía sau hoặc khi vận động hoặc do một nguyên nhân cụ thể nào đó.

Càng phân loại cụ thể, xác định rõ nguyên nhân càng giúp cho bệnh nhân hiểu được mình cần làm gì để phục hồi, vì vậy, hãy tránh các chẩn đoán chung chung như “Bệnh thoái hóa cột sống”, “Đau thắt lưng mạn”...

Ngoài ra, việc đánh giá sâu về tình trạng bệnh của bệnh nhân giúp bác sĩ có những phương án tập luyện dự phòng khi phương án ban đầu không đạt được hiệu quả như mong đợi.

Những bệnh nhân khó chẩn đoán: Chẩn đoán bằng giả thuyết

và phương pháp loại trừ

Đôi khi một số cơn đau rất khó để phát hiện và hiểu. Những bệnh nhân nặng thường có nhiều hơn một nguyên nhân gây ra đau đớn cho họ, vậy nên vấn đề về nhận diện, trị liệu trở nên phức tạp hơn rất nhiều. Những bệnh nhân này cần được thăm khám và chẩn đoán bởi chuyên gia về lĩnh vực cột sống.

Chẩn đoán bằng giả thuyết thực sự hữu ích để phân loại những bệnh nhân phức tạp khi các phương pháp chẩn đoán thông thường không có hiệu quả. Sau khi đã đánh giá toàn trạng bệnh nhân, bác sĩ bắt đầu hành trị “điều trị thử” của mình, mỗi lần, bác sĩ sẽ thử thay đổi một trong các yếu tố mà bác sĩ cho rằng nó là nguyên nhân gây đau cho bệnh nhân, mỗi lần chỉ duy nhất một yếu tố, để từ đó đánh giá xem liệu yếu tố nào đang khiến bệnh nhân đau đớn. Bệnh nhân cũng được yêu cầu ghi lại nhật ký hoạt động hằng ngày để giúp bác sĩ có cơ sở lên kế hoạch điều trị cho họ hiệu quả hơn. Phương pháp này thường được áp dụng đối với những bệnh nhân nặng, có những thử nghiệm sẽ khiến bệnh nhân cảm thấy đỡ đau và cũng có những thử nghiệm sẽ khiến bệnh nhân cảm thấy cơn đau nặng lên vậy nên quá trình điều trị thử là một quá trình dài hơi, yêu cầu bệnh nhân phải tuân thủ cũng như phối hợp chặt chẽ với bác sĩ.

Kết luận

Thông qua việc tự đánh giá đúng tình trạng bệnh của mình, bệnh nhân xác định được các tư thế, tải trọng và vận động là nguyên nhân gây ra cơn đau cho mình. Bạn cũng có thể phân biệt được có phải mình đau do căng thẳng đầu óc hay không? Hãy nhớ rằng, những gì bạn không làm (để tàn phá cột sống) cũng quan trọng ngang với những gì bạn làm (để bảo vệ cột sống) vậy nên, hãy thay đổi ngay lập tức, bỏ đi những hành động làm tàn phá cột sống của bạn và thay thế chúng bằng những hành động có tác dụng bảo vệ cột sống của bạn.

Khi gặp bác sĩ, bạn cần hiểu rằng bác sĩ là người thay thế bạn tìm ra

nguyên nhân cơn đau, nếu họ không biết tại sao bạn đau thì hãy cân nhắc tìm một bác sĩ khác tốt hơn.



Phần 3
PHỤC HỒI CHỨC NĂNG,
HỌC CÁCH CHUYỂN ĐỘNG HIỆU QUẢ ĐỂ
HÓA GIẢI CÒN ĐAU LƯNG



80% bệnh nhân thực hiện các bài tập ở phần này đã cảm thấy ổn hơn, 20% còn lại cũng sẽ bắt đầu các bài tập này nhưng sẽ cần một số sửa đổi đặc biệt trong phần tiếp theo của cuốn sách này. Hãy điếm qua các phần của chương này:

1. Loại bỏ nguyên nhân gây đau và tìm tư thế không đau (khi nằm, ngồi, đứng).
2. Sử dụng các tư thế và kiểu chuyển động cho phép bạn duy trì các chức năng của cơ thể mà không bị đau.
3. Các bài tập cần thiết cho mọi người để ổn định thân và cột sống khi di chuyển (Bộ 3 bài tập lớn).
4. Xây dựng kế hoạch đi bộ
5. Vận động hông (khớp háng)
6. Thực hiện các bài tập hàng ngày dựa trên các kiểu chuyển động: Đẩy, kéo, mang vác...
7. Thực hiện các lựa chọn lành mạnh cho cột sống khi tham gia vào bất

kỳ hoạt động nào.

CHƯƠNG VII

LOẠI BỎ NGUYÊN NHÂN CƠN ĐAU

HỌC CÁCH ỨNG DỤNG CÁC CHUYỂN ĐỘNG

KHÔNG ĐAU VÀO CUỘC SỐNG

Sau khi đọc qua những chương trước, bạn nên đã có cái nhìn tốt hơn về những tư thế và chuyển động gây ra hoặc làm tăng thêm cơn đau của bạn. Bạn cũng đã nhận biết những tư thế và chuyển động giúp giảm đau. Dưới đây, chúng tôi sẽ theo từng bước hướng dẫn bạn cách sử dụng những chuyển động không đau trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

Đối với những người trải qua đau lưng mãn tính, để làm giảm độ nhạy cảm của cơn đau bạn phải áp dụng các chuyển động không đau có thể để bảo vệ cột sống. Đối với những người trải qua những cơn đau cấp tính lặp đi lặp lại, áp dụng các chuyển động không đau là chìa khóa để họ tránh xa khỏi tương lai đau đớn. Cách tiếp cận chuyển động và tư thế không gây đau đớn phải xuất phát từ 2 yếu tố quan trọng, đó là nhận thức và sự tập trung. Thành công của bạn dựa vào khả năng nhận thức của bạn về các chuyển động và tránh những sai lầm khi bạn không tập trung. Hãy tỉnh thức và nhận biết những chuyển động của bạn. Nếu bạn có thể duy trì sự nhận thức về các tư thế, vận động bảo vệ cột sống trong thời gian dài thì việc thực hiện những chuyển động không đau sẽ dần trở nên tự nhiên.

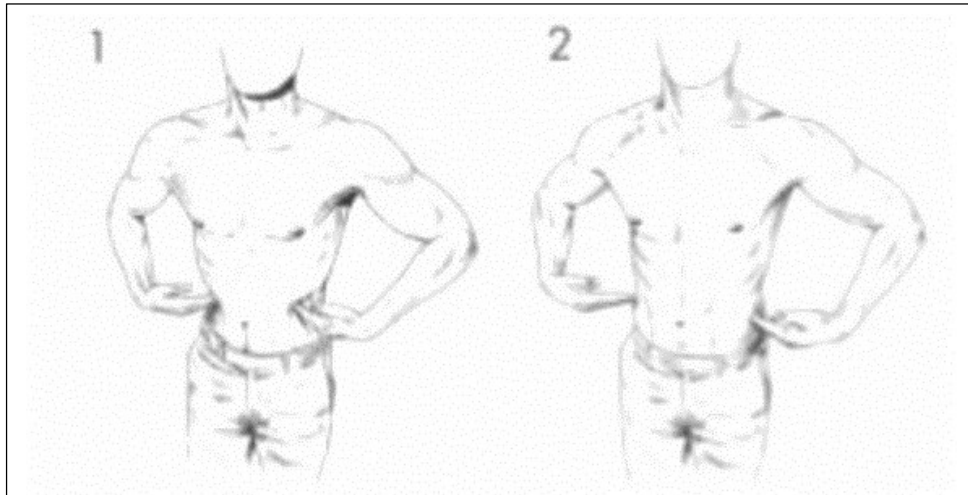
Dù những bài tập dưới đây có vẻ đơn giản, tôi khuyên bạn nên chú ý đến từng chi tiết khi thực hiện chúng. Hãy bắt đầu bằng việc làm cứng cơ bụng. Đây là nền tảng cơ bản của bạn - kỹ thuật bạn sẽ duy trì khi bạn tiếp tục học về những mẫu chuyển động bổ sung.

Làm Cứng Cơ Bụng

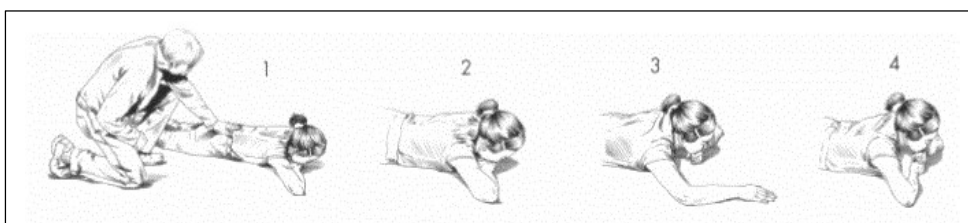
Hãy ghi nhớ rằng độ cứng của cơ lõi là yếu tố cần thiết để ngăn các

chuyển động vi mô của cột sống, nó sẽ làm giảm đau đớn và cho phép hông và vai chuyển động linh hoạt hơn. Điều đầu tiên bạn cần làm là làm cứng cơ bụng - một công cụ quan trọng trong bộ công cụ chăm sóc sức khỏe lưng của bạn. Kiểm soát cơ bụng không chỉ đơn giản là xiết cơ. Nhiều người cho rằng “Xiết cơ”, hay “đẩy rón vào cột sống”, đều là những kỹ thuật hỗ trợ cho việc hỗ trợ cột sống khỏi đau. Tuy nhiên, ý tưởng này thực tế rất có hại cho lưng và đã được phổ biến bởi một số phương pháp vật lý trị liệu, Pilates và nhiều xu hướng tập thể dục khác.

Việc co cơ lại để giữ cột sống thực sự là sự co nhẹ của cơ bụng, giống như bạn đang sẵn sàng để nhận một cú đấm vào phần giữa của bụng - nhưng chỉ là mức độ co nhẹ. Bây giờ, “điều chỉnh” mức co nhẹ đó để tìm ra mức độ cứng tối ưu, giống như việc điều chỉnh độ sáng để đạt được ánh sáng phù hợp trong phòng. Theo cách tương tự, bạn cũng cần tránh đi từ quá cứng sang quá mềm ngay lập tức như bật tắt công tắc. Tăng độ cứng của cơ bụng để nâng vật nặng và giảm độ cứng cho các hoạt động cần kiểm soát tư thế cột sống, chẳng hạn như khi bạn đang đi bộ hoặc đứng dậy từ ghế. Hãy cố gắng đạt được mức độ cứng của cột sống đủ để loại bỏ cơn đau và không còn đau nữa.



Kiểm soát cơ bụng: Đầu tiên thả lỏng cơ bụng, đặt ngón tay vào cơ chéo ngoài cách rốn khoảng 5 đến 12 cm (1). Không nên co cơ vào, hãy nhẹ nhàng gồng cơ bụng cho tới khi có cảm giác ngón tay bị đẩy ra ngoài (2). Không co cơ vào hoặc đẩy chúng ra, chỉ đơn giản là gồng cơ bụng.



Nằm úp mặt và thư giãn (1, 2). Với mỗi hơi thở, hãy tập trung suy nghĩ của bạn vào thắt lưng - cho phép nó được thả lỏng xuống sàn sau mỗi lần thở ra.

Nếu đây là tư thế giảm đau thì hãy nắm tay dưới cằm (3). Sau đó nắm hai nắm tay đặt chồng lên nhau (4). Nếu điều này không thoải mái, hãy quay lại với một nắm tay. Nằm như vậy trong 3 phút.

Tìm Tư Thế Không Đau (Nằm, Ngồi, Đứng)

Nếu bạn đang trong cơn đau cấp tính, tăng cường tập thể dục lúc này không phải là hợp lý. Nhiệm vụ hàng đầu là giảm cơn đau. Cơn đau thường gây ra cảm giác “căng tức”, có nghĩa cột sống bình thường trở nên “không còn bình thường”. Cảm giác căng tức này thường đi kèm với sự co cơ của phần thắt lưng. Mục tiêu của chúng tôi là phục hồi đường cong tự nhiên của phần thắt lưng. Hãy bắt đầu bằng việc thử nghiệm bài tập dưới đây.

Nằm

Nằm sấp, đặt hai tay dưới cằm. Điều này giúp hỗ trợ đầu của bạn để bạn nhìn về phía trước. Giữ trong vị trí này khoảng 20 giây. Nếu bạn cảm thấy cơn đau không gia tăng, tiếp tục thực hiện. Tiếp theo, đặt một nắm tay thẳng đứng dưới cằm của bạn: ngón út của nắm tay đặt trên sàn và ngón cái cùng ngón trỏ khoanh tròn và đặt dưới cằm. Bạn cảm thấy tốt hơn hay tồi tệ hơn? Nếu cảm thấy tốt hơn, hãy thử thư giãn cơ mặt và cổ và tiếp tục duy trì tư thế này. Thở sâu và thư giãn mỗi lần thở ra, để phần thắt lưng võng sâu hơn xuống sàn.

Tập trung hơi thở vào việc phục hồi đường cong tự nhiên của phần thắt lưng. Nếu việc đặt tay dưới cằm làm cơn đau tăng lên, hãy thay bằng việc đặt một bàn tay phẳng dưới cằm, hoặc thậm chí không đặt gì dưới cằm và nghiêng đầu sang một bên. Nếu việc này vẫn tăng cơn đau hãy dừng tư thế nằm.

Nếu bạn thấy thư giãn thoải mái và không gây đau đớn thêm, hãy thử đặt nắm tay thứ hai lên nắm tay đầu tiên. Đặt cằm lên hai nắm tay chồng lên nhau, khi bạn nằm sấp trên sàn (xem hình). Với tư thế này, thở sâu, thư giãn và tập trung vào phần thắt lưng. Đối với một số người, điều này có thể tạo ra cảm giác căng nhẹ. Sự căng tức ở phần dưới lưng có tác dụng trị liệu. Nếu tư thế này hiệu quả, hãy tích hợp nó vào lịch trình luyện tập hàng ngày cho đến khi cơn đau giảm đi. Nếu không thoải mái, hãy trở về tư thế một nắm tay.

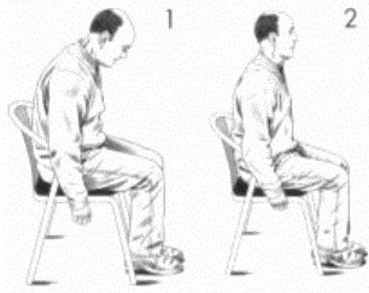
Bây giờ, hãy đứng lên, cố gắng giữ cho cột sống không thay đổi khi bạn đứng lên. Sử dụng kỹ thuật ngòi xỏ ngón để đứng lên giống như trong phần tự kiểm tra. Chúng tôi sẽ hướng dẫn kỹ thuật này cụ thể hơn trong các phần sau.

Bây giờ, bạn đã đứng thẳng. Bạn cảm thấy tốt hơn hay tồi tệ hơn sau bài tập này? Các triệu chứng như đau thần kinh tọa hay tê chân đã giảm đi chưa? Nếu bạn cảm thấy tốt hơn, xin chúc mừng! Bạn đã tìm ra một mô hình chuyển động khác để tránh đau, một mô hình giúp khôi phục lại sự uốn cong tự nhiên của cột sống. Hãy thử nằm sấp và lặp lại tư thế đặt tay dưới cằm/đứng lên này sau mỗi vài giờ. Tập trung vào việc thư giãn các cơ lưng và duy trì tư thế này. Giữ nguyên tư thế trong tối đa ba phút. Hãy nhớ rằng bạn đang cố gắng phục hồi lại sự uốn cong của phần thắt lưng. Một bài tập đơn giản như thế này nhưng lại có lợi ích vô cùng lớn, nó có thể giúp bệnh nhân vượt qua cơn đau cấp tính liên quan đến các cử động hàng ngày. Đối với những người cảm thấy tệ hơn với bài tập này, chúng tôi sẽ chuyển sang phương pháp tiếp cận khác.

Ngồi

Bây giờ, chúng ta sẽ tập trung vào việc tìm cách ngồi một cách thoải mái hơn để giảm đau. Hãy ngồi trên một chiếc ghế văn phòng và đặt gương trước mặt để bạn có thể thấy hình ảnh của mình (xem hình minh họa). Cho phép bản thân cong lưng tựa vào ghế một chút, sau đó ngồi thẳng lưng dậy. Hãy theo dõi cách bạn chuyển động giữa hai tư thế: liệu bạn đang uốn ngực lên hay đẩy hông về phía trước (xem hình minh họa). Một cách điều chỉnh tư thế để tạo ra tư thế ngồi thoải mái mà không căng cơ là kết hợp cả đẩy hông về phía trước và uốn ngực lên. Hãy làm quen với cách điều chỉnh này để đạt được tư thế ngồi ít căng thẳng và đau đớn hơn.

Bạn có thể tận dụng một miếng đệm thắt lưng (chẳng hạn như Lumbar, www.backfitpro.com) để duy trì tư thế ngồi thoải mái này (xem hình minh họa). Hãy sử dụng tư thế ngồi đã điều chỉnh này khi bạn xem TV hoặc làm việc trên máy tính, vv.... Tuy nhiên, hãy nhớ rằng những thứ này không thể thực hiện khi bạn ngồi trên một chiếc ghế mềm. Cột sống của bạn cần được hỗ trợ bằng một bề mặt ghế cứng để duy trì tư thế chính xác. Bạn cũng cần nhớ rằng việc cuộn tròn lưng một cách “thoải mái” trên chiếc ghế không có đệm lưng hoặc ngã người ra một bề mặt không đủ vững chắc như ghế túi đậu có thể tạo ra cảm giác thoải mái ban đầu, nhưng dần dà bạn sẽ không thể duy trì tư thế này một cách thoải mái và tự nhiên. Cảm giác “thoải mái” này thường là do các cơ được thư giãn như khi bạn đặt đầu gối lên ngực khi nằm ngửa. Tuy nhiên, lâu dài cả hai tình huống đều không thực sự tốt cho sức khỏe của bạn vì chúng tạo thêm áp lực cho đĩa đệm. Vì vậy, bạn cần tránh những tư thế này.



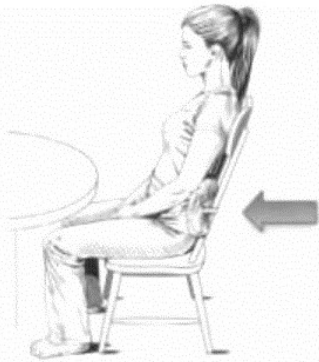
Bạn có đang ngồi giống như 2 người trong ảnh? Cả 2 tư thế này đều không tốt cho cột sống.

Tư thế (1) còng lưng, làm tăng áp lực cho đĩa đệm, còn tư thế ngồi thẳng (2) thì các cơ lưng bị căng quá.



Làm thế nào để bạn đạt được tư thế ngồi tốt cho cột sống?

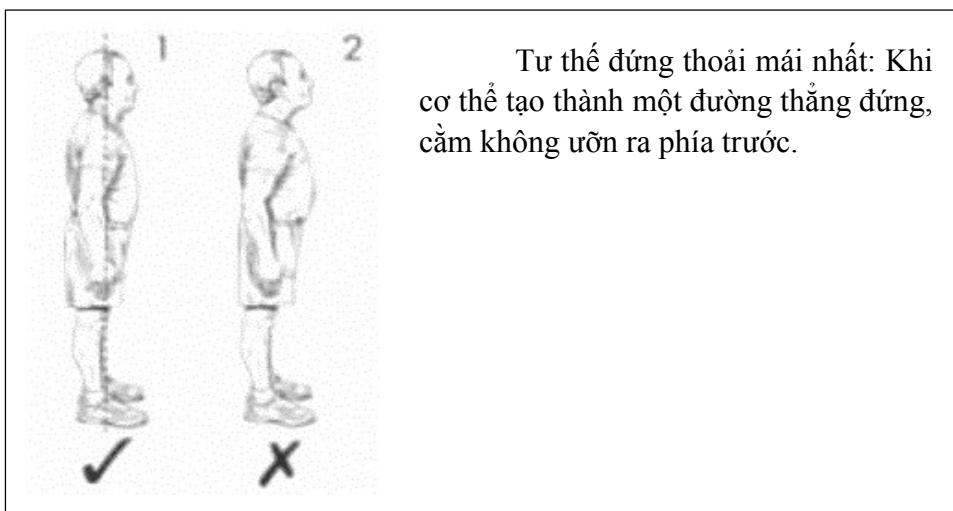
Bạn chủ yếu nâng ngực lên (tư thế 2), hay kéo hông về phía trước (tư thế 3), cách tốt nhất là phối hợp cả hai.

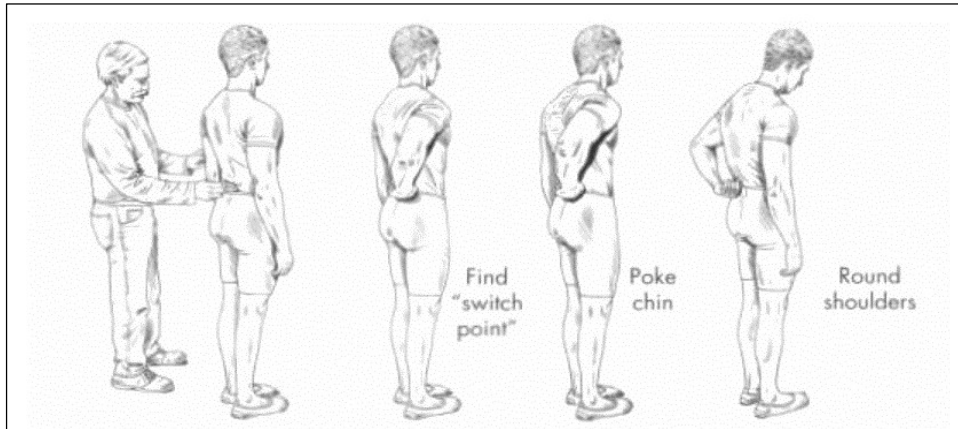


Nên sử dụng miếng đệm ở thắt lưng, để giảm căng thẳng cho cột sống khi ngồi (hoặc tăng áp đĩa đệm khi cúi quá, hoặc căng cơ do cổ ngồi thẳng quá). Điều chỉnh đường cong của cột sống bằng cách điều chỉnh độ dày của miếng đệm lưng sao cho phù hợp. Chú ý nên dùng loại đệm lưng có thể thay đổi được độ dày.

Đứng

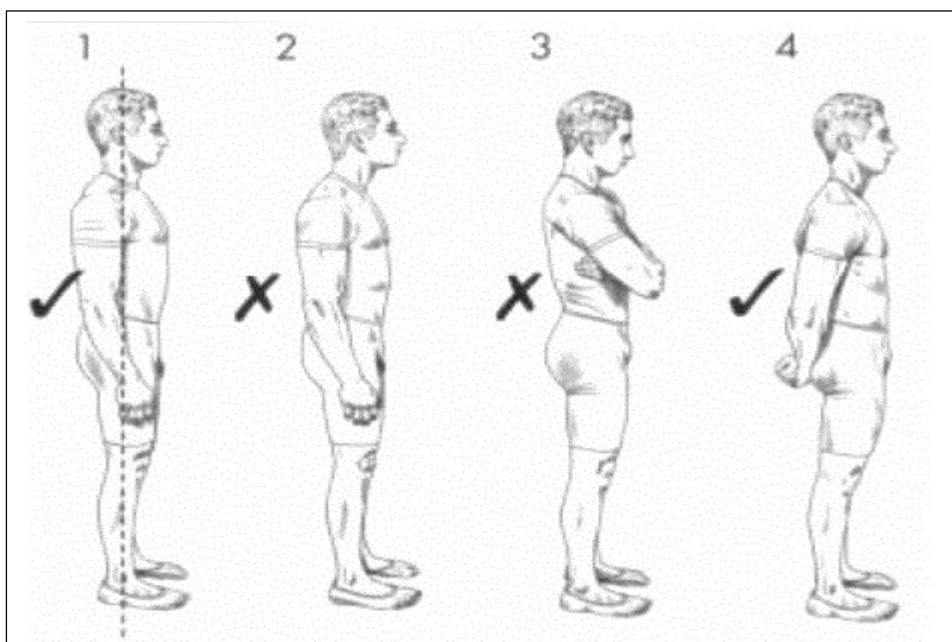
Khi đứng yên ở tư thế thẳng lưng, bạn có bị mỏi lưng không? Hãy đưa tay ra phía sau và cảm nhận sức cơ của các cơ vùng thắt lưng (hoặc nhờ một người khác làm hộ bạn) khi bạn đang đứng. Các cơ này đang hoạt động ở trạng thái nào, căng và cứng như gỗ, hay mềm và được thả lỏng? Một yếu tố quan trọng để đứng mà không bị đau là các cơ thắt lưng phải được thả lỏng, hãy tìm cho mình một tư thế thích hợp để các cơ được thả lỏng.





Hãy thử bài tập này: Hơi ngả người ra sau cho đến khi các cơ lưng hết căng (và cảm thấy mềm mại và thư giãn). Bây giờ, từ từ ngả người về phía trước cho đến khi bạn xác định được điểm mà chúng hoạt động và cứng trở lại. Có thể mất một vài lần thử để phát hiện "điểm chuyển đổi" của cơ này, nhưng nó đáng giá. Mục tiêu là tìm ra vị trí cho phép bạn duy trì tư thế đứng thẳng mà không cần gồng cơ lưng. Ngả vai và nhô cằm về phía trước dẫn đến các cơ lưng bị căng một cách ép buộc. Bây giờ bạn thấy rằng tư thế đứng thư giãn cơ lưng quan trọng như thế nào trong việc giảm đau lưng rồi phải không?

Một số đặc điểm về tư thế có thể ảnh hưởng đến khả năng duy trì tư thế thư giãn của lưng. Bạn cần thông học cách kiểm soát cơn đau đồng thời giảm cả căng thẳng và đau đớn thông qua bài tập, điều này rất quan trọng trong quá trình học cách chữa bệnh đau lưng. Bằng cách thực hiện bài tập này, bạn đã tự mình nhận ra cách những yếu tố này tác động lên tư thế đứng. Hãy sử dụng những kiến thức này để tận dụng tư thế một cách hiệu quả. Tiếp tục nhận thức về chúng khi bạn tự điều chỉnh tư thế để thư giãn cơ lưng và điều này sẽ giúp bạn đạt được kết quả tốt hơn trong việc giảm đau cơ bản của chính mình.

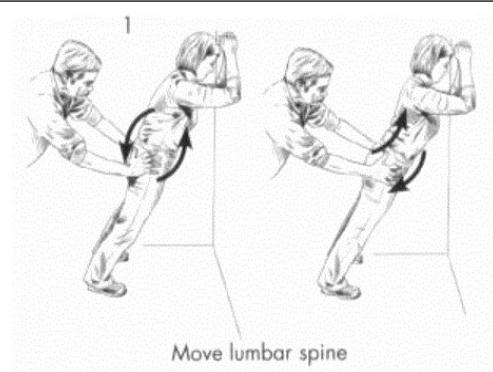


Áp dụng bài tập sau để rèn luyện kỹ năng giảm căng thẳng khi đứng: Quay trở lại tư thế làm biến mất cơn đau của bạn. Trong lúc vẫn cảm thấy các cơ được thả lỏng (1), hãy đưa cằm về phía trước (2). Bạn sẽ cảm thấy cơ lưng của mình co lại. Tiến hành kéo cằm lên và cảm nhận sự thư giãn của các cơ. Sau đó, thả lỏng vai. Bạn sẽ cảm thấy các cơ co lại. Đưa vai trở lại vị trí thẳng đứng để tạo sự thư giãn cho các cơ. Khi khoanh tay trước ngực, có thể gây co thắt cơ lưng (3). Giảm co thắt bằng cách đặt hai tay vào phía sau lưng để thư giãn các cơ lưng dưới (4).

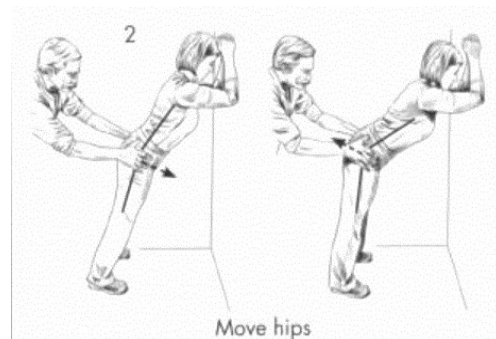
Một yếu tố quan trọng khác thường bị bỏ qua khi chúng ta đứng là tư thế tay. Nhiều người trong chúng ta khi đứng thẳng thường có thói quen khoanh tay. Tư thế tay này dẫn tới vai bị đẩy ra phía trước và nó khiến cho các cơ vùng lưng bị kéo căng ra. Để khắc phục điều này, hãy cố gắng giữ cho cánh tay của bạn ở thả lỏng hoặc thậm chí thử chắp tay phía sau lưng. Hành động này sẽ giúp ưỡn ngực tự nhiên và nhẹ nhàng, đồng thời thư giãn

các cơ lưng.

Thêm một điều nữa là bạn hãy xem xét quay trở lại bài tập “plank trên tường” đã được trình bày trong chương trước. Điều này sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về phương pháp giảm đau bằng cách giữ vững đường cong thắt lưng ở tư thế trung tính và sử dụng khớp háng trong các hoạt động hàng ngày. Lần tới khi bạn cảm thấy đau khi đứng hoặc đi bộ, hãy tạm dừng và thử áp dụng kỹ thuật này.

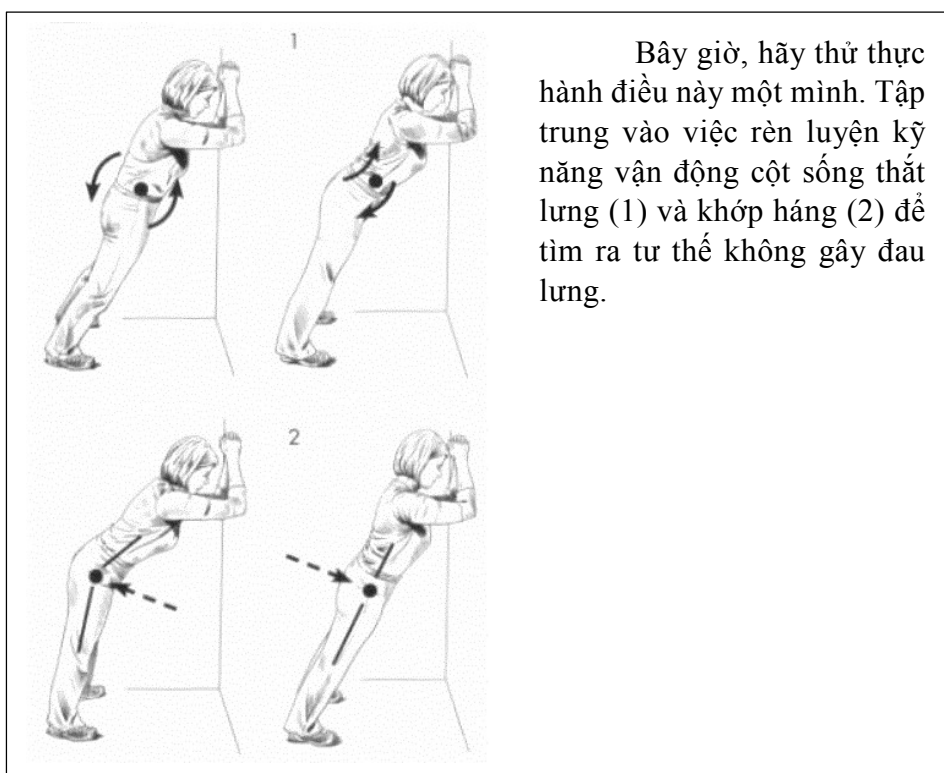


Cúi người bằng cách thay đổi độ cong cột sống



Cúi người bằng cách mở rộng khớp háng và giữ lưng thẳng.

Hãy học cách phân biệt giữa chuyển động của cột sống và chuyển động của khớp háng. Hãy thử gập và duỗi cột sống thắt lưng để tìm vị trí "điểm ngọt" không gây đau (1). Việc này sẽ rất hữu ích nếu được hướng dẫn bởi một bác sĩ chuyên khoa lâm sàng có kinh nghiệm. Tiếp theo, thử cúi người vào tường bằng cách thực hiện chuyển động của khớp háng và xương chậu (2). Biện pháp này sẽ giúp bạn tìm được tư thế không gây đau khi thực hiện các hoạt động hàng ngày như mua sắm và đi lại.



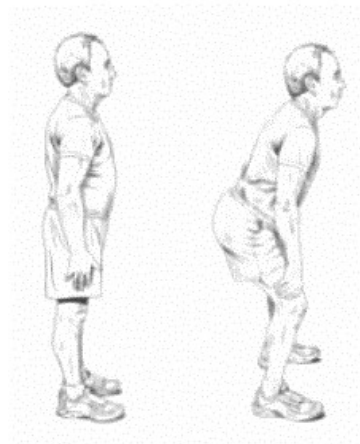
Bộ ba Bài tập lớn giải phóng cột sống khỏi đau đớn

Có ba bài tập lớn bạn cần thành thạo để xây dựng một lối sống không còn đau đớn. Thực tế, hầu hết các hoạt động trong cuộc sống có thể được thực hiện nhẹ nhàng bằng cách sử dụng Bộ ba bài tập lớn này. Bài tập ngồi xổm (1) có thể áp dụng để chuyển đổi sang tư thế ngồi hoặc nhặt một đồ vật mà không cần bạn phải cong lưng. Bài tập dành riêng cho lưng (2) là một mẫu chuyển động sử dụng để từ tư thế nằm trên sàn đứng dậy trở lại tư thế đứng mà không bị đau. Bài tập ngưng xoắn vặn cột sống (3) là phương pháp dừng chuyển động ở vùng thắt lưng bị đau khi thực hiện các tác vụ như mở và đóng cửa. Sau khi hiểu rõ những điều này, hãy phát triển kỷ luật để chọn

chính xác một hoặc nhiều trong số ba phương pháp này khi thực hiện các hoạt động hàng ngày để tránh khỏi đau đớn.

Phương pháp ngồi xổm

Phương ngồi xổm mà chúng tôi hướng dẫn bạn có thể được miêu tả như bạn có một bản lề ở hông mình. Kỹ thuật ngồi xổm đúng cách không dễ dàng như bạn nghĩ, vì vậy hãy chú ý đến các chi tiết. Đây sẽ là phương pháp cơ bản để nâng mọi thứ, từ việc mua sắm tại cửa hàng tạp hóa cho tới việc bế con trẻ, hoặc nâng vật nặng từ ghế nhà bếp, văn phòng hay rạp chiếu phim mà không gây đau đớn.



Quy trình bắt đầu ngồi xổm:

Bắt đầu bằng cách đứng thẳng với hai chân rộng bằng vai.

Đặt tay lên đùi. Dạng ngón cái tối đa để bám chắc hơn".

Giữ thẳng cột sống và uốn cong hông, trượt tay dần xuống đầu gối.

Hướng xương chậu ra phía sau cho đến khi bạn hạ thấp người xuống đến điểm mà ngón tay cái/ngón tay cái của mỗi

bàn tay có thể chạm tới xương bánh chè.

Tại thời điểm này, tư thế của bạn sẽ giống với tư thế cúi người của một cú đánh bóng chày."



Khi bạn hạ trọng tâm xuống, đầu gối phải khuyu xuống. Điều chỉnh để đầu gối giống xuống đất đúng vị trí giữa gan bàn chân. Bây giờ hãy chuyển từ tư thế này sang tư thế đứng thẳng.

Làm cứng thân bằng cách gồng bụng vừa đủ và không cần gồng quá nhiều.

Sau đó, thay vì nghĩ đến việc duỗi đầu gối để đứng lên, bạn hãy thử làm ngược lại:

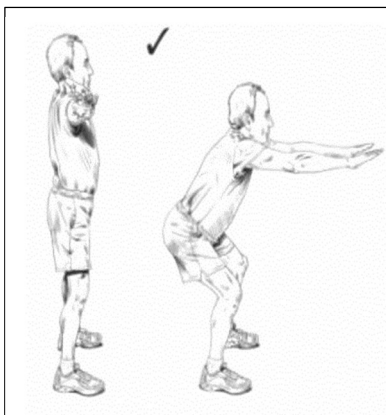
Giữ nguyên đầu gối, Dùng tay tì vào đầu gối, truyền lực của cơ ngực, cơ cánh tay ấn mạnh vào đầu gối.

Bạn sẽ cảm thấy toàn bộ trọng lượng cơ thể đang đè lên cánh tay của bạn.

Tiếp tục duy trì phần hõm ở lưng dưới hoặc điều chỉnh tư thế này một chút để không bị đau. Điều này có nghĩa là bạn nên điều chỉnh một chút đường cong của thắt lưng để loại bỏ cơn đau, nhưng vẫn giữ tư thế cũ để đảm bảo cột sống trong tư thế trung tính.

Tập trung vào việc gồng các cơ lõi để làm cứng cột sống thay vì dùng cơ lưng vít cho cột sống và thân mình thẳng lên. Ngoài ra, bạn cũng cần cảm nhận sự căng cứng của cơ ngực và cơ vai khi bạn kéo/hạ vai xuống.

Tiếp theo, "kéo hông về phía trước" trong khi duy trì lưng cứng, và như ở trên, không thay đổi tư thế cột sống hoặc dùng cột sống để vít người thẳng lên. Tiếp tục đẩy xương chậu về phía trước cho đến khi bạn đứng thẳng."

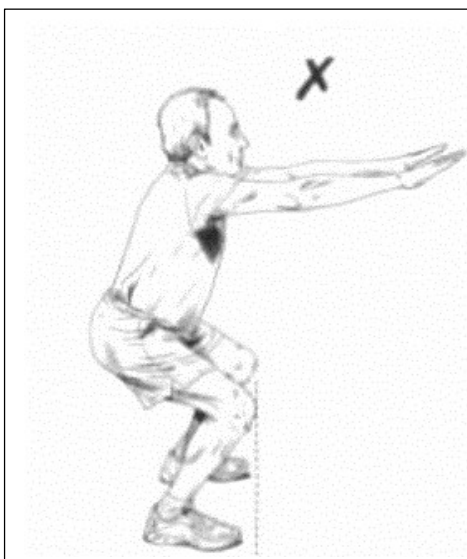


Khi đã làm tốt bài tập cơ bản trên, hãy thử bài tập nâng cao dưới đây:

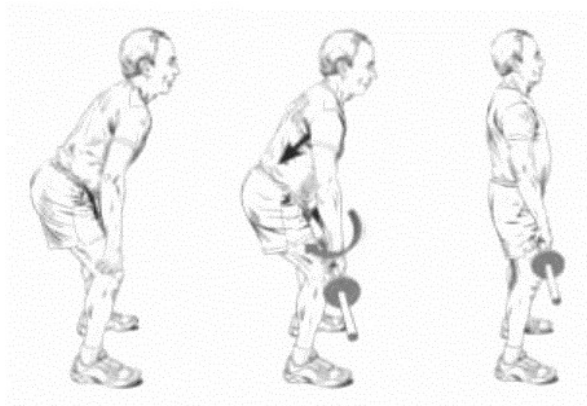
Đây là bài tập ngồi xổm với hỗ trợ cánh tay giúp rèn luyện kiểu squat đúng cách. Đứng thẳng, dang rộng 2 tay với lòng bàn tay hướng lên.

Khi ngồi xuống, đưa cánh tay về trước, quay lòng bàn tay up xuống.

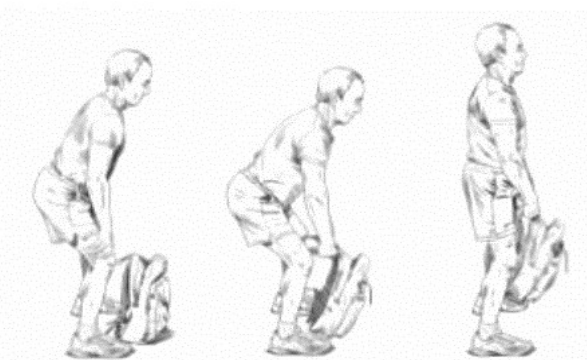
Gập hông, đưa xương chậu về sau, giữ đầu gối trên bàn chân. Hãy luôn chú ý đúng kỹ thuật và sử dụng cánh tay để duy trì thăng bằng.



Động tác ngồi xổm thường bị mất thăng bằng và dễ ngã khi hình chiếu của đầu gối không còn nằm trong lòng bàn chân nữa.



Bây giờ hãy thử nâng một thanh tạ. Nâng một thanh tạ và hạ trọng tâm xuống thấp như đã mô tả trước đó. Sử dụng cơ lưng rộng để nâng thanh và làm cứng lưng. Khi bạn bắt đầu nâng lên, hãy tập trung vào việc kéo hông về phía trước và đặt trọng lượng lên đùi thay vì vít lưng để nâng. Điều này sẽ giúp bạn thực hiện động tác ngồi một cách đúng cách và không gây đau đớn cho lưng.



Bạn cũng có thể áp dụng động tác này để thực hành nâng các đồ vật khác. Khi khóa và gồng cứng lưng, bạn có thể kéo đồ vật lên đùi và kéo hông về phía trước. Động tác đứng thẳng lên cũng sẽ không gây đau đớn nếu bạn tuân thủ phương pháp này. Điều quan trọng là tập trung vào việc sử dụng cơ hỗ trợ và duy trì đúng tư thế để tránh gây đau đớn cho lưng.

Bí quyết ở đây là hãy thực hành đủ nhiều để phương pháp này trở thành kiểu di chuyển mặc định khi cúi xuống nhặt một đồ vật hoặc cúi xuống để vồ về cún cưng của bạn chẳng hạn. Theo thời gian, chúng ta sẽ mở rộng phạm vi chuyển động và tiếp tục ngồi xổm sâu hơn một chút sau mỗi lần lặp lại. Người mới tập ngồi xổm bạn chỉ nên bắt đầu bằng cách luyện tập động tác cơ bản trong suốt cả ngày. Khi động tác ngồi xổm trở nên tự nhiên và thành thói quen hơn, bạn sẽ thấy sức mạnh của lưng, chân và hông đã tăng lên. Kết quả là khả năng giữ lưng thẳng sẽ tăng lên khi bước lên cầu thang, ngồi ghế, giường, sử dụng vòi hoa sen và bạn cũng sẽ tăng cảm giác thoải mái khi đi bộ và ra vào xe.

Bạn phải nhớ rằng việc kết hợp động tác ngồi xổm vào các hoạt động hàng ngày là một phần quan trọng trong việc giữ gìn cột sống.

Ngồi xổm trên ghế

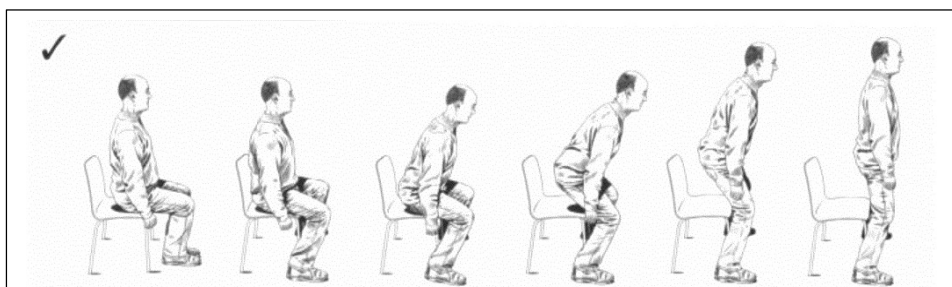
Bạn cần tránh nóng vội mà chuyển sang các hình thức ngồi xổm khác quá sớm. Khi bạn cảm thấy như thể mình đã thành thạo kỹ thuật ngồi xổm ở trên, bạn có thể tiến hành một biến thể của bài tập. Bạn cần tập với một chiếc ghế có chiều cao tiêu chuẩn và ngồi ngả lưng (di chuyển hông về phía sau) để cải thiện kỹ thuật ngồi xổm khi bạn ngồi xuống ghế. Tập trung vào việc duy trì sự căng cơ lưng và bụng, chỉ di chuyển khớp háng.

Ở bước 2, hãy đứng lên bằng cách kéo hông về phía trước. Khi bạn tiếp tục hoàn thiện bài tập của mình, hãy nhớ điều chỉnh tư thế ngồi xổm bằng cách đẩy hông xuống và ra sau, thay vì chỉ cúi xuống và gập người như thói quen trước đây.

Một sai sót phổ biến về phương pháp khi mọi người cố gắng thực

hiện thao tác này là 2 bàn chân không dạng đủ rộng dẫn tới dễ bị mất thăng bằng. Hãy đảm bảo giữ hai bàn chân của bạn đủ rộng (đối với hầu hết mọi người, rộng hơn một chút so với chiều rộng của vai là phù hợp.) Hãy đảm bảo duy trì mở rộng 2 chân khi đứng lên khỏi ghế.

Một sai lầm phổ biến nữa là theo thói quen bạn sẽ có xu thế cúi thấp người về phía trước. Thay vì cúi người về phía trước và cong cột sống, hãy bắt đầu đẩy thân người lên trên bằng cách nâng khung xương sườn và gập hông để đẩy thân trên về phía trước, đồng thời giữ cho cánh tay của bạn duỗi thẳng. Khi ở tư thế này, việc hít một hơi thật sâu sẽ giúp các cơ bụng cứng hơn và có lợi cho cột sống. Khi bạn bắt đầu đứng thẳng lên, hãy đặt trọng lượng lên chân và sử dụng cơ chế ngồi xổm đã học để đứng thẳng hoàn toàn. Thực hành động tác “ngồi xổm trên ghế” này nhiều lần hằng ngày để tạo thành thói quen.

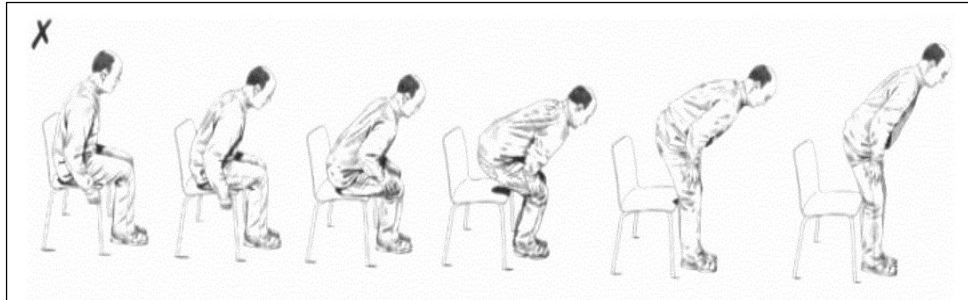


Bắt đầu từ tư thế ngồi: Dạng rộng đầu gối, đặt bàn chân vững chắc trên sàn.

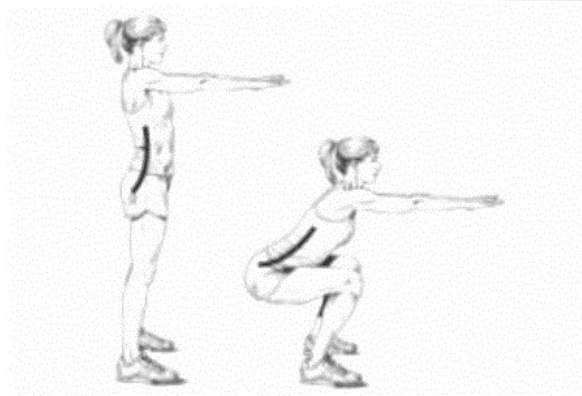
Nâng ngực và nghiêng về phía trước bằng cách gập hông: Không uốn cong cột sống. Trọng lượng chuyển lên giữa bàn chân.

Chuyển sang tư thế đứng thẳng: Hãy kéo hông về phía trước để đứng dậy. Sử dụng cơ hông, không nên nâng bằng lưng.

Kỹ thuật ngồi xổm không đau là một phương pháp quan trọng để duy trì sức khỏe cột sống và giảm nguy cơ đau lưng. Việc áp dụng kỹ thuật này vào các hoạt động hàng ngày giúp bạn duy trì tư thế đúng cách, từ việc ngồi, đứng, cho đến cúi xuống hay nâng vật nặng, mà không gây hại cho cột sống. Điều này không chỉ giúp giảm đau lưng mà còn cải thiện sự linh hoạt và sức mạnh của cơ bắp liên quan.



Tư thế đứng dậy khỏi ghế sẽ gây đau đớn nếu không thực hiện đúng cách. Hãy chắc chắn bạn nâng ngực và nghiêng về phía trước bằng cách gập hông. Chuyển trọng lượng cơ thể lên giữa hai bàn chân và kéo hông về phía trước khi đứng dậy. Điều này giúp bạn sử dụng cơ hông thay vì đứng lên bằng lưng.



Khi bạn cảm thấy thoải mái với bài tập trước, hãy thử những bài tập phức tạp hơn. Khi ngồi xổm xuống, bạn không cần đặt tay xuống đùi để được hỗ trợ. Thay vào đó, giữ hai cánh tay thẳng về phía trước và sử dụng chúng như đối trọng khi bạn di chuyển xuống và lên. Đảm bảo bạn ngồi xổm đủ sâu để không làm mất đi đường cong tự nhiên của cột sống.

Bài tập gấp gối

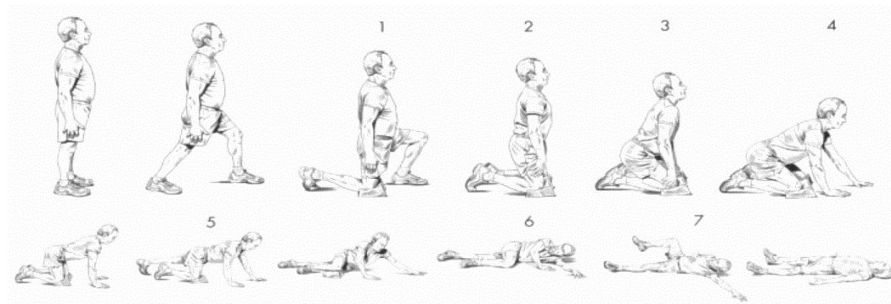
Bài tập gấp gối là một bài tập chuyển động quan trọng để di chuyển từ tư thế đứng sang tư thế nằm, đặc biệt là khi thực hiện các bài tập trên sàn. Để đạt được sự thành thạo trong phương pháp gấp gối, hãy tuân thủ các hướng dẫn dưới đây và tập trung vào việc điều khiển cơ bắp và động tác.

Bắt đầu bằng việc tìm tư thế thoải mái cho cột sống, vị trí mà bạn không thấy đau. Lưu ý rằng đây là điểm bắt đầu cho các chuyển động tiếp theo.

Gồng cơ lõi để giữ cho cột sống được cứng lại, hết lỏng lẻo và có thể xuất hiện những cử động cột sống không mong muốn. Hãy hình dung rằng bạn đang sử dụng khớp háng để di chuyển còn cột sống thì phải giữ chắc ở tư thế không đau.

Duy trì tư thế trên để chắc chắn rằng tất cả các chuyển động chỉ diễn ra tại vùng hông, không tác động đến cột sống. Hãy luôn chú ý giữ thẳng của cột sống để tránh cảm giác đau trong quá trình thực hiện động tác gấp gối.

Khi bạn đã chuẩn bị sẵn sàng để thực hiện động tác gấp gối một cách chính xác và an toàn, hãy bắt đầu thực hành động tác gấp gối trong các tình huống khác nhau. Bạn có thể sử dụng động tác này để xuống khỏi giường, đứng lên từ sàn, hoặc thậm chí buộc dây giày. Điều quan trọng là duy trì sự kiểm soát cơ bắp và đảm bảo rằng cột sống không bị ảnh hưởng tiêu cực trong quá trình thực hiện động tác.



Các bước thực hiện nằm xuống một cách an toàn:

1. Bước một chân về phía trước và khuỵu gối xuống. Hãy điều chỉnh để khi khuỵu gối xuống, gối của bạn nằm ngang gót chân bên kia.

2. Đặt tay cùng phía với chân trước xuống đùi để duy trì cột sống thẳng và kiểm soát chuyển động của nó. Điều này giúp tránh tổn thương cột sống.

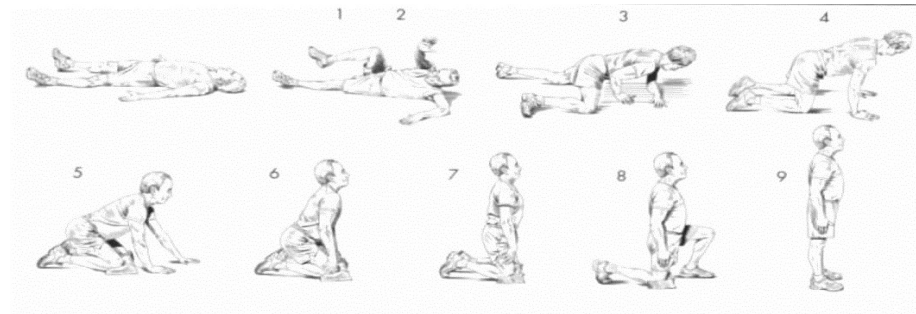
3. Đặt tay còn lại xuống sàn, khuỵu gối đến khi bạn có bốn điểm tiếp xúc: Hai tay và hai chân. Điều này giúp bạn duy trì sự ổn định và giảm nguy cơ bị mất thăng bằng.

4. Đẩy tay bên chân trước ra phía trước để tạo điều kiện cho việc đưa một chân ra sau và duỗi. Chú ý duy trì độ cao của hông ổn định để tránh tình trạng uốn cong cột sống.

6. Hạ lưng và hông xuống sàn, đồng thời duy trì cột sống thẳng và tư thế cột sống trung tính. Điều này giúp giảm nguy cơ bị đau và bảo vệ cột sống khỏi căng thẳng không cần thiết.

7. Đẩy chân còn lại thẳng ra phía sau mà không uốn cong cột sống. Lưu ý rằng việc duy trì tư thế cột sống thẳng và ổn định trong suốt quá trình này rất quan trọng.

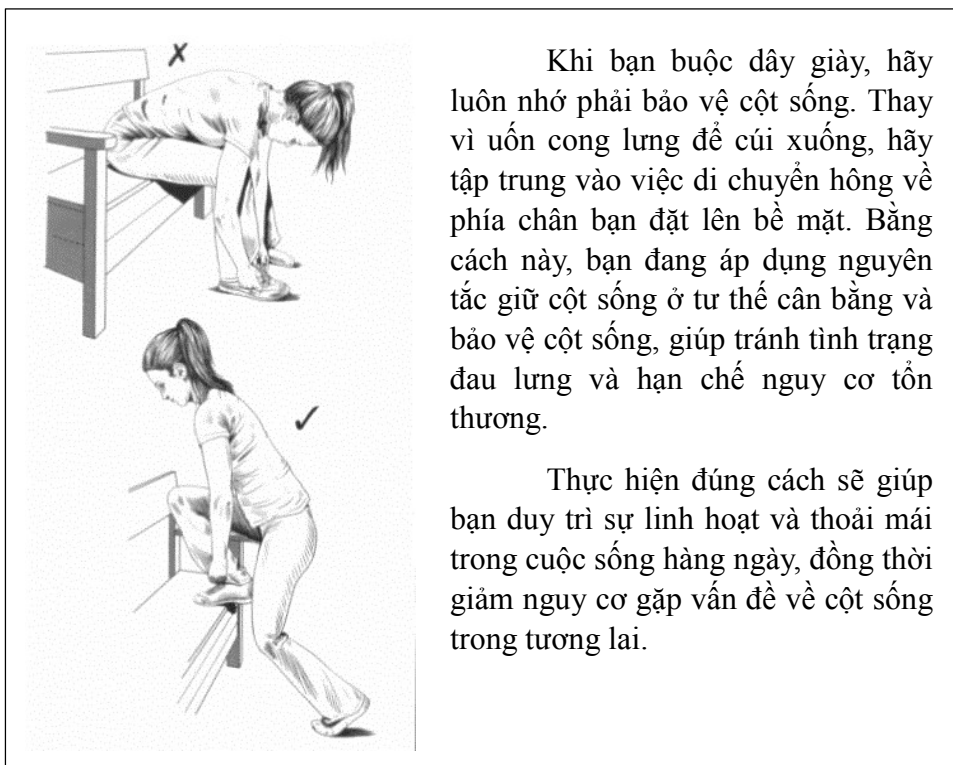
Luyện tập phương pháp gập gối để nằm xuống sàn giúp tăng cường sự linh hoạt và bảo vệ cột sống của bạn khi thay đổi tư thế.



Cách thực hiện đứng dậy từ tư thế nằm trên sàn bằng biện pháp gập gối:

1. Gập một bên gối lại để tạo thành tư thế một chân cong và một chân thẳng, lật úp người lại. Đặt chân cong trước và chân thẳng sau.
2. Nghiêng người về bên chân thẳng, đồng thời khóa xương chậu và xương sườn lại cùng một vị trí để tránh chuyển động không mong muốn của cột sống. Đặt đầu gối của chân thẳng lên sàn ở phía bên kia.
3. Gồng cứng vai để hỗ trợ phần thân trên và ngăn cản chuyển động của cột sống.
4. Co chân còn lại về phía thân mình để có bốn điểm tiếp xúc với mặt sàn (hai tay và hai đầu gối) mà không ảnh hưởng đến cột sống.
5. Thu 2 tay về đặt lên đầu gối.
6. Gồng cơ lưng để cố định cột sống và chống hai bàn tay xuống sàn làm trụ chịu lực.
7. Kéo hông về phía trước (giữ cột sống luôn thẳng) để người thẳng lên.
8. Giữ vững cột sống và giữ thăng bằng thật tốt, đặt một chân tiến về trước mặt bạn để chuẩn bị cho bước nhún tiếp theo. Đảm bảo ngón chân của chân thẳng nằm sát mặt sàn.
9. Dùng chân đặt trước, bắt đầu đẩy lên để đứng dậy. Tất cả được thực hiện mà không hề đau đớn.

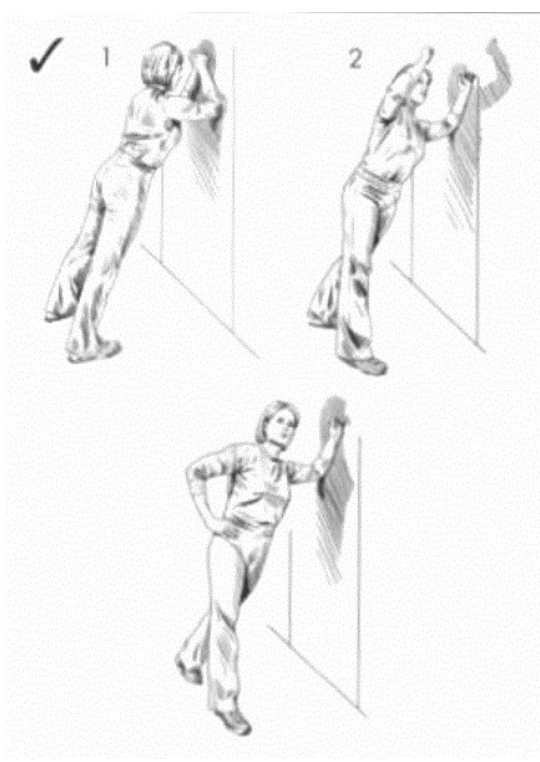
Tập luyện thường xuyên động tác này sẽ giúp cải thiện sự mạnh mẽ, linh hoạt và khả năng kiểm soát của cơ thể trong quá trình di chuyển.



3. Bài tập ngưng xoắn vặn cột sống

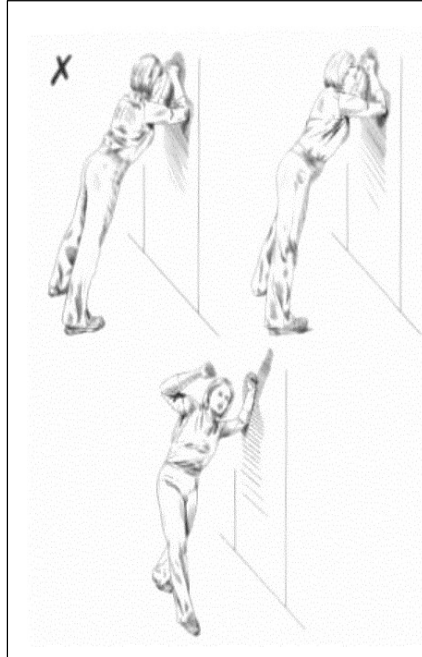
Bài tập này tập trung vào việc ngăn chặn động tác vặn xoắn vặn ở phần thắt lưng bị đau của bạn khi thực hiện các công việc như mở cửa và lăn lộn trên giường. Phương pháp này cũng tạo nên thói quen vận động tốt cho hoạt động thể thao trong tương lai để thắt lưng của bạn không còn đau nữa.

Hãy thử bài kiểm tra sau để xem bạn đã sẵn sàng chuyển sang đào tạo nâng cao hơn chưa.



Phương pháp vận động ngưng xoắn vận cột sống

1. Tập plank trên tường, chú ý duy trì ở tư thế thẳng lưng để không bị đau lưng
2. Sử dụng mũi chân làm trụ để xoay người, xoay phần thân trên một góc 90 độ sang 2 bên. Xoay người thật chậm và cố gắng giữ vững cột sống để cho thân trên được giữ nguyên, chỉ xoay hai chân thôi. Phương pháp này sẽ ngăn ngừa xoắn cột sống trong quá trình xoay người.



Các sai sót trong quá trình "xoay người" thường xuất phát từ việc bạn không gồng lưng để giữ cho cột sống được cố định, điều này khiến cho cột sống bị xoắn vặn khi bạn xoay.

Mấu chốt của vấn đề ở đây là bạn phải gồng cơ lõi lên để giữ cho cột sống được ổn định để tránh khiến cột sống bị tổn thương thêm.

Tôi đã giới thiệu với các bạn những điều cơ bản và cần thiết nhất để thực hiện các động tác phục vụ sinh hoạt và làm việc mà không làm tổn thương thêm cho cột sống. Nhiều người đã áp dụng và thoát khỏi đau lưng, điều này phụ thuộc phần nhiều vào nỗ lực, niềm tin và sự tuân thủ các bài tập mà tôi đã hướng dẫn. Hãy lắng nghe cơ thể và nhận biết tư thế của cột sống, loại bỏ những tư thế đau đớn và thực hiện bài tập với sự chú ý đến cảm giác và chuyển động của bạn.

Những bài tập này không chỉ giúp bạn phát triển khả năng “chánh niệm” trong việc điều chỉnh cơ thể mà còn cung cấp nhiều công cụ hữu ích để sử dụng hàng ngày. Bằng cách tích hợp những phương pháp này vào cuộc sống hàng ngày, bạn có thể tạo ra một thể trạng không đau đớn hơn

khi thực hiện các hoạt động hàng ngày.

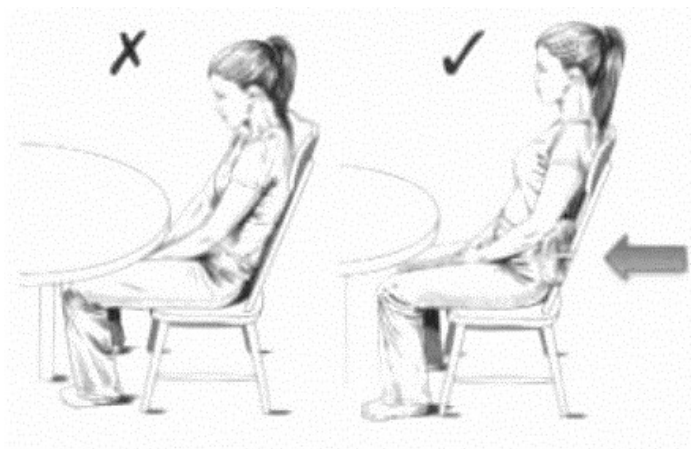
CHƯƠNG VIII

TƯ THẾ CỘT SỐNG: LÀM SAO ĐỂ SINH HOẠT BÌNH THƯỜNG KHÔNG ĐAU

Chúng ta đã biết rằng nếu áp dụng tốt ba bài tập lớn tôi đã giới thiệu trên, bạn sẽ có thể bảo vệ cột sống của mình và có thể nâng cao giới hạn hoạt động của bản thân, thực hiện được nhiều hoạt động trong cuộc sống như một người khỏe mạnh. Từ những nguyên tắc trên, chúng tôi đã phát triển thành các bài tập phục hồi và hướng dẫn bạn thực hiện các động tác thường gặp trong cuộc sống đúng cách. Để thành công trong việc loại bỏ đau lưng, bạn cần thay đổi các thói quen vận động gây tổn thương cho thắt lưng. Các “phương pháp vận động” mà bạn đã học từ phần trước sẽ giúp bạn thực hiện các vận động trong cuộc sống thật dễ dàng. Để cụ thể hơn, chúng tôi sẽ hướng dẫn bạn cụ thể hơn từng hoạt động một. Đây là thời điểm để từ bỏ các thói quen không tốt và thay thế chúng bằng những thói quen có lợi cho cột sống.

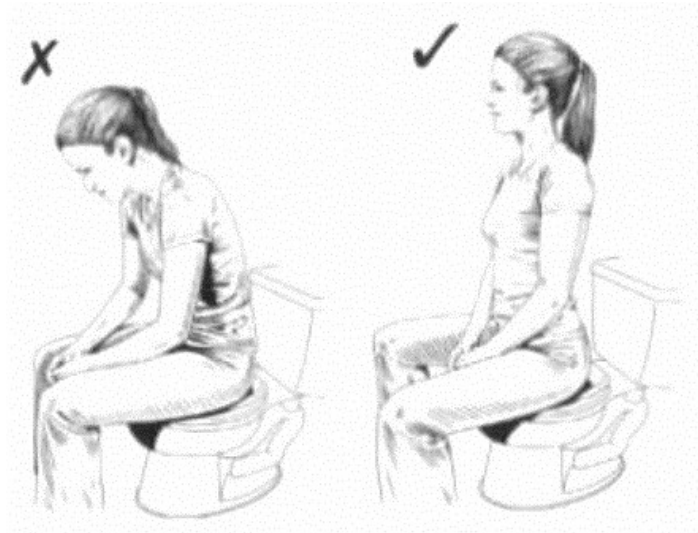
Bạn có thể thấy rằng một số gợi ý này có thể không tương thích với kiến thức thông thường. Tuy nhiên, chúng vô cùng quan trọng để duy trì và cải thiện sức khỏe cột sống.

Hãy bắt đầu bằng động tác ngồi



Để duy trì và mở rộng khả năng sống không đau đớn, hãy tránh ngồi cong lưng, vì điều này có thể gây tăng áp lực cho các đĩa đệm. Thói quen này có thể cướp đi khả năng phục hồi không đau đớn trong suốt thời gian còn lại của ngày. Thay vào đó, hãy ngồi với tư thế duy trì các đường cong trung tính của cột sống. Điều này sẽ giúp bạn tránh đau lưng trong các hoạt động hàng ngày.

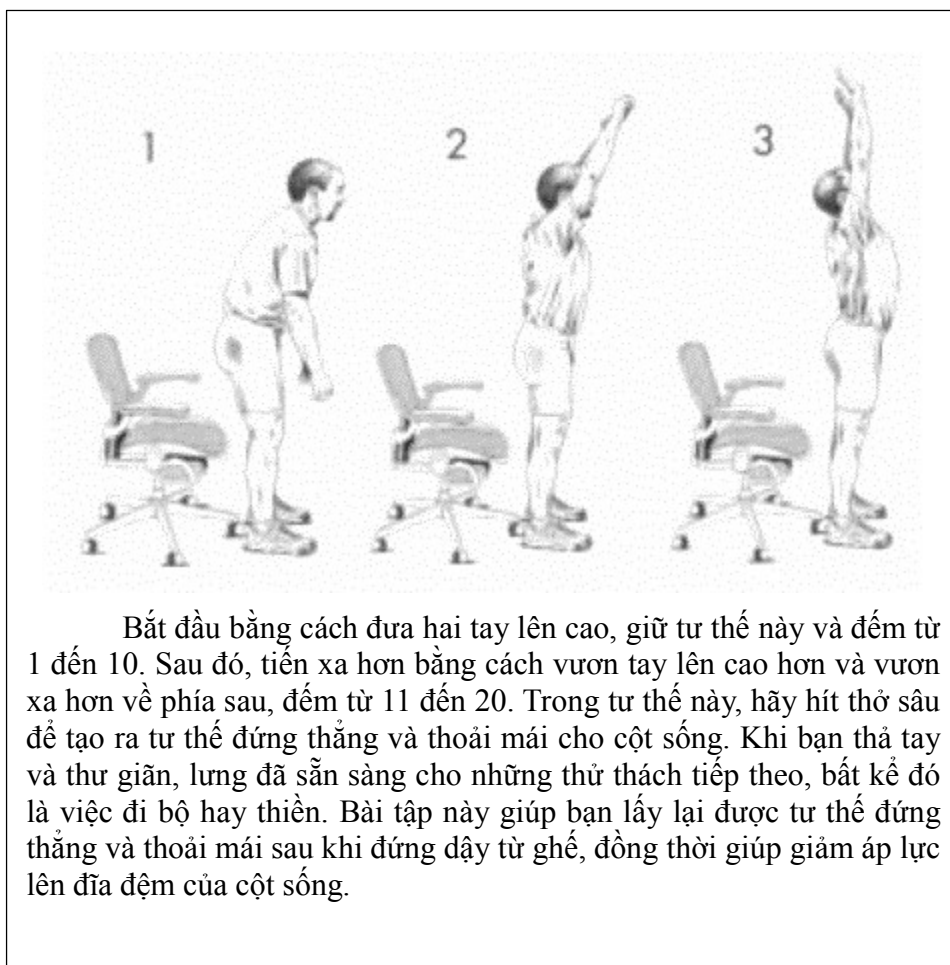
Một cách hữu ích để ngồi với tư thế giữ các đường cong tự nhiên của cột sống là dùng miếng đệm thắt lưng để hỗ trợ đường cong dưới của lưng. Điều này sẽ giúp bạn duy trì tư thế đúng đẹp và hạn chế tổn thương không mong muốn cho cột sống.



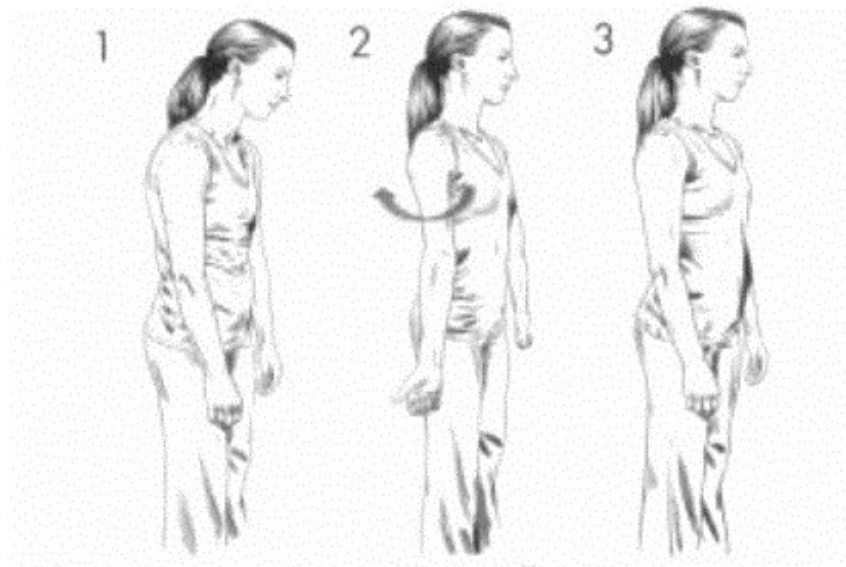
Giữ cho cột sống thẳng là điều đặc biệt quan trọng và cần phải duy trì mọi lúc mọi nơi khi bạn ngồi. Đặc biệt chú ý hơn vào buổi sáng khi bạn vừa thức dậy.

Sau một thời gian ngồi, nhiều người thường cảm thấy khó khăn khi cố gắng đứng thẳng và thực tế là cố gắng đứng thẳng thường khiến bệnh nhân cảm thấy rất khó chịu. Bài tập sau đây có thể giúp bạn khôi phục lại tư thế đứng thẳng mà không gặp đau đớn.

Chúng tôi đã phát triển bài tập này để giảm áp lực lên các đĩa đệm trong thời gian ngồi. Hãy đặt báo thức đứng dậy thư giãn sau mỗi 20 phút. Điều này giúp bạn tránh cảm giác khó chịu ở lưng sau khi ngồi lâu. Bắt đầu bằng cách đứng lên từ ghế và lặp lại bài tập sau mỗi 20 phút. Sau này, bạn có thể điều chỉnh thời gian này dựa trên kinh nghiệm của bạn để tìm ra một khoảng thời gian phù hợp và thoải mái nhất giữa việc đứng dậy và nghỉ ngơi sau khi ngồi lâu.



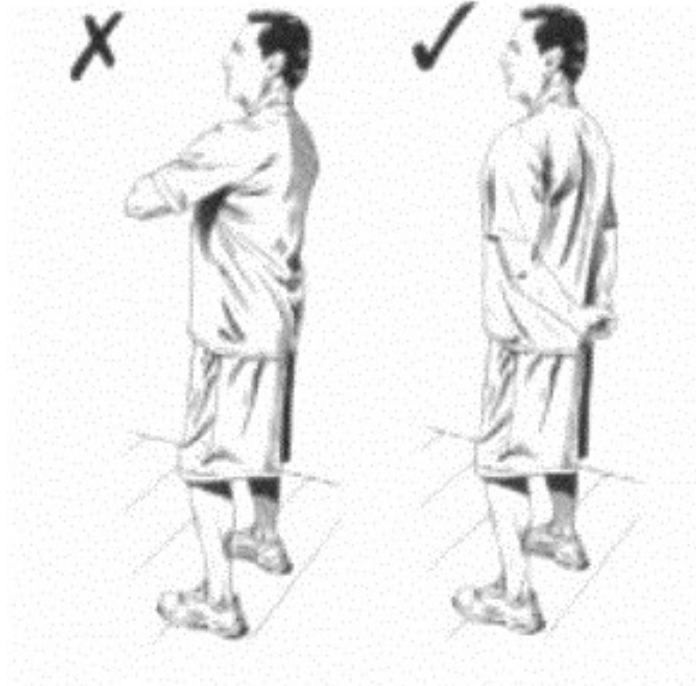
Động tác đứng



Tư thế đứng không tốt (1) có thể làm mất đi sự linh hoạt trong các hoạt động do liên tục co thắt các cơ duỗi lưng dưới. Để khắc phục vấn đề này, bạn có thể thử bài tập sau:

Bắt đầu bằng cách duỗi ngón tay cái thẳng và đặt nó vào tư thế giống như khi bạn đang điều khiển xe đạp. Đồng thời, xoay vai ra ngoài và nâng khung xương sườn lên, giữ cho phần thân trên thẳng hàng với hông (2).

Tại tư thế này, hãy tập trung vào việc thư giãn các cơ lưng (3) để giảm căng thẳng và cải thiện tư thế đứng của bạn.

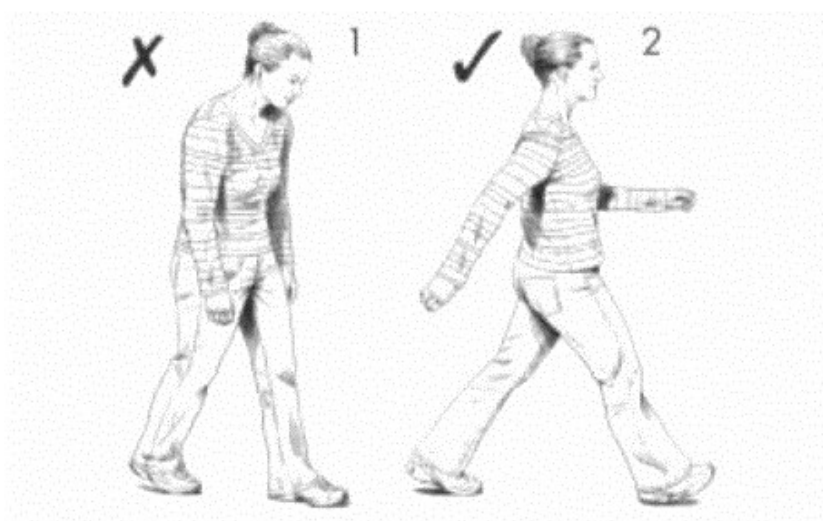


Đứng khoanh tay trước ngực có thể tăng tải trọng lên cơ lưng và cột sống, gây căng thẳng không mong muốn.

Ngược lại, nguyên tắc bảo vệ cột sống chính xác cần đứng với hai tay chắp sau lưng để giảm hoạt động của cơ và tránh tình trạng chuột rút liên quan đến việc đứng không đúng tư thế.

Đi bộ

Đi bộ có thể gây ra uốn cong ở cột sống và khớp háng, dẫn đến tư thế khom lưng, đặc biệt khi đi bộ chậm và không vung tay. Điều này có thể làm tăng đau. Thay vì đi bộ theo cách đó, hãy thử kết hợp việc đi bộ cùng với luyện tập để việc đi bộ trở thành một hoạt động trị liệu thú vị và không gây đau đớn cho cột sống. Bạn có thể sử dụng một số bài tập được trình bày trong Chương 10 để tạo ra một kiểu đi bộ giúp giảm đau và nâng cao sức khỏe cho cột sống.



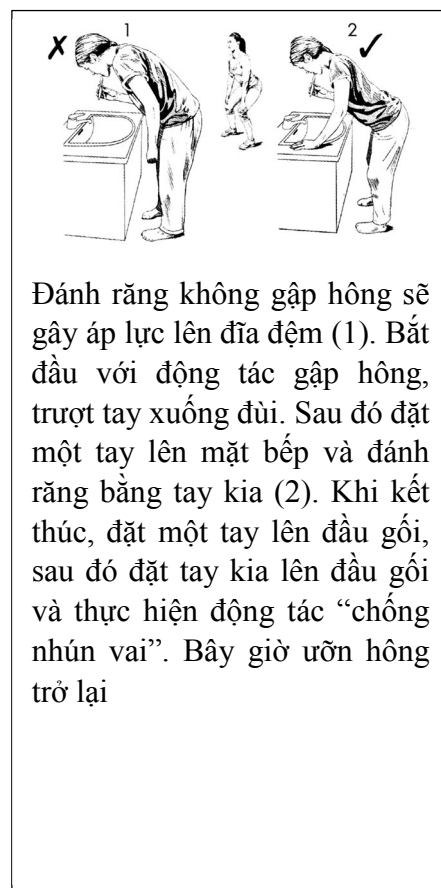
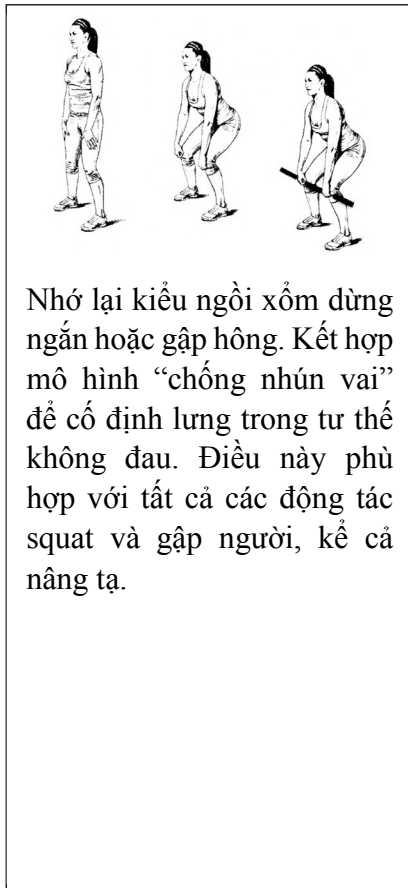
Để khắc phục việc đau đớn khi đi bộ trong trung tâm mùa sắm, bạn có thể thực hiện những điều sau:

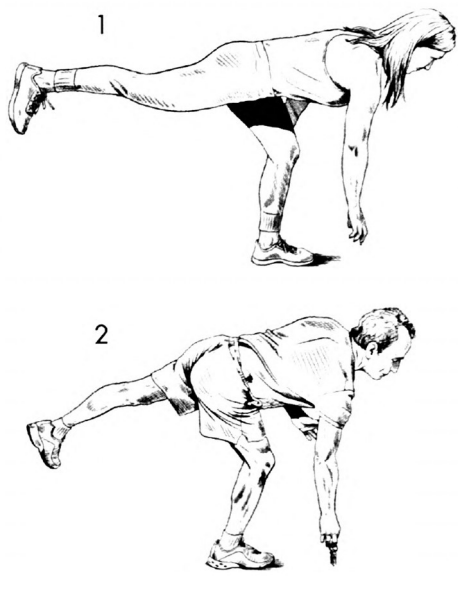
1. Điều chỉnh tư thế để đứng thẳng hơn và vung tay qua vai, giúp giữ cho cột sống thẳng và giảm căng thẳng lưng.
2. Thực hiện các bước đi dài hơn và nhanh hơn để giảm áp lực lên cột sống.
3. Đọc thêm Chương 10 để biến việc đi bộ thành liệu pháp trị liệu không gây đau đớn.

Những cách này giúp bạn có trải nghiệm đi bộ thoải mái và tốt cho sức khỏe cột sống.

Khom lưng

Nếu bạn cảm thấy đau đớn khi phải cúi xuống nhặt một đồ vật trên sàn nhà. Nếu bạn đang tìm một động tác thay thế cho động tác squat ở chương trước, khi cúi người để nhặt những vật nhẹ, hãy thử động tác “Golfer’s Lift”. Đây là một kiểu khác trong đó bạn sẽ vận động vùng hông chứ không phải vùng lưng. Tránh uốn cong cột sống có nghĩa là tránh được nhiều tác nhân gây đau tiềm ẩn.

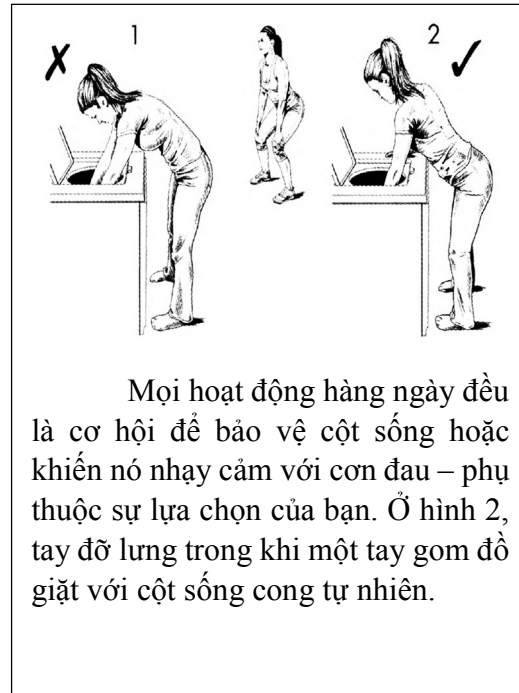


	Golfers Lift duy trì tư thế cột sống không bị đau khi nâng các vật nhẹ trên sàn. Bắt đầu bằng cách đứng ở tư thế tự nhiên, không đau đớn. Bây giờ, gập hông ở tư thế đứng, di chuyển thân về phía trước trong khi vẫn giữ lưng phẳng, bạn sẽ có thể chạm sàn! Để giữ thăng bằng, khi thân mình di chuyển về phía trước, hãy duỗi thẳng một chân ra phía sau để làm đối trọng. Bạn có thể cầm ghế hoặc một vật chắc chắn khác trong tầm với. Thực hành động tác này để giữ thăng bằng và không bị đau. Một số người thấy thoải mái hơn khi vươn cánh tay đối bên với chân trụ (1), trong khi những người khác lại thích dùng cánh tay cùng bên hơn (2)
--	---

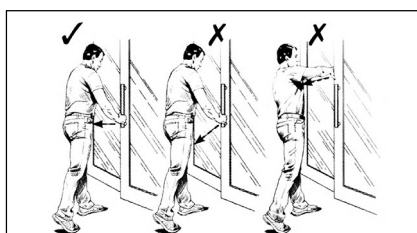
Đẩy và Kéo

Khi bạn gặp một cánh cửa nặng, hãy nghĩ lại xem bạn đẩy hoặc kéo nó như thế nào. Bạn đã điều chỉnh độ cứng của cơ bụng ở mức vừa phải chưa? Trong khi giữ thân người thẳng, bạn có vớ tới và kéo bằng cơ vai thay vì vận người không? Bạn bước vòng qua cửa chỉ thả tay nắm sau khi buông cửa?

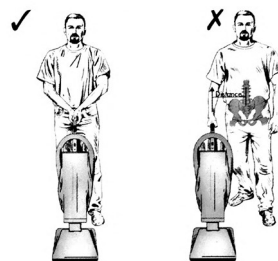
Khi đẩy hoặc kéo, một nguyên tắc quan trọng khác là hướng lực từ tay phải qua rốn. Nói cách khác, phương đẩy hoặc kéo phải trên một đường thẳng hướng vào hoặc ra khỏi trục dọc cơ thể.



Mọi hoạt động hàng ngày đều là cơ hội để bảo vệ cột sống hoặc khiến nó nhạy cảm với cơn đau – phụ thuộc sự lựa chọn của bạn. Ở hình 2, tay đỡ lưng trong khi một tay gom đồ giặt với cột sống cong tự nhiên.



Kéo cửa với lực hướng vào cột sống (rón làm điểm mốc). Nếu hướng lực không xuyên qua cột sống sẽ gây đau



Nhiều người hút bụi bằng một tay sẽ gây đau đòn. Nhìn hướng của lực đẩy, nó không đi qua cột sống gây xoắn vặn cột sống. Thay vào đó hãy hút bụi bằng 2 tay với hướng lực truyền qua cột sống.

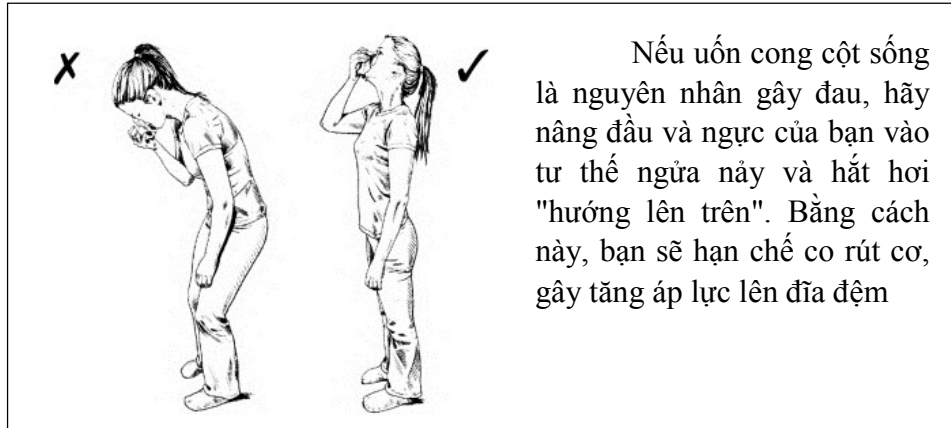
Bổ sung thêm các tư thế bảo vệ cột sống: Đừng để cơn đau lan vào lưng.

Tôi sẽ liệt kê những gì bạn đã học được thành một danh sách. Những gì bạn cần làm để bảo vệ cột sống bao gồm:

Sử dụng nhiều tư thế khác nhau: Bây giờ bạn đã nhận biết được những tư thế khiến bạn bị đau. Khi ở một trong những tư thế này, hãy điều chỉnh nó về vị trí tối ưu của bạn trước khi cơn đau bắt đầu. Ví dụ: Nếu bạn có thể ngồi trong 10 phút trước khi có thể bị đau thì hãy chuyển sang tư thế đứng sau 8 phút. Hoặc, hãy xem xét một tư thế thay thế như quỳ trong một khoảng thời gian ngắn. Ngay cả đối với những người không thường xuyên bị đau lưng, việc ngồi ở một tư thế trong thời gian dài có thể khiến họ bị đau. Điều quan trọng là phối hợp nhiều tư thế nhất có thể trong suốt cả ngày.

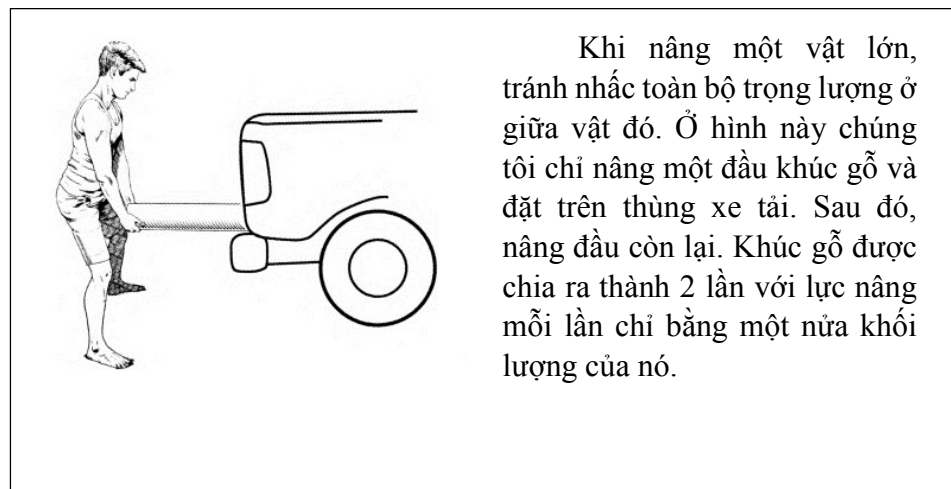
Luôn chú ý tư thế cột sống để làm giảm áp lực lên cột sống: Ví dụ, lần tới khi bạn chuẩn bị hít hơi, hãy đưa mình về tư thế cột sống trung lập như trong ảnh. Tương tự như vậy khi nâng một vật nặng, hãy duy trì tư thế cột sống trung tính bằng cách tránh xoay cột sống và uốn cong thắt lưng. Nguyên tắc này ngụ ý rằng bạn không nên liên tục nhặt đồ vật trên sàn nếu

bạn đang cố gắng bảo vệ cột sống của mình. Nếu bạn phải nhặt một vật nhẹ liên tục từ sàn, hãy xem phương pháp “Golfer's lift” đã được trình bày ở trên. Khi buộc dây giày, kiểu ngồi xổm sẽ không có tác dụng và tư thế ngồi cũng không thể tuân theo các nguyên tắc không đau.



Luôn ý thức việc chọn các tư thế để giảm tải trọng lên cột sống: Hãy nhớ lại việc giữ một vật cách xa cơ thể sẽ gây ra nhiều tải trọng hơn cho cột sống của bạn. Vì vậy, khi mang, nâng hoặc di chuyển đồ vật, hãy giữ chúng càng gần cơ thể càng tốt bằng cách gồng cơ tay nhiều hơn.

Thay đổi cách mang vác để giảm thiểu trọng lượng thực tế của vật nặng: Trong một số tình huống, có thể chỉ nâng một nửa vật thể mỗi lần (ví dụ: Di chuyển các thùng bằng cách nâng một góc hoặc chỉ nâng một đầu của khúc gỗ). Đừng tạo gánh nặng cho cột sống khi có lựa chọn tốt hơn.

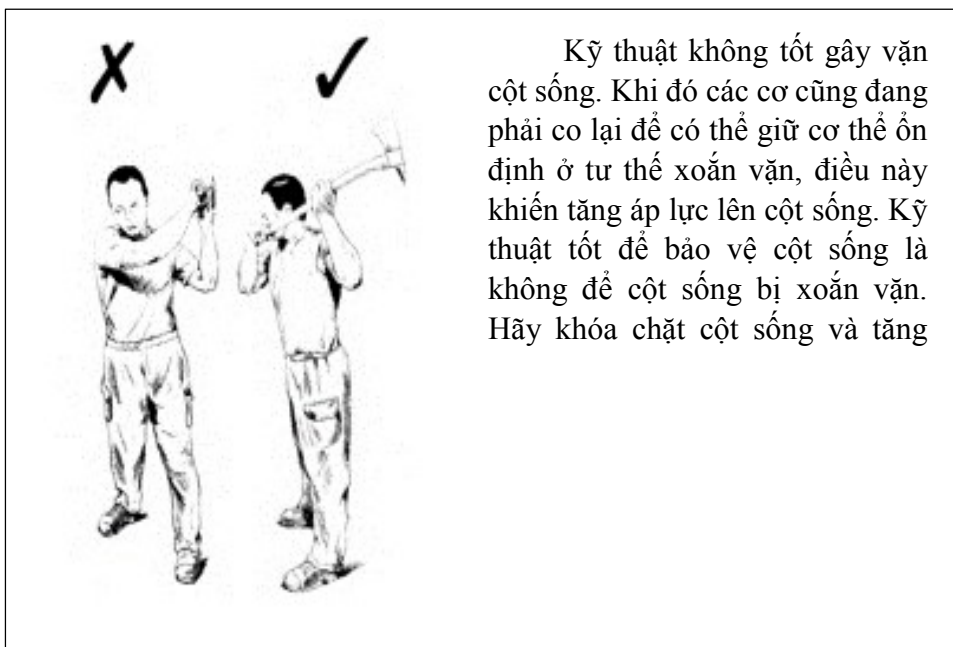


Tránh gắng sức ngay lập tức sau một hoạt động kéo dài như ngồi hoặc khom lưng: Đĩa đệm cột sống của bạn cần một hoặc hai phút để lấy lại “cân bằng”. Ví dụ, nếu bạn đang làm vườn hoặc ngồi một lúc, đừng đứng dậy và nhấc đồ vật ngay lập tức. Đứng và đi bộ trong vài phút để cân bằng lại các đĩa đệm cột sống, giảm thiểu căng thẳng và đau đớn.

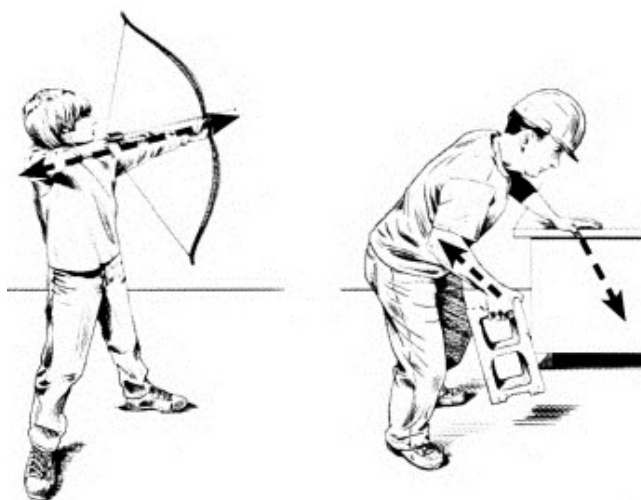
Tránh gập cột sống ngay sau khi đứng dậy khỏi giường: Vào thời điểm này bạn sẽ có nguy cơ chấn thương cao hơn do các đĩa đệm đang căng phồng đầy nước. Tránh mặc quần áo bằng cách uốn cong hông, tránh các bài tập như gập bụng hoặc động tác “kéo đầu gối lên ngực” vào sáng sớm. Đây là điều thường bị nhầm lẫn khi ngủ dậy mà bạn thấy đau lưng.

Gồng các cơ lõi một cách thích hợp: Kỹ thuật này thường giúp loại bỏ những chuyển động vi mô ở cột sống gây ra cơn đau. Nhớ gồng cứng thành bụng như công tắc điều chỉnh độ sáng, độ cứng cần được thay đổi cho phù hợp với từng động tác khác nhau. Cần co nhiều hơn cho các động tác nặng hơn. Dần dần, bạn cần phát triển khả năng gồng cơ vừa đủ để kiểm soát tác nhân gây đau đối với các nhiệm vụ “nhẹ nhàng”.

Tránh vận cột sống khi dùng lực. ví dụ: Tránh các hoạt động gây tăng tải trọng cột sống khi vận như bài tập “Vận người kiểu Nga” của vận động viên thể hình. Chọn các kỹ thuật làm việc kiểm soát chuyển động của cột sống khi vận người.



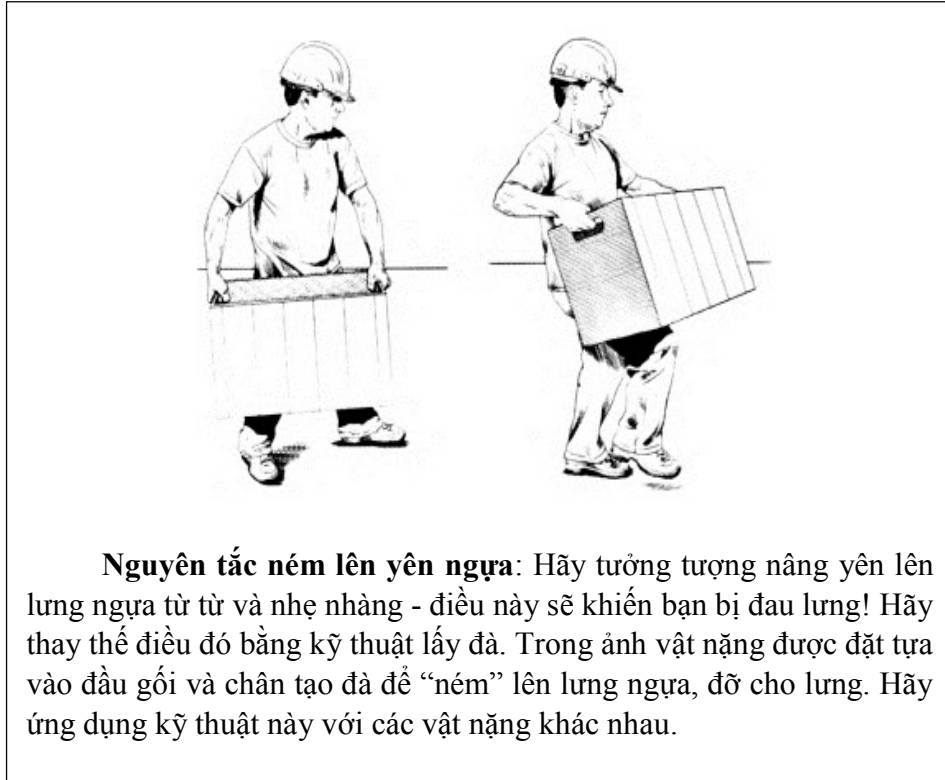
Kỹ thuật không tốt gây vận cột sống. Khi đó các cơ cũng đang phải co lại để có thể giữ cơ thể ổn định ở tư thế xoắn vặn, điều này khiến tăng áp lực lên cột sống. Kỹ thuật tốt để bảo vệ cột sống là không để cột sống bị xoắn vặn. Hãy khóa chặt cột sống và tăng



Nguyên tắc bắn cung: Khi bắn cung một tay đẩy và tay kia kéo nên cột sống vẫn trung tính. Hãy áp dụng điều này khi nâng đồ vật, cột sống sẽ được giữ ổn định.

Lấy đà khi mang vác để giảm tải cho cột sống: Điều này trái ngược với lời khuyên mà chúng ta thường nghe là “luôn nâng từ từ và nhẹ nhàng” - đây là lời khuyên thiếu căn cứ. Sẽ an toàn hơn nếu tạo bạn lấy đà trước ở thân và truyền nó sang vật thể cần mang vác miễn là cột sống được cố định, khóa cứng ở tư thế trung tính.

Tránh ngồi lâu: Cho dù ở trong ô tô, văn phòng hay trên ghế dài, điều quan trọng là bạn phải đứng và đi bộ để giúp giảm căng thẳng cho lưng. Một miếng đệm ở sau thắt lưng sẽ giúp cho cột sống của bạn luôn được duy trì ở tư thế trung tính.



Có kế hoạch nghỉ giải lao hợp lý: Các giờ giải lao phải được tùy chỉnh cho các công việc và nhiệm vụ khác nhau. Nghỉ giải lao phải trái ngược với yêu cầu của nhiệm vụ. Ví dụ: Nếu công việc năng động thì ngồi nghỉ một lát. Nếu công việc đòi hỏi phải ngồi thì thời gian nghỉ ngơi nên là đi bộ. Nếu công việc của bạn đòi hỏi phải ngồi, bạn phải đi bộ vào giờ nghỉ và vào bữa trưa.

Cần nhắc sử dụng các phụ kiện phù hợp để hỗ trợ tư thế và bảo tồn khớp: Ví dụ: nếu việc quỳ giúp giảm khom lưng thì hãy sử dụng miếng đệm đầu gối. Nếu phải nâng và mang các vật nặng hoặc bản, có cạnh sắc và nặng, hãy sử dụng tạp dề bằng da để giữ vật nặng gần cơ thể bạn.

Tập cách phối hợp các khớp: Hãy sử dụng các khớp dự phòng, giảm khoảng cách di chuyển và giảm áp lực phải chuyển động của khớp ở xa bằng cách tăng độ cứng ở khớp gần. Những cách được thực hiện cẩn thận này sẽ sớm trở thành thói quen và bạn sẽ có thể thoải mái mà không cần phải tư duy khi hành động.

Duy trì luyện tập cơ bắp phù hợp: Điều này có nghĩa bạn cần tập luyện sao cho tất cả các thành phần đối kháng đều cân bằng với nhau (độ linh hoạt/độ cứng, sức mạnh, sức bền, sức mạnh, khả năng giữ thăng bằng, độ ổn định/khả năng vận động và kỹ năng vận động) để điều khiển lực gấp và duỗi của cơ thể có thể cân bằng và hài hòa với nhau.

Tóm tắt Chương

Tại thời điểm này bạn đã nhận thấy rằng có nhiều thói quen vận động đã theo bạn suốt cuộc đời cần được loại bỏ. Các kiểu chuyển động vô thức cần phải được loại bỏ và thay thế nếu bạn muốn thoát khỏi đau lưng. Thông qua việc thực hiện các hoạt động khoa học tốt cho cột sống, hệ thần kinh đang bị tổn thương sẽ có thời gian để phục hồi. Bạn đã bắt đầu quá trình giảm bớt cơn đau để đảm bảo một tương lai không còn đau đớn.

Hãy lưu ý tuân thủ các nguyên tắc vận động bảo vệ cột sống được trình bày ở đây cho đến khi chúng trở thành thói quen mới của bạn. Nếu sự tập trung của bạn mất đi, cơn đau sẽ quay trở lại để nhắc nhở bạn về sự thiếu chú ý của mình. Hãy yên tâm rằng theo thời gian, các kiểu vận động thay thế không gây đau đớn sẽ diễn ra một cách tự nhiên hơn.

CHƯƠNG IX

TĂNG CƯỜNG SỨC BỀN CỦA CƠ LÕI

Ba bài tập cần thiết cho mọi người

Đến đây, ta nên hiểu biết toàn diện về những tác nhân nào cần tránh và cách điều chỉnh các hoạt động hàng ngày để “giảm đau”.

Bây giờ chúng ta sẽ bắt đầu các bài tập giúp tăng cường sức bền cho lưng và tạo tiền đề để mở rộng phạm vi hoạt động mà không gây đau.

Khi nói đến các bài tập tôi không có ý nói đến việc tập luyện kéo dài hàng giờ ở phòng tập thể dục; hãy tránh xa việc đó! Điều đầu tiên tôi khuyên đối với những người bị đau lưng muốn rèn luyện thể lực và chức năng vận động mà không gây đau là hãy luyện tập bộ ba bài tập này:

1. Gập bụng cải biên
2. Plank nghiêng
3. Chim – chó (bird-dog).

Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy những bài tập này vượt trội hơn những bài tập khác nhờ khả năng hỗ trợ vùng lưng đồng thời rèn luyện sức khoẻ cơ bắp cũng như duy trì sự ổn định và khả năng kiểm soát cột sống của các cơ. Nó sẽ giúp bạn ngăn chặn được những cử động cực nhỏ gây đau đớn trong vài giờ. Chúng cũng xây dựng sức bền, một thành phần thiết yếu bổ sung cho việc các hoạt động trở lại lối sống trước đây gây đau cho bạn.

Ba bài tập này có một số đặc điểm chung. Điều cần thiết khi thực hiện là bạn phải tìm được cấp độ khởi đầu phù hợp với mình. Bắt đầu việc giữ vị trí với thời gian 10 giây. Thời gian giữ ngắn này làm giảm nguy cơ gây ra cơn đau do chuột rút. Sử dụng mô hình “tháp giảm dần” để thực hiện giảm lần lặp lại và số hiệp. bạn luyện tập để tăng cường sức bền bằng các bài tập ngắn và lặp đi lặp lại: Nghĩa là tránh tập luyện không thường xuyên

hoặc kéo dài trong thời gian dài. Ví dụ: Nếu bạn tập thể dục trong 10 phút mà bị đau thì hãy thử ba buổi trong ngày, mỗi buổi kéo dài sáu phút. Hoàn thành tổng cộng 18 phút tập luyện không đau!

Hãy nhớ tránh chỉ trở thành bệnh nhân Loại A hoặc Loại B. Thay vào đó, hãy cố gắng trở thành người tập Loại C: Người tập thể dục thành thạo. Những bài tập này không có gì cầu kỳ, chỉ cần làm theo hướng dẫn và bạn sẽ tiến bộ. Khi bạn nâng cao khả năng tập luyện mà không bị đau; bạn có thể dần chuyển sang các buổi tập dài hơn, ít buổi hơn mỗi ngày: Khả năng bạn tiến tới các cấp độ khó hơn của ba bài tập này trước tiên phụ thuộc vào khả năng nắm vững kỹ thuật cơ bản.

NĂM LỜI KHUYÊN QUAN TRỌNG

1. Bạn phải luyện tập những bài tập này hàng ngày.
2. Tránh thực hiện ngay sau khi thức dậy khỏi giường. Thời gian tối ưu sẽ là từ giữa buổi sáng đến giờ ăn tối. Sẽ hầu như không có ích khi thực hiện trước khi đi ngủ vì khi đó bạn không đủ tỉnh táo.
3. Việc lựa chọn cường độ tập luyện trong một buổi tập là vô cùng quan trọng. Người có vùng lưng nhạy cảm nhất sẽ chỉ chịu đựng được những buổi tập thể dục rất ngắn và sẽ nhận được lợi ích nhiều nhất từ những buổi tập rất ngắn trong suốt cả ngày. Nếu số lượng bài tập quá nhiều trong một buổi, hãy chia ra tập cả 2 buổi. Sẽ có một số người bắt đầu với ba hoặc thậm chí bốn buổi tập rất ngắn mỗi ngày. Khi tiến triển tốt, các buổi tập sẽ giảm dần xuống còn một buổi mỗi ngày với mức tăng số lượng bài tập thích hợp.
4. Căng cơ bụng thay vì hóp vào trong khi tập thể dục sẽ cơ lợi cho việc ổn định trục cơ thể và "điều chỉnh" lực để giảm đau.
5. Hãy thử và duy trì cột sống ở tư thế không đau. Tạo các vận động ở vai và hông chứ không phải cột sống

Ba bài tập

1. Gập bụng cải biên

Bài tập gập bụng này khác xa bài tập gập bụng tiêu chuẩn. Điều đáng nói hơn là động tác gập bụng tiêu chuẩn là không có trong danh sách tập luyện của bệnh nhân đau lưng.

Tư thế: Trong quá trình gập bụng không được có cử động nào ở cột sống thắt lưng. Khi nằm ngửa trên sàn, trượt hai bàn tay xuống dưới thắt lưng để đỡ cột sống. Tư thế này sẽ giúp cột sống thắt lưng không bị bẹp xuống sàn và giảm thiểu căng thẳng cho lưng của bạn. Giữ một chân duỗi thẳng, chân còn lại gập, bàn chân đặt thẳng hàng với đầu gối của chân duỗi thẳng.

Kỹ thuật: Bắt đầu bằng cách co cứng cơ bụng vừa đủ để cố định nhưng không gây đau. Nâng hai khuỷu tay lên khỏi sàn, hai bàn tay vẫn đặt ở dưới vùng thắt lưng. Giữ cột sống trung tính (bao gồm cả cổ) và chỉ nhấc nhẹ đầu và vai lên khỏi sàn. Điều quan trọng là giữ cho cổ (cột sống cổ) và phần thân dưới (cột sống thắt lưng) càng cố định càng tốt. Khi thực hiện bài tập bạn chỉ cần nâng đầu và vai lên khỏi mặt đất, đếm đến 10 rồi hạ lưng về vị trí ban đầu. Có thể hữu ích nếu bạn để đầu và vai nằm trên bàn cân, lúc này cân sẽ hiển thị trọng lượng bằng không. - Vì vậy, so với động tác gập bụng tiêu chuẩn, động tác gập bụng cải biên có cử động tối thiểu. Điều quan trọng là phải tập thở sâu trong khi tập luyện thực tế.

Tần suất: Thử 5 lần lặp lại (mỗi lần khoảng 8-10 giây), sau đó nghỉ khoảng 30 giây. Tiếp theo hãy thử ba lần lặp lại, sau đó nghỉ ngơi, sau đó lặp lại một lần - bạn đã hoàn thành. Hãy xem bạn cảm thấy thế nào vào ngày hôm sau. Nếu bạn đang làm tốt, bạn có thể thêm một lần lặp lại cho mỗi hiệp - tăng lên lần lượt sáu lần, bốn lần và hai lần. (Lưu ý số lần lặp lại giảm dần trong mỗi hiệp, mô hình tháp giảm dần). Nếu bạn không bị đau chân, hãy thay thế chân gập trong mỗi hiệp. Nếu bạn bị đau chân hoặc mông thì hãy gập đầu gối về bên đau.

MÔ HÌNH THÁP CHO SỐ HIỆP VÀ SỐ LẦN LẶP LẠI

Mô hình này hướng dẫn số hiệp và số lần lặp lại để rèn luyện sức bền mà mệt mỏi, đồng thời ngăn ngừa chuột rút bằng cách khôi phục cân bằng oxy và axit sau mỗi 8-10 giây. Thông thường có 3 hiệp. Thời gian giữ là 8-10 giây. Hiệp đầu tiên có thể là 6 lần giữ với thời gian nghỉ ngắn (nghỉ vài giây) giữa mỗi lần giữ. Sau đó hãy nghỉ ngơi khoảng 20-30 giây. Đối với hiệp thứ hai, số lần lặp lại ít hơn - thông thường ít hơn 2 lần, vì vậy số lần lặp lại trong ví dụ này sẽ là 4. Lại nghỉ trong 20 giây. Đối với hiệp thứ ba, trừ đi 2 lần nữa trong ví dụ này, số lần sẽ là 2. Bây giờ chuyển sang bài tập tiếp theo và lặp lại mô hình tháp giảm dần.

Khi muốn thử thách nhiều hơn, hãy thêm 1 lần cho mỗi hiệp - không thêm thời gian giữ (áp dụng khi bạn bị đau). Khi đã hết đau, bạn có thể giữ lâu hơn và thay đổi số lần/hiệp.

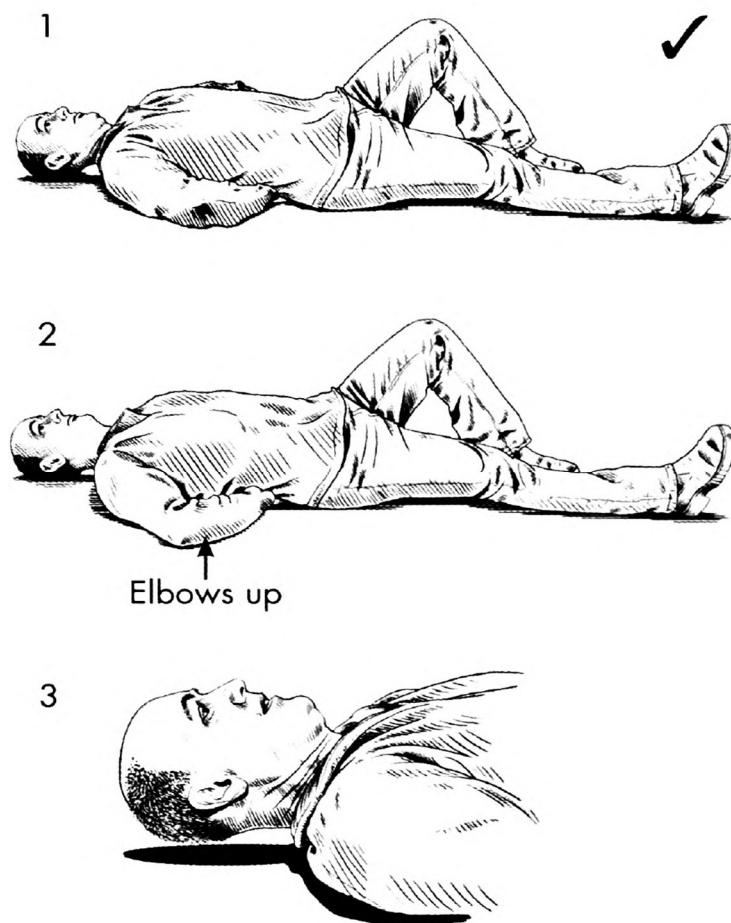
Đây là một ví dụ:

1 lần = giữ 10 giây

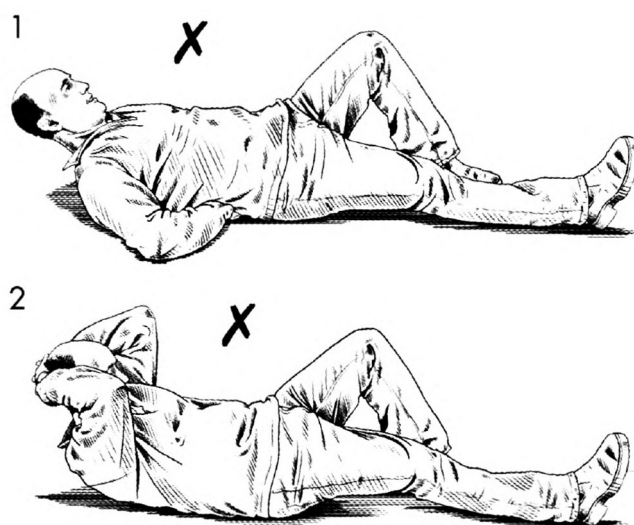
Hiệp 1: 6 lần, nghỉ 20 giây

Hiệp 2: 4 lần, nghỉ 20 giây

Hiệp 3: 2 lần, kết thúc



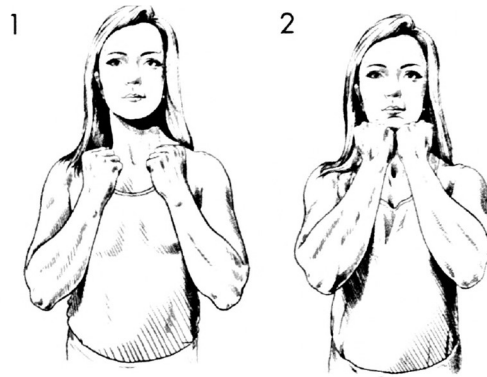
Gập bụng cải biên: Bàn tay (lòng bàn tay hướng xuống) dưới vùng thắt lưng (1). Khuỷu tay hơi nâng lên để không chạm sàn (2). “Điều chỉnh” trương lực cơ bụng để tạo ra kháng lực phù hợp. Đầu/cổ/vai hơi nâng lên cử động ở mức tối thiểu (3).



Lỗi khi gập bụng:
Cong cổ quá mức (1)
Hoặc đặt tay ra sau cổ (2)

BÀI TẬP SỬA CỔ

Một số người sẽ cảm thấy cổ khó chịu trong quá trình gập bụng. Gấp nhiều hơn ở người có thói quen nhai kẹo cao su, người có cổ dài và người vận động cổ quá mức. Không chấp tay sau đầu, thay vào đó, hãy rèn luyện sự ổn định cho cổ và khả năng hỗ trợ của cổ bằng kỹ thuật này:



Đứng giữ đầu ở tư thế trung tính, nhìn thẳng về phía trước, đặt nắm tay dưới cằm. (1) Chạm nhẹ hai hàm răng vào nhau, đẩy lưỡi lên vòm miệng và co cứng phần trước của cổ. Điều này kích hoạt các cơ gấp của cổ. (2) Nhẹ nhàng đẩy nắm đấm lên trên đồng thời chống lại lực đẩy bằng cơ cổ. Chú ý để 2 lực đẩy và lực chống lại cân bằng nhau và không gây ra chuyển động. Thực hiện động tác này với lực vừa đủ để kích hoạt các cơ nhưng không gây khó chịu hoặc đau đớn. Lặp lại động tác này với lực tăng dần để tăng độ bền của các cơ cổ.

Sau khi đã rèn luyện các cơ vùng cổ, hãy quay lại gập bụng và thử kỹ thuật sau: Vận động các cơ gấp cổ bằng cách chạm nhẹ các răng vào nhau. Sau đó đẩy lưỡi lên vòm miệng. Chú ý các cơ gấp cổ ở vùng dưới cằm. Kỹ thuật này sẽ làm giảm sự khó chịu ở cổ. Lưu ý phụ: Nhai kẹo cao su có thể ức chế cơ gấp cổ?

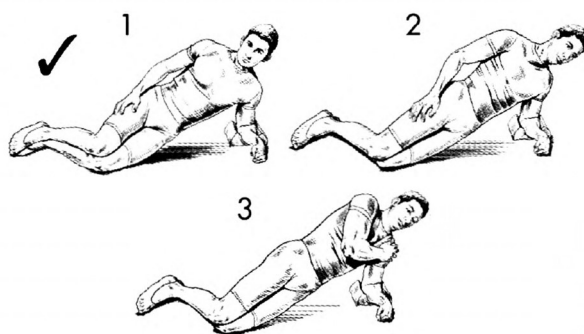
2. Plank bên

Nhóm bài tập plank bên đặc biệt kích thích các cơ quan trọng ổn định cột sống. Đây là một trong số ít bài tập có tác dụng phối hợp cơ vuông thắt lưng với thành bụng. Nó giữ cho một bên của cơ cột sống bên tương đối “tĩnh”, trong khi bên kia hoạt động giúp bảo vệ cột sống. Nó cũng hỗ trợ tập luyện cơ lưng rộng nữa.

Tư thế: Plank bên bên có thể được thực hiện từ đầu gối nếu bạn có sức lực hạn chế hoặc bị đau khi tác động vào thành bụng. Bắt đầu bằng cách nằm nghiêng về bên phải, chống bằng khuỷu tay phải, hông và mặt ngoài chân.

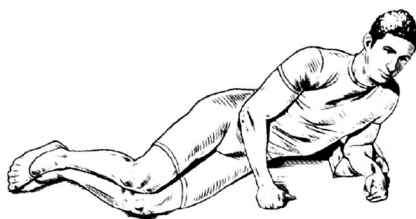
Kỹ thuật: Để chuẩn bị thực hiện plank bên trái, đặt khuỷu tay trái của bạn xuống sàn, gối gấp khoảng 90 độ, hông gấp tương tự như động tác squat. Tay phải (tay trên) có thể đặt lên trên hông/đùi phải. Các quá trình thực hiện động tác plank bên sao cho bàn chân và khuỷu tay là điểm tiếp xúc duy nhất, thay đổi vị trí cánh tay sao cho bàn tay đặt trên hông và cuối cùng là động tác plank bên lặn.

Tần suất: Giữ tư thế trong 10 giây trong khi duy trì nhịp thở bình thường. Hãy thử giữ ba hoặc bốn lần ở một bên, sau đó lặp lại ở bên kia. Nếu không bị đau bạn có thể thêm số lần lặp lại, nhưng không vượt quá sáu lần khi bắt đầu. Nghỉ ngơi. Sau đó lặp lại nhưng thực hiện ít hơn hai lần so với trước đó. Nghỉ ngơi. Hãy thử hiệp thứ ba nhưng giảm số lần lặp lại thêm hai lần nữa. Hoàn thành. Lưu ý áp dụng “mô hình tháp giảm dần” cho số hiệp và số lần lặp. Khi đã tiến bộ hơn, hãy thử qua các kiểu plank bên khác để tăng thử thách. Khi bạn thực hiện động tác plank hai bên mà chống bằng bàn chân và khuỷu tay, hãy giữ một bên trong 10 giây, lặn sang tư thế plank phía trước trên khuỷu tay mà không vận cột sống, giữ trong ba giây, sau đó lặn sang bên kia. Đó là một lần lặp lại. Cố gắng tập luyện đến sáu lần lặp lại. Sau đó hoàn thành tháp giảm dần với bốn lần lặp lại khác, nghỉ ngơi, hai lần và kết thúc.



Plank bên cho người mới bắt đầu: Trên sàn, đầu gối và hông hơi gập (1). Thay vì nâng xương chậu lên khỏi sàn theo chiều ngang, hông được duỗi thẳng theo kiểu squat (hông xoay và đẩy hông về phía trước). Cơ thể từ đầu gối trở lên thẳng hàng (2). Nếu cảm thấy khó chịu ở vai, bạn đặt bàn tay (các ngón tay dang rộng) lên cơ vai của bên đối diện và khuỷu tay ngang ngực (3).

X



Không uốn cong cột sống khi nghỉ ngơi. Hãy duỗi thẳng, căn chỉnh xương chậu và hông trong khi nghỉ ngơi để không bị đau



Các sai sót vận động trong quá trình Plank bao gồm việc bắt đầu cử động bằng xương chậu gây ra hiện tượng vặn cột sống. Để loại bỏ khuyết điểm này, hãy khóa và giữ cứng cổ định lỏng ngực vào xương chậu và tập trung tạo ra chuyển động bằng cơ lưng rộng.



Nâng cao mức độ luyện tập bằng động tác plank bên bằng cách chống khuỷu tay và bàn chân. Lưu ý rằng bàn chân trên được đặt trước bàn chân dưới. Hãy tay nắm lấy cơ delta của vai, điều này làm giảm bớt sự khó chịu ở vai (1). Bạn cũng có thể đặt tay lên thắt lưng để tăng thử thách (2).



Sau khi thành thạo động tác plank bên hoàn hảo, các nhóm thần kinh cơ khác nhau của thành bụng đã được kích hoạt và bạn có thể nâng cao mức độ luyện tập bằng cách lăn nhẹ rón về phía dưới sàn hoặc ngược lại giữ nguyên tư thế trong khi quay mặt sang quay lên trên. Đảm bảo chuyển động xảy ra quanh vai chứ không phải vận cột sống, thân vẫn là một khối thống nhất.



Plank bên có thể được phát triển thêm dạng lăn. Giữ thân cứng và chỉ vận động ở vai và hông. Khi đã ở tư thế plank trước, tiếp tục lăn sang phía bên kia trong 10 giây.

BÀI TẬP ĐIỀU TRỊ

Nếu bắt đầu cầu plank trên sàn quá khó hoặc đau, hãy thử bài tập này:



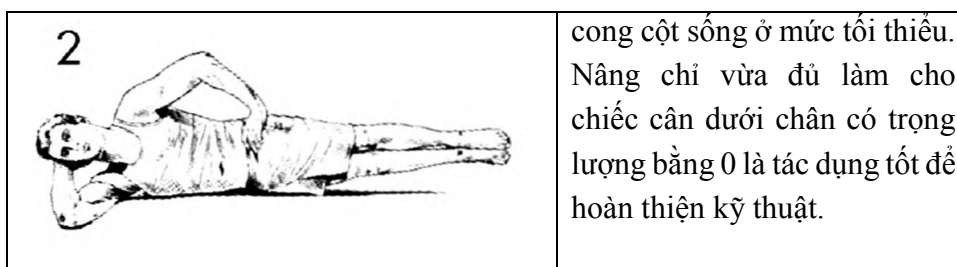
Plank tường: Bạn dựa vào tường, đặt bàn chân bên ngoài về phía trước và di chuyển cột sống và hông sao cho tìm được tư thế không đau. Thực hiện động tác giữ 10 giây với số hiệp và số lần lặp lại tương tự như động tác plank bên sàn.

Plank bên dành cho những người bị tổn thương vai

Một số bạn sẽ không thể nâng đỡ trọng lượng của mình do chấn thương và đau vai. Mặc dù bài tập sau đây không mang lại nhiều lợi ích như bài tập plank bên nhưng nó đáng để thử đối với những ai cần bị tổn thương vai. Nằm nghiêng về phía bạn. Căng cứng cơ bụng và hơi nâng cả hai chân lên khỏi sàn.



Nằm nghiêng, theo đường cong tự nhiên của cột sống (1). Căng cơ bụng một cách thích hợp. (2) Nâng chân lên một chút nhưng vẫn đảm bảo uốn



3. Bài tập Chim-Chó (The Bird-Dog)

Bài tập này không chỉ nhắm vào lưng mà còn cả cơ duỗi hông. Nó cũng hình thành kỷ luật sử dụng cử động hông và vai thích hợp để duy trì cột sống ổn định.

Nghiên cứu của chúng tôi đã chỉ ra rằng việc áp dụng bài tập chim-chó giúp cột sống không chịu tải trọng cao và đảm bảo cơ bắp hoạt động ổn định. Nó kích thích cả phần thắt lưng và phần ngực của nhóm cơ dựng sống (cơ dài, cơ chậu sườn và cơ nhiều chân). Bài tập này cũng góp phần quan trọng trong việc giảm đau lưng!

Tư thế: Chống hai tay và gối trên sàn, cột sống ngực hơi cong lên trên, hông uốn cong. Co các cơ bụng để giữ chặt cột sống, kiểm soát phần thân và chỉ vận động quanh hông và vai.

Kỹ thuật: Quỳ bằng bốn chân rồi đồng thời giơ tay và chân đối diện lên. Không nâng cánh tay cao hơn vai hoặc chân cao hơn hông. Mục tiêu là có thể giữ các chi song song với sàn trong khoảng sáu đến tám giây. Chim-chó được cải tiến bằng cách “quét” bàn tay và đầu gối giơ lên dọc theo sàn ở giữa các lần “giữ” thẳng bằng. Động tác này gọi là “quét sàn” và không phải mang bất kỳ trọng lượng nào lên tay hoặc chân khi vận động. Lưu ý, cột sống được cố định và chỉ có khớp vai và hông vận động.

Cơ lưng trên có thể được tăng cường trong bài tập này bằng nắm chặt bàn tay giơ lên. Để tác động cơ lưng dưới, cơ mông và cơ gân kheo, hãy thử duỗi thẳng gót chân ra xa trong khi giữ cho bàn chân gập (ngược lại với tư thế duỗi ngón chân ra xa). Điều này cũng sẽ làm giảm thói quen “đi

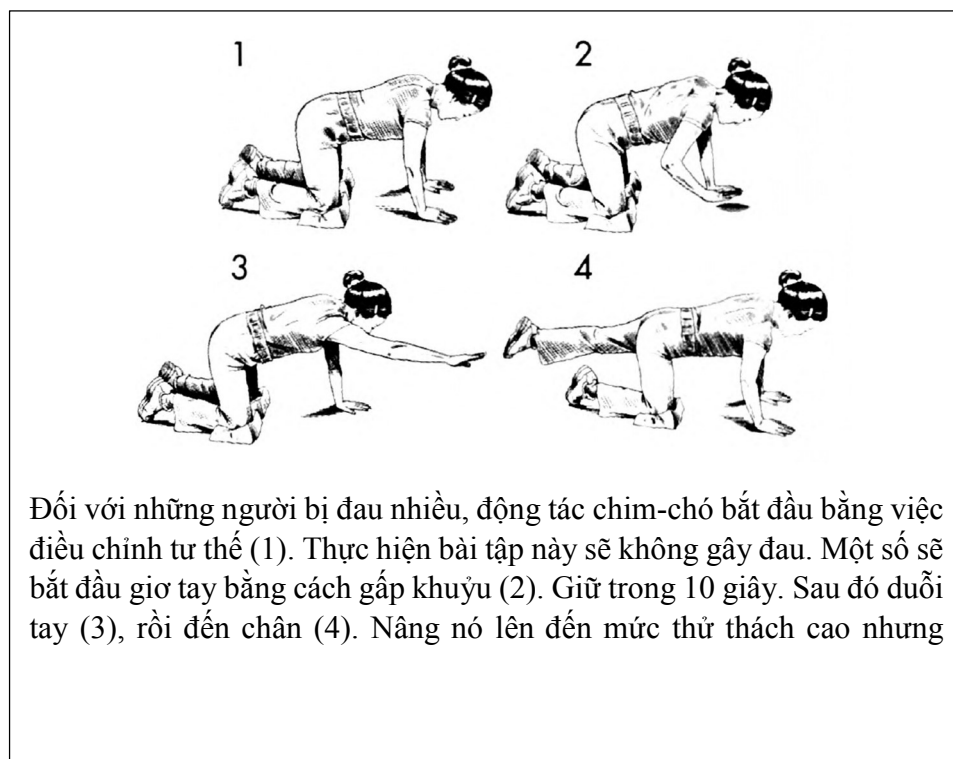
bộ đánh hông”, một cử động làm vặn cột sống.

Những người có lưng cực kỳ nhạy cảm có thể bài tập chim-chó sửa đổi đơn giản hơn, đó là chỉ giơ một chân, không giơ tay. Tập trung vào tăng cường cơ bụng và tư thế cột sống trung tính.

Khi đã thành thạo kiểu “giữ và quét” cơ bản, bạn có thể chuyển sang “vẽ hình vuông”. Khi ở vị trí “giữ” thẳng bằng, kéo nắm tay ra xa đường giữa và dang cánh tay, tương tự đối với bàn chân. Cụ thể, vẽ bàn tay/chân ra ngoài, xuống vào trong và lên vị trí bắt đầu. Hình vuông không được lớn hơn 30 cm. Hoạt động của các cơ duỗi trên, cơ tróm, cơ lưng rộng và cơ thang dưới sẽ được tăng cường đáng kể nhờ động tác đơn giản này.

Tần suất: Chọn số hiệp và số lần lặp dựa trên mô hình tháp giảm dần. Ví dụ: hãy thử giữ 10 giây ở bên phải, sau đó lặp lại ở bên trái, thực hiện bốn lần cho mỗi bên. Nghỉ khoảng 30 giây, bây giờ thực hiện ba lần cho mỗi bên và nghỉ ngơi, sau đó lặp lại hai lần cho mỗi bên. Sau đó kết thúc. Khi muốn rèn luyện nhiều hơn, hãy thêm một lần vào mỗi hiệp, không tăng thời gian giữ 10 giây. Cuối cùng, bạn có thể tăng thời gian giữ lâu hơn khi đã giảm đau lưng.

Quy tắc: Bài tập chim-chó thường tuân theo quy trình hiệp/lần lặp/ngiht tương tự như plank bên.

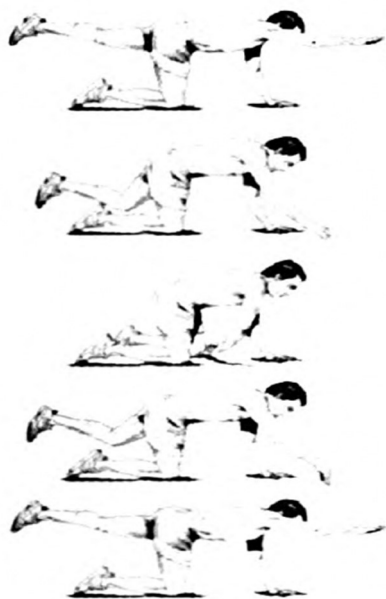




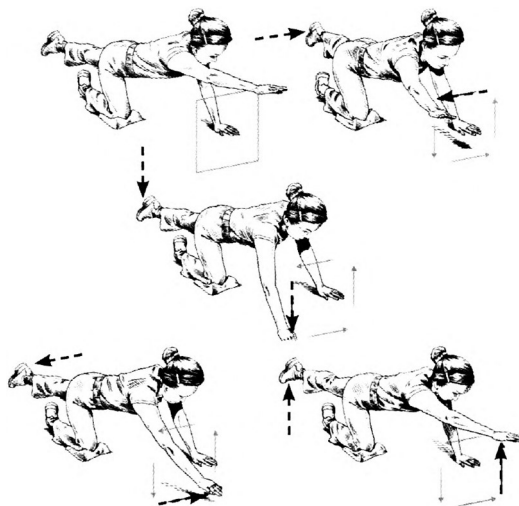
Lưu ý các sai sót khi vận động như để cột sống bị vắn (2), việc này sẽ gây đau và khó tiến tới các cấp độ tiếp theo.



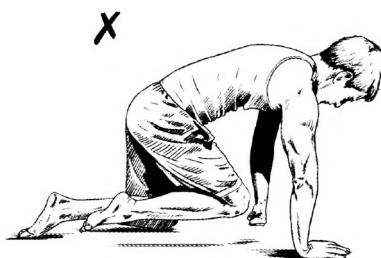
Một số nhấc chân quá cao gây vắn cột sống. Thay vì tập trung nâng chân lên, hãy “đuỗi gót chân ra”. Bạn sẽ nhận thấy cơ lưng, cơ mông và chân phải hoạt động nhiều hơn



Tiếp tục với kỹ thuật “quét sàn” để giảm bớt sự co thắt ở cơ lưng dưới và tránh chuột rút. Cứ sau 10 giây, quét tay và đầu gối xuống sàn với tất cả cử động quanh hông và khớp vai. Không được cử động ở cột sống.



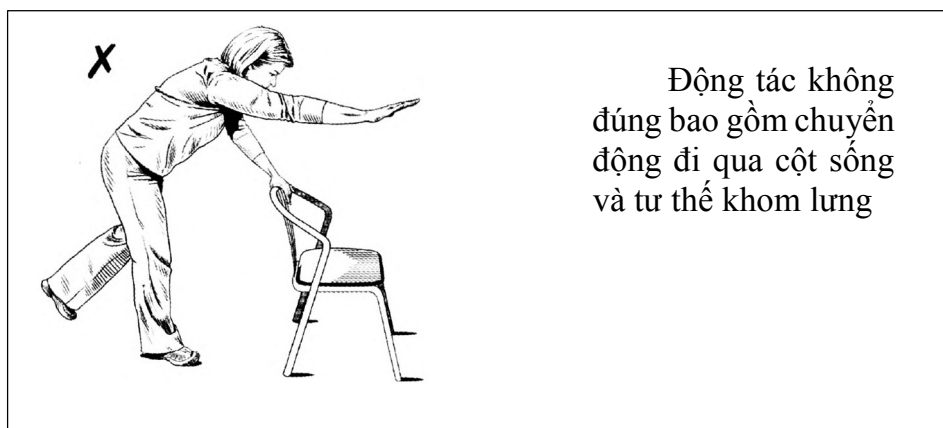
Cuối cùng là động tác chim-chó đầy đủ. Phát triển bằng cách "vẽ các hình vuông" bằng bàn tay và bàn chân - vuông góc bàn tay/bàn chân ra ngoài, xuống, vào trong và lên. Tất cả cử động diễn ra ở vai và hông - không có cử động nào xảy ra ở cột sống.

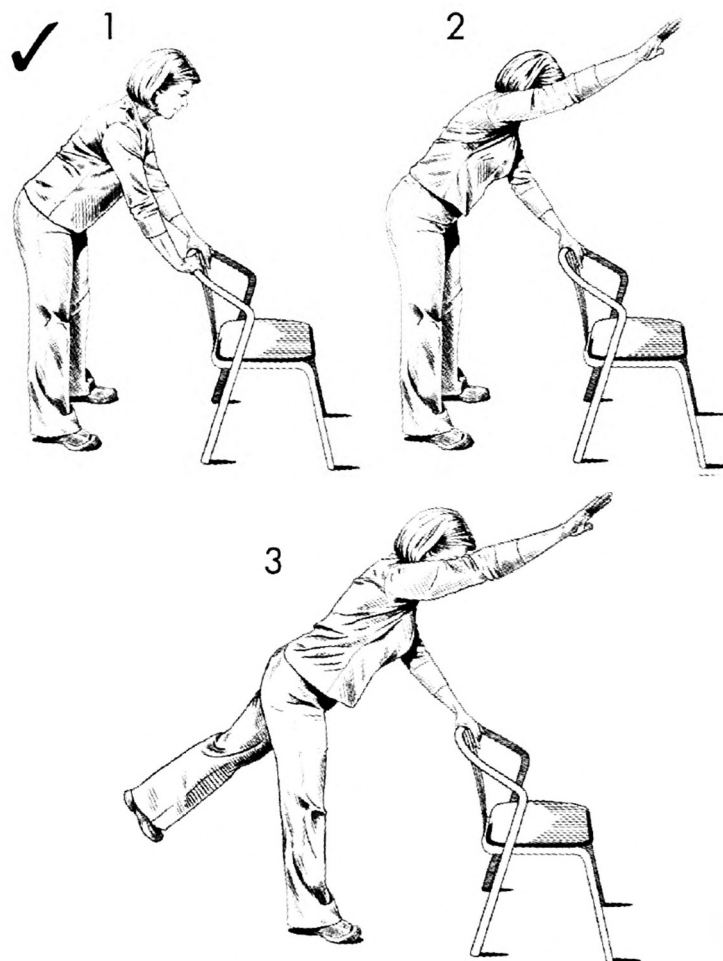


Sai sót trong động tác "quét sàn" là để xảy ra cử động ở cột sống và cổ. Tất cả cử động phải ở hông và vai.

Bài tập chim-chó đứng dành cho người bị tổn thương đầu gối

Người có đầu gối bị tổn thương do viêm khớp, phải thay khớp gối hoặc chỉ gặp khó khăn khi chống trên sàn có thể thực hiện động tác chim-chó đứng. Các nguyên tắc tương tự về siết chặt cơ bụng cố định cột sống và vận động tập trung vào vai/hông vẫn được áp dụng. Thời gian giữ 10 giây tương tự cũng như các quy tắc hiệp và lần lặp cũng phải được duy trì.





Động tác chim-chó đứng dành cho những người không thể chống trên sàn cũng có quy trình tương tự (1). Đầu tiên chỉ giơ một cánh tay lên (2), sau đó giơ một chân. Động tác chim-chó hoàn chỉnh chỉ vận động ở vai và hông (3).

Chia đều thời gian cho ba bài tập này

Nghiên cứu của chúng tôi trên các nhóm khác nhau đã chỉ ra rằng những người cân bằng được ba bài tập về số hiệp/lần lặp sẽ có ít nguy cơ bị rối loạn trong tương lai hơn. Ví dụ: Nếu bạn thực hiện động tác gập bụng với 6,4,2 lần lặp thì bạn nên thực hiện động tác plank bên và chim-chó với các số giống nhau ở cả hai bên và nên tăng những con số này như nhau với cả ba bài tập.

Bôi trơn các khớp với bài tập Mèo - Lạc đà

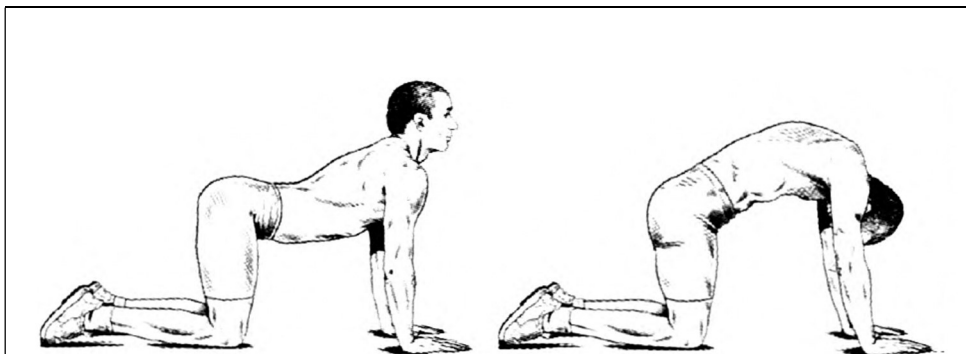
Những bài tập trên được thiết kế để hạn chế khả năng gây đau bằng cách tăng khả năng giữ cột sống, cả ba bài tập đều có hướng dẫn chung là “tránh vận động ở cột sống!” Tuy nhiên, có những lúc mọi người muốn luyện tập độ linh hoạt cho cột sống và điều này có thể tốt cho sức khỏe. Chúng tôi nhận thấy rằng cách ít ảnh hưởng nhất để đạt được điều này là thông qua một bài tập khác phải được thực hiện bằng cả bốn chân: Bài tập mèo-lạc đà.

Mèo-lạc đà là bài tập vận động nhẹ nhàng. Lưu ý rằng đây không phải là động tác giãn cơ và do đó không được vận động hết biên độ của khớp. Bài tập gồm những vận động có kiểm soát cơ có lợi. Trên thực tế, sẽ rất hữu ích nếu một số người giảm nhẹ biên độ vận động trong khi tập để họ không cảm thấy như đang đạt đến đỉnh cao ở một trong hai tư thế.

Bài tập được thực hiện bằng cách di chuyển nhẹ nhàng qua lại từ đường cong cột sống hướng xuống với đầu nhìn lên (con mèo) đến đường cong cột sống hướng lên như cái bướu tròn trong khi đầu nhìn xuống (con lạc đà).

Giống như tất cả các bài tập của chúng tôi, phòng thí nghiệm của chúng tôi đã đo mức độ căng thẳng của cột sống ở những bệnh nhân thực hiện động tác này và nhận thấy rằng bạn chỉ cần lặp lại bảy đến tám chu kỳ để giảm ma sát và kháng lực bên trong cột sống. Việc lặp lại nhiều lần nữa

là không cần thiết và thậm chí có thể làm mất đi giá trị của bài tập.



Nhẹ nhàng uốn cong và duỗi toàn bộ cột sống trong biên độ vận động không đau. Mỗi chu kỳ sẽ mất khoảng ba đến bốn giây.



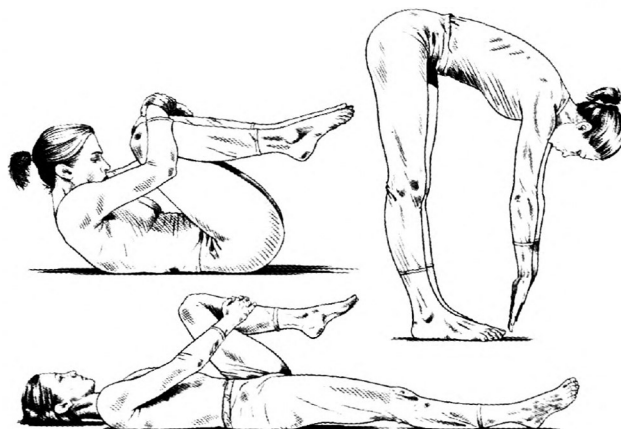
Một số người không nắm được kỹ thuật vận động cột sống và hông sẽ cần huấn luyện viên hướng dẫn.

Loại bỏ các bài tập truyền miệng sai lầm

Chắc chắn bạn đã được hướng dẫn một số bài tập vận động và giãn cơ cho lưng. Nếu những bài tập giãn cơ này đã chữa khỏi bệnh cho bạn thì bạn sẽ không phải đọc cuốn sách này để xin lời khuyên. Nếu chúng không thúc đẩy các tư thế và vận động cột sống khỏe mạnh mà chúng tôi đã vạch ra cho đến nay, hãy loại bỏ chúng khỏi cuộc sống của bạn vĩnh viễn! Như chúng ta đã thảo luận trước đây, việc kéo đầu gối về phía ngực là điều đầu tiên bạn nên bỏ! Đó là một cách giảm đau nhanh chóng và nó sẽ làm bạn tổn thương lâu dài hơn. Và làm ơn đừng nằm ngửa và thả đầu gối sang hai bên nữa. Những vị trí sai sót này đang khiến đĩa đệm và khớp cột sống của bạn trở nên nhạy cảm với đau. Tập động tác mèo/lạc đà để giúp cột sống vận động hàng ngày, nhưng loại bỏ tất cả các bài tập vận động cột sống khác.

Bài tập “kéo gối”: Đây là một bài tập phổ biến khác sẽ khiến bệnh đau lưng trở nên tồi tệ hơn. “Kéo gối” là một bài tập kéo giãn cột sống thường được truyền miệng nhau, tạo ra tải trọng hơn 6000 N (gần 600 kg) đặt lên cột sống. Đây là một bài tập được thiết kế không tốt dành cho những người bị đau lưng. Hãy loại bỏ “bài tập khắc phục” này và dành nó cho những người không đau đớn và tập nó vì mục đích thể thao.

Bây giờ bạn đã hiểu về quá trình tập luyện để giúp cột sống thoát khỏi tình trạng đau đớn, ngoài ra bạn sẽ cần một yếu tố khác - đi bộ. Khi bạn đã nhận thức được các nguyên tắc để có một chương trình đi bộ hiệu quả, chúng tôi sẽ áp dụng các bài tập cơ lõi vào thực tế và tạo chương trình của bạn trong chương 14.



Hãy dừng những điều này lại và bạn sẽ giảm được độ nhạy cảm với cơn đau.



Các biến thể của bài tập “kéo gối” phải được loại bỏ khỏi chương trình. Mặc dù nó phổ biến ở một số phòng khám, nhưng các nghiên cứu khoa học của chúng tôi đã chứng minh rằng chúng tạo thêm tải trọng không cần thiết lên cột sống bị vắn trong tư thế quá duỗi.

CHƯƠNG X

CHƯƠNG TRÌNH ĐI BỘ

PHƯƠNG PHÁP CHỮA LÀNH TỰ NHIÊN

Bạn có thể biến đi bộ thành phương pháp chữa bệnh

Khi nghĩ đến từ “đầu xoa”, chúng ta nghĩ đến một loại sáp hoặc một loại kem có thể bôi lên cơ thể để loại bỏ một số cảm giác khó chịu, ví dụ như môi nứt nẻ hoặc đau cơ. Chúng ta có thể sử dụng nhiều lần trong ngày để tiếp tục mang lại sự dễ chịu và giảm đau. Mặc dù không có loại thuốc bôi trị đau lưng nào như vậy, nhưng mỗi chúng ta đều có khả năng tự tạo ra loại “đầu xoa bóp lưng” của riêng mình thông qua một hoạt động vô cùng tự nhiên nhưng lại vô cùng hiệu quả, đó là: Đi bộ.

Đi bộ là một trong những hoạt động phổ biến và cơ bản nhất vốn có trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Mặc dù thực hiện đơn giản nhưng nó cực kỳ quan trọng và đặc biệt đối với sức khỏe của cột sống. Chương trình đi bộ rất đơn giản và dễ hiểu được trình bày dưới đây cần phải là một phần bắt buộc trong quá trình loại bỏ cơn đau của bạn.

Nói một cách khoa học, với mỗi bước đi, động tác nâng và vùng chân đòi hỏi phải có sự hoạt động của cơ bắp để hỗ trợ xương chậu không bị nghiêng sang một bên và bị cong cột sống. Mỗi bước đều yêu cầu sự co cơ nhẹ nhàng, lặp đi lặp lại để tạo ra dáng đi. Bạn cần thực hành đúng để tạo ra ít nhất các cử động kích thích các phần bên của cột sống và phần lõi cơ thể, đồng thời thu gọn phần hông và đi bộ gọn gàng. Vùng tay và tốc độ đi bộ nhanh hơn có tác dụng hỗ trợ việc giảm tải cho cột sống. Các cơ chéo vùng thân truyền chuyển động và lực của cánh tay tới điều khiển phần hông. Thực hiện đúng hướng dẫn, đi bộ sẽ giúp rèn luyện các cơ bắp thiết yếu từ đó góp phần thực hiện các hoạt động quan trọng khác nhằm loại bỏ chứng đau lưng.

Đừng hiểu lầm rằng đi bộ làm tăng thêm cơn đau. Trước đây có

thể bạn đã được bảo rằng đi bộ chậm rãi và nhàn nhã sẽ làm giảm cơn đau của bạn, nhưng dù làm như vậy bạn cũng chẳng cảm thấy giảm bớt chút nào đúng không. Điều này thường là do đi bộ quá chậm đã thực sự tạo ra áp lực tĩnh lên cột sống. Các cơ tạo thêm lực nén lên cột sống. Hơn nữa, tư thế sai khi đi bộ sẽ chỉ khiến cơn đau trở nên trầm trọng hơn. Vì vậy, kế hoạch của chúng tôi trước tiên là điều chỉnh tư thế đi bộ để giảm căng thẳng cho những phần bị đau, sau đó tạo ra kiểu đi bộ lành mạnh để loại bỏ cơn đau.

Ngược lại với việc đi bộ chậm, việc di chuyển nhanh hơn khiến việc đi bộ từ nguyên nhân gây đau trở thành phương pháp giảm đau. Nếu bạn thấy rằng ngay cả khi đi bộ với tốc độ nhanh cũng bị đau, thì độ nhạy cảm với cơn đau của bạn phải đặc biệt cao vào thời điểm này hoặc bạn đang cố gắng đi bộ quá xa trong một buổi. Như vậy có nghĩa là bạn có thể phải đợi cho đến khi phục hồi hơn trước khi đưa mục đi bộ vào danh sách các bài tập của mình. Trong lúc chờ đợi, hãy làm theo quy trình được nêu trong các chương trước và cuối cùng bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn khi đi bộ nhanh hơn.

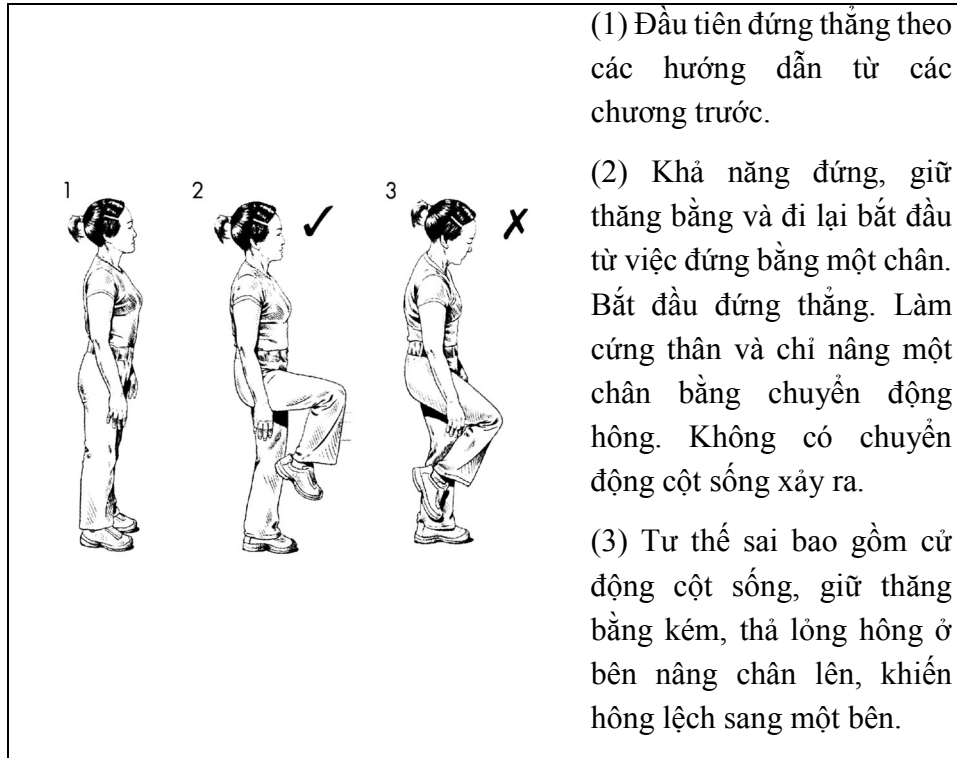
Các vấn đề hạn chế khác khi đi bộ chậm như xu hướng không vung tay, càng làm tăng thêm tình trạng co rút các cơ tĩnh. Người ta cũng thường khóa đầu gối ở trạng thái duỗi hoàn toàn sau mỗi bước. Điều này loại bỏ hoạt động hấp thụ lực của cơ chân cần thiết để đi lại không đau.

Kiểu đi bộ lành mạnh

Quan sát phong cách đi bộ của bạn trước gương, trước cửa sổ cửa hàng hoặc nhờ một người bạn quay video bạn. Bạn có chồm cồm và đầu về phía trước, đi bộ mà không vung tay hay bước những bước nhỏ không? Bạn có đang nhìn xuống khi đi bộ? Hay bạn có dáng đi phập phồng? Hãy nhận biết phong cách hiện tại của bạn, sau đó thử các chỉnh sửa như sau (xem ảnh):

1. Đứng ở tư thế đứng thẳng mà bạn thấy giảm đau. Điều này cũng sẽ ngăn ngừa chuột rút cơ lưng.
2. Căng nhẹ cơ bụng.

3. Hãy thử vài dặm chân tại chỗ trước.
4. Bắt đầu bước đi, vùng tay quanh vai - không phải khuỷu tay. Hãy nhớ lại hình dáng đang đi ở Chương 8.
5. Tiếp tục tăng dần với những bước đi lớn hơn và nhanh hơn.



Cách xây dựng chương trình đi bộ lành mạnh

Một số bạn rất nhạy cảm với cơn đau cần bắt đầu đi bộ với những đợt ngắn được thực hiện thường xuyên. Ví dụ: nếu bạn cảm thấy đau sau khi đi bộ, chẳng hạn như mười bước, thì chương trình phục hồi hợp lý là thực hiện sáu đến tám bước mỗi giờ một lần. Mục tiêu là tự mình tăng khả năng di chuyển và tăng khối lượng công việc thực hiện mà không bị đau.

Tại sao bạn cần luyện tập ngắt quãng: Các buổi tập luyện giúp tăng khả năng chịu đau một cách chậm rãi. Thông qua việc đi bộ hàng giờ, bạn sẽ dần đạt được số bước đi bộ mục tiêu. Khi bạn tiếp tục tiến bộ, thời gian giữa các buổi tập cũng tăng lên. Dần dần bạn sẽ đạt được mục tiêu cuối cùng, đó là đi bộ nửa giờ một lần, ba lần mỗi ngày - trước bữa sáng, khoảng giữa trưa và sau bữa tối.

Trong giai đoạn mà thời gian mỗi lần đi bộ còn kéo dài, bạn sẽ có lợi từ các khoảng nghỉ ngắn như dừng lại giữa chừng để nghỉ ngơi và kiểm tra tư thế. Thật ra mọi người thường mất đi “phong độ tốt” khi đi bộ trong lúc mệt mỏi, nên nếu cơn đau sắp xảy ra, hãy dừng lại. Thực hiện các bài tập để điều chỉnh lại cột sống thắt lưng và hông về tư thế không đau mà bạn đã học ở chương 8. Điều này có thể được thực hiện tại ghế đá công viên, có thể dừng lại để trò chuyện ngắn với ai đó. Sau đó tiếp tục bước đi và cảm nhận sự dễ chịu!

Sau khi đạt được những thành công ban đầu, bạn sẽ bắt đầu những chuyến đi bộ dài hơn. Lúc này, bạn không chỉ đạt được thành công trong việc tăng khả năng đi bộ mà các hoạt động thú vị khác của bạn cũng tăng lên!

Thực hành đi bộ

Một khi bạn đã đạt được chương trình đi bộ hàng ngày là 30 phút, ba lần mỗi ngày, hãy thử đi bộ lâu hơn. Hãy ghi lại cảm giác của bạn vào ngày hôm sau, vì cơ thể sẽ cho bạn biết liệu bạn đã sẵn sàng cho bước này hay chưa. Khi bạn đã trải qua vài tuần không đau đớn, bao gồm cả việc đi bộ dài hơn, bạn có thể muốn thử chạy bộ chậm và ngắn. Nếu cảm thấy tốt, hãy lặp lại việc chạy bộ trong ba ngày tiếp theo, sau đó bạn phải nghỉ năm ngày. Bạn có thể tiếp tục đi bộ nhưng hãy nghỉ ngơi sau khi chạy bộ. Điều đáng chú ý ở điểm này là nói rằng chạy bộ là không cần thiết cho sức khỏe vùng lưng, tôi chỉ đề cập đến nó cho những ai muốn tiếp tục hoạt động này nếu đó là mục tiêu của họ. Bí quyết chữa lành là tạo điều kiện cho các mô tổn thương lành lại và không tạo thêm các tổn thương mới. Nếu bạn muốn

đưa việc chạy bộ vào lịch trình của mình lâu dài hơn, hãy nghỉ một tuần sau mỗi hai đến ba tuần. Đây chính là chìa khóa dẫn đến thành công lâu dài.

Đi lên hoặc xuống dốc có thể là bạn hoặc kẻ thù của bạn. Cuối cùng, quá trình đi bộ nên có cả việc đi bộ lên dốc, bắt đầu với độ dốc tăng dần. Sau đó thử đi ngược lên dốc, tập trung chú ý vào việc duỗi và đẩy bằng đầu gối. Hãy thử nâng cánh tay của bạn lên cao để có tư thế đi thẳng hơn.

Như bạn có thể thấy, việc đi bộ, giống như bất kỳ bài tập nào khác dành cho bệnh nhân đau lưng, phải bắt đầu từ từ và tăng dần lên mức độ khó hơn qua từng ngày. Khi bắt đầu cảm thấy đau đớn không phải là dấu hiệu bạn cần phải vượt qua mà là cần dừng lại và đặt một loạt mục tiêu hàng ngày nhỏ hơn cho bản thân vào ngày mai. Đúng, cần phải có sự kiên nhẫn, nhưng những điều tốt đẹp sẽ đến với những ai biết chờ đợi.

CHƯƠNG XI

TÓM TẮT NHỮNG BÀI TẬP QUAN TRỌNG NHẤT CỦA CHƯƠNG TRÌNH PHỤC HỒI

Bây giờ bạn đã được trang bị những kiến thức nền tảng cũng như được hướng dẫn để có thể tự tạo ra thời khóa biểu tập luyện hàng ngày. Những kiến thức này cơ bản là đủ cho những người chỉ muốn tận hưởng cuộc sống hàng ngày mà không bị đau đớn và duy trì những hoạt động thông thường. Hãy tiếp tục áp dụng những kiến thức đã được trang bị vào thời khóa biểu hàng ngày của mình, bạn sẽ thấy có nhiều cải thiện từng ngày.

Bên cạnh đó, bạn cũng cần nhớ rằng không có chương trình tập thể dục nào có thể cải thiện cơn đau nếu bạn không thay đổi các thói quen vận động không tốt cho cột sống. Vì vậy, mọi lúc, mọi nơi hãy luôn ý thức, lắng nghe cơ thể của bạn và loại bỏ các nguyên nhân gây đau và thay bằng các tư thế và vận động khoa học nhất là bạn cần ứng dụng các phương pháp sử dụng khớp háng, khớp vai để giảm tải đi việc phải uốn cong lưng.

Bạn nên bắt đầu với các bài tập nhẹ nhàng trong chương “Ba bài tập lớn”. Hãy thử lặp lại vài lần và đợi đến ngày hôm sau để xem cơ thể bạn có chịu đựng được không. Sau đó từ từ tăng thêm số lần lặp lại vào các buổi tập tiếp theo của bạn mỗi tuần, lưu ý là không nên tăng quá nhiều, quá sức chịu đựng của bản thân, hãy tăng chậm mà chắc, miễn là bạn đang tiến bộ hơn so với hôm trước. Nếu bạn đang trong tình trạng đau đớn nhiều và có khả năng chịu đựng kém, bạn có xu hướng bị đau hơn khi tập thể dục dù ở mức độ thấp, hãy nhớ lại và áp dụng biện pháp chia nhỏ các buổi tập, hãy tập nhiều lần trong một ngày, với số lần lặp lại các động tác trong mỗi lần tập ở mức bạn có thể chịu đựng được. Những bệnh nhân khỏe mạnh hơn nên dành cho mình có một lần tập tăng cường hơn một lần mỗi ngày, trong buổi tập tăng cường này, hãy tăng tần suất tập lên một chút, ví dụ từ 10 lần lặp lại động tác thành 11, 12 lần và lắng nghe cảm nhận của cơ thể.

Sau đây, tôi sẽ liệt kê kết quả một người bình thường sẽ đạt được sau khoảng bốn đến sáu tuần tập luyện:

1. Bài tập Mèo - Lạc đà: Tám lần lặp lại chậm, nghỉ ngơi, thực hiện thêm tám lần.

2. Bài tập Chim - Chó: Lặp lại bài tập 6 lần, bắt đầu với tư thế chó, sau đó giữ cánh tay phải và chân trái duỗi thẳng (tư thế chim) trong 10 giây, sau đó hạ tay ban đầu. Lặp lại với tay - chân còn lại, giữ 10 giây, sau đó hạ về tư thế ban đầu, kết thúc lần 1. Nghỉ 30 giây. Đối với hiệp tiếp theo, hãy giảm số lần lặp lại của bạn xuống hai lần, hãy thực hiện bốn lần lặp lại ở bên phải và bốn lần ở bên trái. Nghỉ ngơi. Sau đó giảm còn hai lần lặp lại cho mỗi bên và kết thúc bài tập.

3. Gập bụng cải biên: Lặp lại bài tập 6 lần, mỗi động tác giữ trong 10 giây. Sau đó nghỉ 30 giây. Tiếp theo lặp lại bài tập 4 lần. Sau đó nghỉ 30 giây. Cuối cùng lặp lại 2 lần và kết thúc bài tập.

4. Plank nghiêng: Lặp lại bài tập 6 lần, giữ nguyên 10 giây mỗi lần ở bên phải và lặp lại tương tự 6 lần ở bên trái. Nghỉ ngơi 30 giây. Sau đó lặp lại 4 lần ở mỗi bên. Nghỉ ngơi 30 giây. Lặp lại 2 lần ở mỗi bên và kết thúc bài tập

5. Đi bộ: 30 phút đi bộ trước khi làm việc, 20 phút vào bữa trưa và 30 phút sau bữa tối.

Đừng lo lắng nếu bạn hồi phục chậm hơn so với tiến độ tôi nêu ở trên, bạn nên có một góc nhìn tích cực khi thấy các triệu chứng đã giảm. Hãy ghi lại nhật ký vận động của bạn, điều này sẽ giúp đánh giá sự tiến triển hoặc giúp bạn có thể tìm ra bài tập nào góp phần nhiều vào việc giảm đi cơn đau lưng.

Khi bạn cảm thấy cần những bài tập đã trở nên dễ dàng với bạn, hãy tăng thêm một lần lặp lại cho mỗi hiệp, tuyệt đối không tăng thêm thời gian mỗi lần tập. Biện pháp này sẽ làm giảm chuột rút cơ lưng và tăng cường sức bền. Đừng bao giờ cố gắng tăng thời gian chịu đựng, nó có thể khiến lưng

của bạn bị tổn thương thêm.

Khi chương trình luyện tập đi vào quỹ đạo, bạn sẽ tự nhiên nhận thấy khả năng vận động của hông tăng lên. Nhiều người cho biết họ ngủ ngon hơn mà không bị đau nhức vào ban đêm. Hãy tiếp tục luyện tập một cách có kỷ luật và thói quen vận động khoa học để không làm tổn thương cột sống thêm một chút nào nữa và cuối cùng là tận hưởng cuộc sống không đau đớn. Bên cạnh đó, bạn cũng cần giải thích cho bạn bè, gia đình và đồng nghiệp cách bạn trở thành bác sĩ của chính mình và tự chữa khỏi chứng đau lưng của mình! Điều này sẽ giúp cho những người đang mắc bệnh đau lưng có thêm kiến thức, niềm tin và cơ hội để một lần nữa sống cuộc sống không còn đau đớn, giống như bạn đã làm được, đừng ngại ngần sẽ chia những gì bạn biết.

Đây chính là chương trình đã giúp hàng nghìn người khỏi đau lưng. Tuy nhiên, sẽ có những người cần phải tập những bài tập riêng biệt hơn vì tình trạng bệnh của họ khác so với số đông. Nếu bạn nằm trong số các tình trạng đặc biệt và hiếm gặp hơn sẽ cần một số bài tập bổ sung. Ngoài ra, sẽ có những người mong muốn khả năng không đau cao hơn bình thường, để lao động trở lại, hoặc để quay lại tiếp tục thi đấu thể thao, những người này nên đọc tiếp các chương tiếp theo.

CHƯƠNG XII

PHỤC HỒI CHỨC NĂNG KHỚP HÁNG

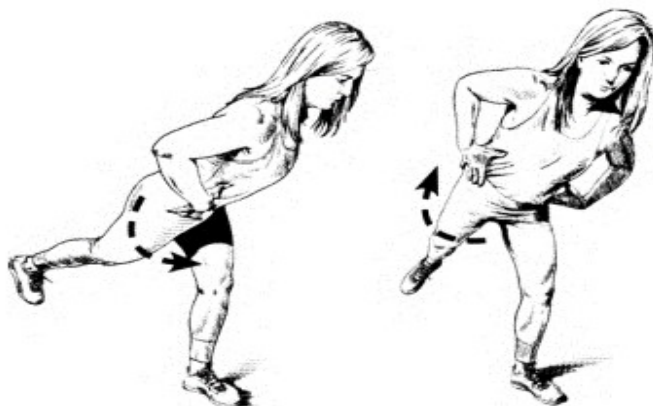
Đau lưng và đau vùng hông sẽ ức chế các cơ mông dẫn đến các cơ này mất dần chức năng và từ đó khiến bạn đau lưng và hông nhiều hơn. Tuy nhiên, việc cố gắng phục hồi chức năng khớp háng quá sớm khi cơn đau lưng vẫn còn sẽ dẫn đến đau đớn hơn và buồn bã hơn. Tôi nhắc lại, đừng kéo căng gân kheo hoặc hông của bạn sớm trong chương trình. Hãy kiên nhẫn để sự nhạy cảm đau giảm đi như bạn đang đợi một cốc nước sôi nguội đi. Khi cơn đau lưng của bạn đã thuyên giảm và bạn đã có được khả năng phục hồi tải trọng và chuyển động nhất định, bạn có thể bắt đầu khôi phục lại hông của mình. Điều này liên quan đến việc huy động hông để tăng cường chuyển động có kiểm soát, đồng thời thiết lập lại các mô hình kích hoạt lành mạnh.

Khiến cho khớp háng trở nên linh động hơn.

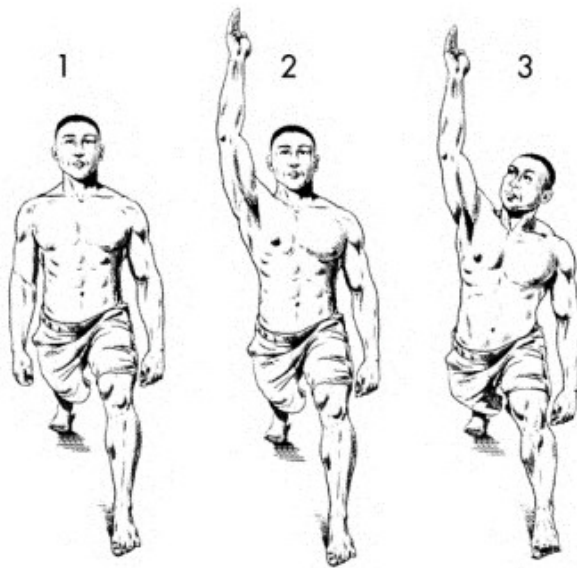
Khớp háng ít vận động và cứng lại dẫn đến bạn phải sử dụng cột sống nhiều hơn và đây là điều mà chúng tôi muốn bệnh nhân của mình phải tránh đi. Ở những người bị viêm khớp háng, việc phục hồi lại chức năng khớp háng của họ sẽ rất khó khăn nếu không trải qua một quá trình đau đớn. Còn với những người bình thường, bạn có thể làm theo quy trình sau.

Một điều nữa, bạn hãy nhớ rằng khả năng di chuyển khớp háng sẽ bị chi phối bởi cấu tạo bẩm sinh cơ thể của bạn. Bạn có thể có hoặc không có khả năng chuyển động tốt như những người bạn của mình nhưng điều đó là hoàn toàn bình thường. Một bác sĩ lâm sàng có năng lực có thể đánh giá nguyên nhân gây cứng khớp háng và giải thích cho bạn điều đó. Họ sẽ có thể thông báo cho bạn về phạm vi chuyển động khớp và nguyên nhân cứng khớp cũng như liệu đó là do bao khớp, hình dạng của ổ cối (ổ cắm), dây thần kinh căng và nhạy cảm hay do cơ. Nhiều nguyên nhân trong số tôi đã

liệt kê ra là cổ hữu, chúng ta không thể can thiệp để giảm độ nhạy cảm đau và tăng cường khả năng vận động. Bài tập “Hông máy bay “ là một bài tập vận động tuyệt vời để phục hồi khả năng vận động khớp háng (nếu bạn đã nghe qua về nó, xin đừng xem nó như một bài tập căng cơ).



"Hông máy bay" là một bài tập vận động khớp háng nâng cao sử dụng mô hình chuyển động cơ bản xoay hông ra ngoài. "Hông máy bay" có tác dụng kỳ diệu trong việc tăng cường khả năng vận động của hông và cho những người bị đau lưng và hiếm khi bị đau hông. Sử dụng ngón tay cái đặt lên khớp háng, các ngón tay còn lại của bạn đặt trên các xương sườn và các ngón tay trên mào chậu của vòng chậu làm mốc để đảm bảo cột sống được giữ vững, không có chuyển động bất thường. Tất cả chuyển động đều là chuyển động của khớp háng. Ngoài ra bạn cũng cần áp dụng kỹ thuật bấm chân xuống sàn để giữ thăng bằng tốt hơn.



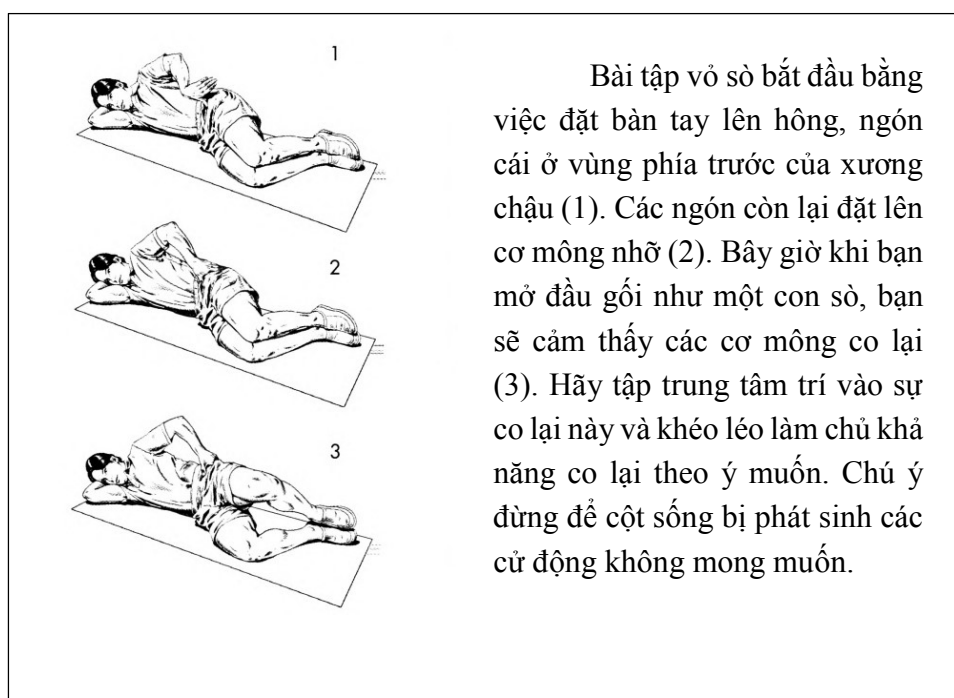
Động tác Ép cải biên:

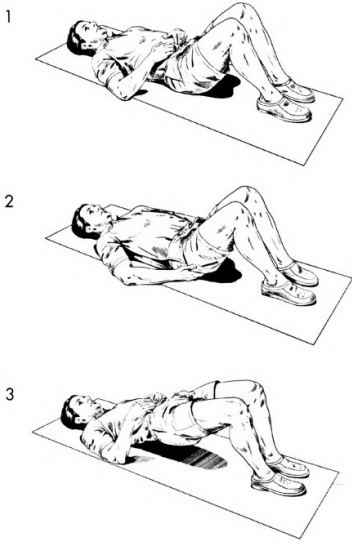
Áp dụng tư thế ép dọc (1). Đẩy tay qua đầu cùng phía với chân phía sau, mở rộng khớp háng khi bạn hạ người xuống (2). Hạ thấp thân mình một chút với háng mở rộng, đẩy vai về phía trước và kéo căng cơ thắt lưng (3). Tiếp theo, tiến về phía trước bằng cách bước chân sau lên phía trước và lặp lại động tác tương tự. Mục tiêu của bài tập là bước đi được sáu bước.

Trong khi đau lưng ức chế các cơ mông băng qua khớp háng, nó cũng là nguyên nhân chính hoặc góp phần thắt chặt cơ thắt lưng chậu bất chéo phía trước hông và chạy lên một bên cột sống. Đầu tiên, chúng ta hãy giải quyết hậu quả của chứng đau lưng do cơ thắt lưng chậu. Nếu bạn có các triệu chứng của các cơ vùng hậu lỏng lẻo, điều này có thể là do hậu quả của việc thực hiện quá nhiều động tác ép dọc cải biên - không nên tập động tác

ép dọc cải biên vì những bài tập này không dành cho bạn.

Hãy nhớ lại rằng chứng đau lưng thường để lại di chứng ức chế vận động của các cơ mông. Bây giờ chúng ta cần phục hồi lại chức năng của nó. Tôi sẽ hướng dẫn bạn các bài tập hiệu quả nhất mà chúng tôi đã nghiên cứu và áp dụng trên hàng nghìn bệnh nhân lại để đạt được điều này, bài tập đó có tên là bài tập vỗ sò và bài tập cầu lưng. Dù những bài tập này rất hiệu quả, nhưng nếu không tập đúng kỹ thuật, nó có thể khiến bạn bị phản tác dụng, vì vậy bạn phải chú ý đến kỹ thuật.





1

2

3

Khi bạn đã thành thạo bài tập vỗ sò, bạn đã sẵn sàng cho bài tập tiếp theo. Đầu tiên hãy học cách co cơ mông lớn bằng cách siết chặt mông.

(1) Chú ý rằng, chỉ siết cơ mà không có chuyển động nào có thể quan sát được, đặc biệt ở cột sống. Bạn có thể cảm thấy các cơ co lại.

(2) Sau đó, bằng cách tập trung chánh niệm vào cơ mông co tối đa, và chỉ sử dụng sự co thắt này, tăng cường sức ép của cơ mông khiến xương chậu nâng lên. Không nên có sự co cơ gân kheo.

(3). Bạn có thể cần huấn luyện để đạt được điều này - hãy yêu cầu bác sĩ trị liệu của bạn theo dõi DVD của chúng tôi về bài tập trị liệu và làm theo các gợi ý huấn luyện.

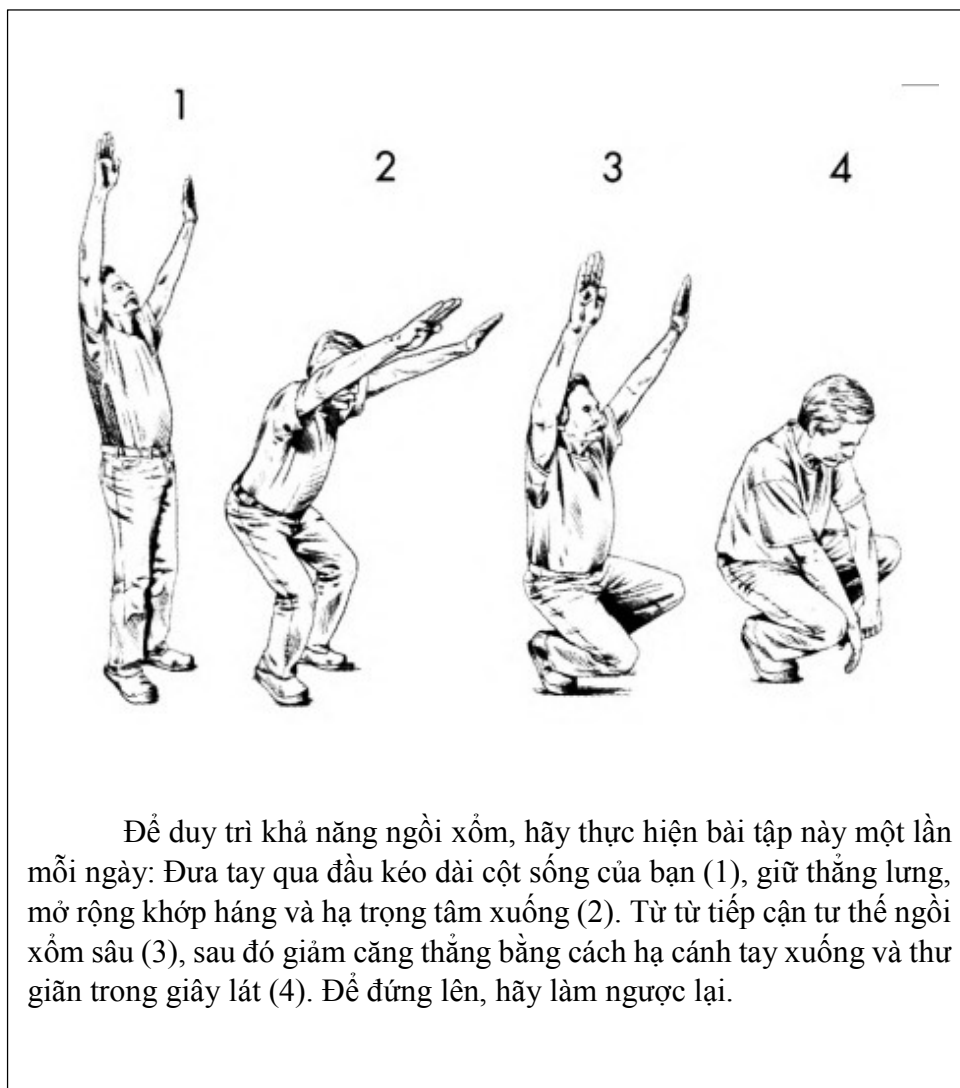
Một số độc giả muốn đạt được những thành quả tốt hơn. Mặc dù nằm ngoài phạm vi của cuốn sách này, nhưng tôi sẽ trình bày thêm các động tác khiến các cơ hông khỏe mạnh hơn trong cuốn “Hiệu suất và thể hình cơ lưng tối ưu”.

Con đau bắt nguồn từ khớp háng đòi hỏi một cách tiếp cận và chữa lành phức tạp hơn nhiều và nằm ngoài phạm vi của cuốn sách này. Bạn cần gặp một bác sĩ lâm sàng giỏi. Nhưng tóm lại, khi luyện tập các bài tập nhẹ nhàng cho khớp háng để nó có thể lấy lại được các cử động thông thường,

lực kéo này của khớp có thể mang lại thành công lớn. Lực kéo nhẹ nhàng có thể, dưới bàn tay của một bác sĩ lâm sàng lành nghề, có thể mở rộng phạm vi chuyển động của khớp hông.

Mối quan hệ giữa ngồi xổm sâu và khả năng vận động của khớp háng

Bạn sẽ nghe người ta nói rằng trẻ em có khả năng ngồi xổm sâu và khi lớn lên nếu chịu khó luyện tập người ta vẫn có thể ngồi xổm sâu bình thường. Bằng chứng của cơ sở lý luận này là nhiều người trưởng thành vẫn có thực hiện động tác ngồi xổm sâu khi tập tạ. Tác dụng của bài tập ngồi xổm sâu còn nhiều tranh cãi, đặc biệt đối với những người bị đau lưng. Trẻ em không phải là người lớn thu nhỏ. Trẻ em có đôi chân ngắn hơn một cách không cân đối. Lợi thế cơ học của chúng khiến việc ngồi xổm sâu trở nên dễ dàng hơn. Khi còn trong bụng mẹ, hông và đầu gối của trẻ bị uốn cong thành tư thế ngồi xổm. Nhưng khi chúng trưởng thành, ổ chảo của chúng ta sâu hơn để tạo sự ổn định cho khả năng chịu tải khi đứng thẳng. Điều này gây ra sự va chạm giữa chỏm xương đùi và ổ cối phía trước (ổ cối là nơi chỏm xương đùi cắm vào). Có một số trường hợp đau hông được chẩn đoán là bị chèn ép phía trước xương đùi - có lẽ là do làm theo hướng dẫn để ngồi xổm sâu. Không có bằng chứng nào chứng minh rằng việc ngồi xổm sâu với thanh tạ sẽ duy trì khả năng ngồi xổm tốt hơn tập ngồi xổm không có tạ. Từ những kinh nghiệm được đúc kết của một số nền văn hóa như Ấn Độ, Mỹ, Anh... người ta gợi ý rằng chỉ cần ngồi xổm sâu không tạ một lần mỗi ngày sẽ duy trì được khả năng ngồi xổm. Hơn nữa, đối với những người bị đau lưng và đau hông, chỉ ngồi xổm không có tạ một lần sẽ không làm cơn đau bùng phát.



TÓM TẮT VỀ DUY TRÌ KHẢ NĂNG NGỒI XỎM

1. Đứng với bàn chân đủ rộng để tìm phần nông nhất của hốc hông (các bài kiểm tra này nằm trong cuốn Rối loạn lưng dưới).
2. Ngồi xỏm xuống cố gắng duy trì lưng vẫn thẳng.
3. Ngồi xuống tới khi đạt được tư thế ngồi xỏm và cố gắng thư giãn hoàn toàn. Loại bỏ mọi căng thẳng ở chân, hông và xương chậu.
4. Sau đó, tạo độ gồng cơ cho lưng được giữ thẳng và đứng lên khỏi tư thế ngồi xỏm, di chuyển hông ra sau và vào trạng thái dừng ngắn, sau đó kết thúc bằng cách kéo hông về phía trước khi bạn đứng thẳng.
5. Dừng lặp lại. Một lần lặp lại là đủ.

CHƯƠNG XIII

GIA TĂNG CƯỜNG ĐỘ LUYỆN TẬP QUAY TRỞ LẠI CUỘC SỐNG NHƯ MỘT NGƯỜI KHỎE MẠNH

Đã đến lúc cần cân nhắc các bài tập cường độ cao hơn một chút để có thể quay trở lại cuộc sống như một người khỏe mạnh. Khi áp dụng những điều ở các chương trước, cơn đau của mọi người đã giảm đi đáng kể, nhiều người sẽ hài lòng và tiếp tục sống cuộc sống như vậy, họ tiếp tục tập luyện bộ ba bài tập và giữ thói quen sinh hoạt tốt cho cột sống. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng cơn đau có thể đi rồi lại có thể đến. Bạn có nguy cơ tái phát nếu quay lại thói quen vận động trước đây và ngừng thói quen tập thể dục hàng ngày, vì vậy hãy duy trì kỷ luật và tiếp tục làm những gì bạn đang làm. Nếu bạn hài lòng với hiện tại, bạn nên bỏ qua phần còn lại của chương này.

Đối với những người khác, bạn có thể bỏ lỡ việc chơi bóng rổ với con cái, khiêu vũ với vợ/chồng hoặc đạp xe với bạn bè. Nếu bạn nghiêm túc về việc nâng cao khả năng thể thao của mình, tôi sẽ hướng bạn đến cuốn sách trước đây của tôi có tựa đề “Hiệu suất và thể hình cơ lưng tối ưu”. Nhưng hiện tại, chương này cung cấp cho bạn phần giới thiệu ngắn gọn về cách tăng cường sức mạnh và khả năng phục hồi sau chấn thương do các hoạt động không đúng cách. Hãy nhớ: Giữ nguyên thói quen vận động của bạn và không bao giờ sử dụng các tư thế xấu cũ để tăng hiệu suất lao động như rút ngắn trình tự các bước khi bê, vác đồ, thay đổi tư thế...

Tăng cường sức mạnh đối kháng lực

Tăng cường sức mạnh và khả năng phục hồi sau chấn thương đòi hỏi bạn phải tuân thủ chế độ rèn luyện về sức mạnh và sức bền, trọng tâm là về khả năng đối kháng lực. Các bài tập đối kháng lực, khi được thực hiện đúng cách có thể mang lại lợi ích vô cùng lớn cho những người từng bị đau, mấu chốt ở đây là bạn phải thực hiện đúng kỹ thuật, nếu không sẽ

phản tác dụng. Nhiều bệnh nhân được thực hiện các bài tập đối kháng lực sai, áp dụng các kỹ thuật sai lầm và đập khuôn một cách máy móc các kỹ thuật không phù hợp với bản thân, điều này khiến các vấn đề về lưng trở nên tồi tệ hơn.

Không phải tất cả các bài tập đối kháng lực đều mang lại kết quả giống nhau. Tôi đã chứng minh điều này nhiều lần trong các tài liệu nghiên cứu được xuất bản của chúng tôi. Ví dụ, bất kỳ kiểu kéo cáp một tay có trọng lượng nào cũng sẽ tạo ra lực xoắn gây ra quá tải cho cột sống. Do cách các cơ hoạt động để hỗ trợ vận xoắn, nên cột sống sẽ chịu nhiều tải trọng hơn so với những nhiệm vụ mà lực tác dụng song song (mặt phẳng phía trước) hoặc tiến và lùi, chẳng hạn như khi thực hiện động tác chống đẩy. Luôn bắt đầu bằng các bài tập tạo lực đối kháng lực về phía trước và phía sau trong mặt phẳng dọc. Sau đó, nếu dung nạp tốt, hãy thêm các bài tập về phía trước và cuối cùng, nếu dung nạp tốt, hãy thêm các thử thách “dùng xoắn”. Lưu ý cột sống không bị vận - các bài tập tác dụng lực vận nhưng mục đích là để tránh bị vận và giữ cột sống ở tư thế trung lập.

Tăng thêm lực đối kháng

Việc rèn luyện sức đề kháng bao gồm việc chọn mức tải kháng lực phù hợp. Thật không may, những người có khả năng chỉ định bài tập sức đề kháng phù hợp cho những người có tiền sử đau lưng và hướng dẫn thực hiện các kỹ thuật chính xác thực sự hiếm hoi. Hãy nhớ rằng bạn thường là người hướng dẫn tốt nhất cho chính mình. Luôn tuân thủ các nguyên tắc chính sau:

Đừng bao giờ hy sinh những nguyên tắc giữ cho lưng khỏe mạnh để nâng hoặc di chuyển nhiều tải hơn.

Chỉ nâng thêm trọng lượng khi cột sống của bạn ở tư thế trung lập có thể duy trì được.

Chia quá trình luyện tập thành các kiểu chuyển động, đảm bảo các nguyên tắc cơ bản về chuyển động tốt cho lưng, không tập trung vào luyện tập các cơ riêng lẻ của cơ thể.

Khái niệm rèn luyện lực đối kháng đã bị các vận động viên thể hình và nhiều người theo đuổi nó chỉ vì mục đích **để trông cơ bắp hơn**. Điều này khiến họ phải đánh đổi chức năng và sức khỏe để của cơ thể để trở nên ưa nhìn hơn, nếu bạn làm theo lời khuyên của họ, rất có thể bạn sẽ phải bị đau đớn hơn khi chưa tập, vì họ không nắm vững cốt lõi của triết lý chăm sóc và bảo tồn cơ thể. Hãy quên đi những “bài tập” mà bạn nhắm tới để tập luyện bắp tay, ngực hoặc chân một cách riêng biệt, thay vào đó là các kiểu chuyển động chính xác và các bài tập giúp nâng cao khả năng di chuyển và không tàn phá cơ thể của bạn. Bốn loại lực đối kháng chính mà bạn nên tập trung vào là **Đẩy, Kéo, Nâng và Mang vác**. Tôi sẽ nói thêm về những điều này sau.

Ca lâm sàng: Tôi mới gặp một cựu vận động viên cử tạ vô địch thể giới, hiện tại anh ấy đau tới nỗi thậm chí không thể cúi xuống mà không thấy đau. Điều này xảy ra với một vận động viên đã từng nâng được gần nửa tấn! Trong vòng 15 phút sau buổi tập, anh ấy đã khám phá lại cách điều chỉnh các kiểu chuyển động với mức độ gồng cứng cơ thân mình phù hợp để phục hồi khả năng nâng 100kg từ sàn mà không bị đau. Khả năng gồng cơ này đã có sẵn, nhưng cơn đau là cơ hội để khiến anh ấy thay đổi chuyển động và kiểu gồng cơ bắp.

Các bài tập để phát triển sức mạnh, sức bền

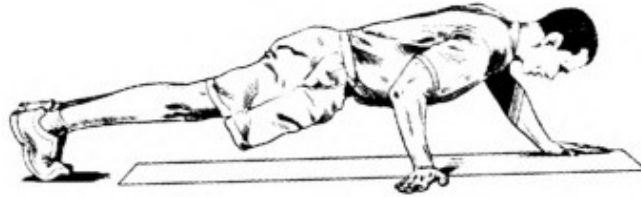
Thể thao khác với thể dục là người ta luôn muốn giành chiến thắng trong cuộc thi. Nói như vậy, thể thao không dành riêng cho những người muốn giành huy chương vàng tại Thế vận hội. Tinh thần thể thao cho phép một người thợ sửa ống nước vượt qua một ngày làm việc vất vả, hiệu quả mà không bị đau, hoặc một bà mẹ bận rộn làm nhiều việc, chạy quanh nhà để giặt xong và mặc quần áo cho bọn trẻ trước khi tập bóng chuyền hơi lúc

6 giờ 30 chiều. Mục đích của chương này là giúp mọi người duy trì tinh thần thể thao, làm thế nào để mọi người có thể tham gia thể thao một cách thích thú nhưng không gây đau đớn. Chúng ta sẽ bắt đầu bằng việc khai thác khả năng nâng đỡ, bảo vệ các khớp và sức mạnh của khớp háng. Điều này đòi hỏi bạn phải khai thác triệt để sức mạnh của việc áp dụng chuyển động dừng-xoắn, cũng giống như khi mở một cánh cửa lớn nặng, bạn phải làm thế nào để lực truyền qua cơ thể mà không gây xoắn vặn cột sống. Thể thao cần nền tảng như mang vác, đi bộ, chạy, xoay và cắt, lao và trở lại vị trí. Trong thể thao các động tác được phối hợp nhuần nhuyễn để lấy lại sự cân bằng khi trượt nhằm giúp cơ thể phản ứng nhanh chóng để ngăn chặn cú ngã. Khi đã nắm vững được nguyên lý này, tôi sẽ giới thiệu bạn một số kiểu tập luyện các kiểu chuyển động để tăng cường thể lực của bạn cùng với một số kiểu luyện tập cho khớp háng. Hãy xây dựng chương trình tập luyện hiệp và số lần tập theo kim tự tháp giảm dần quen thuộc đã được trình bày ở Chương 11.

Tại thời điểm này, bạn sẽ tương đối ít bị đau trong hoạt động hàng ngày. Tôi sẽ giới thiệu một bài tập đẩy và kéo đơn giản để bạn thêm vào thói quen của mình. Hãy thử thêm hai động tác này ngay bây giờ. Nếu bạn muốn đạt được hiệu quả cao hơn, tất cả các mô hình luyện tập khác khác đã được đề cập rõ ràng trong cuốn sách “Hiệu suất và thể hình tối ưu của lưng” của tôi.

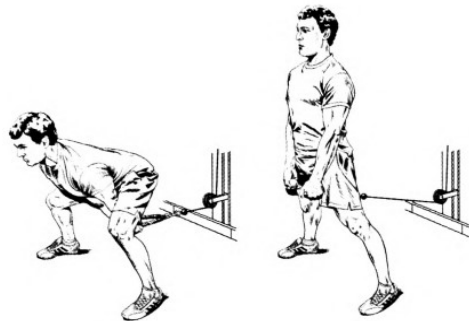
Bài tập chống đẩy

Nhiều bài tập cốt lõi thuộc loại chống đẩy. Chống đẩy là một thử thách tuyệt vời khác đối với toàn bộ cơ trước thân mình. Tôi sẽ hướng dẫn bạn cải tiến động tác chống đẩy cổ điển để phần hông được tập luyện nhiều hơn.



Để đạt được hiệu quả cho các cơ trước thân mình, điều tối quan trọng là lực đẩy cần hết sức ổn định. Lưu ý rằng bạn phải duy trì nghiêm ngặt việc gồng cơ sao cho cơ thể được căn chỉnh cho cột sống không bị trượt vào trạng thái võng xuống hoặc vùng hông võng lên ở trạng thái uốn cong.

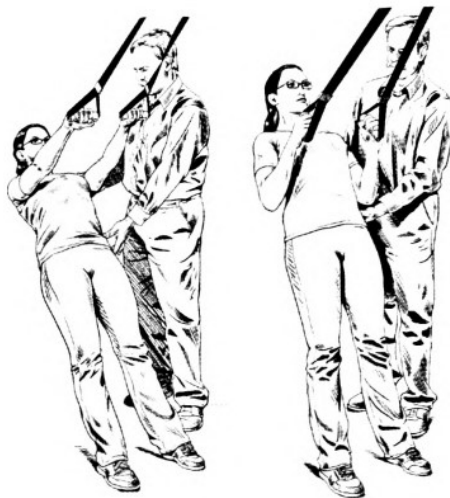
Trong khi bài tập có thể bắt đầu bằng tay được căn chỉnh bình thường, quá trình tiếp tục với “bàn tay so le” nghĩa là một bàn tay mở rộng sang một bên và bàn tay còn lại phía trên đường thẳng đứng tính từ vai. Điều này tạo thêm thách thức để duy trì sự liên kết của thân. Lưu ý: Tuyệt đối không được để cơ thể bị uốn cong.



Kéo cáp là một dạng bài tập đẩy khác, tích hợp bản lề hông với các cơ lõi cứng để hỗ trợ nâng và di chuyển các vật thể lớn. Hãy thử tải 10kg lên máy cáp với khối được đặt ở vị trí thấp nhất. Hãy thử 8 lần lặp lại với tư thế hoàn hảo, sau đó là 6 lần cho hiệp 2, rồi 4 lần cho hiệp 3. Nếu duy trì được tư thế hoàn hảo, bạn có thể tăng tải.

Bài tập kéo

Bài tập chống đẩy nên cân bằng với kéo - với mỗi lần đẩy, hãy thử và hoàn thành một lần kéo. Kéo xà là một bài tập đối trọng lý tưởng cho động tác chống đẩy vì chúng thách thức chuỗi cơ sau ở phía sau lưng. Một cách tuyệt vời để bắt đầu kéo là sử dụng dây treo được thiết kế như trong ảnh.



Nắm lấy tay cầm với cánh tay hướng về phía trước (lòng bàn tay úp xuống) và bóp mạnh hơn mức cần thiết. Siết chặt cơ mông. Kéo hai xương bả vai lại gần với nhau và hướng xuống dưới bằng cơ lưng rộng. Đảm bảo tư thế cột sống luôn được thẳng. Áp dụng kỹ thuật này để đảm bảo rằng cơn đau không thể xâm nhập vào lưng bạn. Bây giờ hãy kéo bằng cánh tay với chuyển động chỉ xảy ra ở cánh tay/vai. Không được để phát sinh chuyển động cột sống dù là nhỏ nhất. Làm cứng toàn bộ cơ thể của bạn để ổn định cột sống và dồn nhiều "nỗ lực" vào động tác kéo hơn mức thực sự cần thiết. Lưu ý khi lực kéo xảy ra, hai tay sẽ xoay thành tay cầm búa khi chúng tiến đến gần ngực để tạo ra tải trọng tối thiểu lên khớp vai và khuỷu tay. Sử dụng cùng số hiệp/số lần lặp như trong bài tập chống đẩy.

Trong xã hội ngày nay nhiều người không chú trọng tới sức mạnh của các cơ tay, họ có xu hướng thường dùng đôi bàn tay để sử dụng các vật dụng nhỏ, điều này làm cho sức mạnh cơ bắp bị giảm đi nhiều. Tuy nhiên, sức mạnh bắp tay có ý nghĩa rất nhiều trong việc bảo vệ lưng. Để thay đổi xu hướng ít sử dụng các cơ bắp tay và cân bằng khả năng cầm nắm và điều khiển đồ vật với sức mạnh bắp tay, chúng ta thường bắt đầu bài tập kéo ống hoặc dây. Đây cũng là một khởi đầu tuyệt vời cho việc rèn luyện thể chất và hơi thở.

Kéo vòi chữa cháy hoặc kéo dây là kéo bằng tay. Hình thức tốt đòi hỏi phải ngồi tựa lưng như thể đang ngồi trên ghế. Duy trì đường cong cột sống trung tính. Điều đặc biệt quan trọng ở đây là tránh vận thân mình, thay vào đó xương chậu được xoay quanh các khớp háng để bảo vệ cột sống. Ống được kéo thẳng vào rốn bằng những đường cắt ngắn, không tham lam kéo quá nhiều ống vì điều này sẽ gây xoắn cột sống. Đây là một khởi đầu tuyệt vời về điều hòa hơi thở.

Phân kết luận

Tôi đã giới thiệu với bạn một vài bài tập giúp nâng cao sức khỏe và giúp bạn tiến gần hơn đến việc tham gia các hoạt động thể thao bạn yêu thích. Với việc luyện tập và cam kết tuân thủ đúng quy trình, bạn sẽ có được sức mạnh, khả năng phục hồi và khả năng chống lại chấn thương.

Một lần nữa, phần trong cuốn sách này về bài tập nâng cao được viết ngắn gọn có mục đích. Việc tạo ra các tiến trình phù hợp để đảm bảo thành công của bạn trong việc lấy lại khả năng thể thao, khi một người có tiền sử đau lưng, đòi hỏi phải có chuyên môn. Rủi ro lặp lại Tôi khuyên người đọc nên tham khảo sách hướng dẫn “Hiệu suất và thể hình tối ưu của lưng” (www.backfitpro.com) của tôi để có hướng dẫn toàn diện hơn nhiều về việc

nâng cao tinh thần thể thao đồng thời kiểm soát thành công các yếu tố đau lưng.



Phần 4

TINH CHỈNH CÁC BÀI TẬP ĐỂ CÓ HIỆU SUẤT TỐT NHẤT.



CHƯƠNG XIV

CÁC BÀI TẬP DÀNH CHO CÁC TRƯỜNG HỢP ĐẶC BIỆT ĐAU THẦN KINH TỌA, GÙ, VẠO CỘT SỐNG, HẸP, THỪA CÂN VÀ NHỮNG BỆNH KHÁC

Đau thần kinh tọa, gù, vẹo cột sống, hẹp, thừa cân và những bệnh khác

Một số bạn, trước khi đọc cuốn sách này đã được bác sĩ chẩn đoán cụ thể về cơn đau của bạn. Ở giai đoạn này trong quá trình đọc bài, việc tự đánh giá của bạn sẽ có thể đồng tình hoặc phủ nhận với chẩn đoán của bác sĩ. Như chúng ta đã thảo luận trước đây, việc kết luận tình trạng lưng của bạn thường không hữu ích bằng việc có thể xác định các chuyển động, tư thế và tải trọng là nguyên nhân gây ra cơn đau của bạn. Tuy nhiên, cũng có một số cân nhắc đặc biệt cần được xem xét kỹ hơn khi bắt đầu tập luyện phục hồi từ một số tình trạng bệnh lý cụ thể nhất định. Dưới đây là một số phương pháp thường có ích nếu bạn rơi vào một trong những loại đau lưng đặc biệt này. Tôi xin nhắc bạn một lần nữa rằng bác sĩ chăm sóc sức khỏe ban đầu của bạn có thể không quen thuộc với các phương pháp tiếp cận trong cuốn sách này, vì vậy hãy cho họ xem qua cuốn sách này để họ hiểu và họ giúp bạn đảm bảo rằng hiện tại không có tình trạng bệnh lý nào khác ngăn cản bạn tham gia các bài tập và khuyến nghị này.

Đau dây thần kinh tọa

Đau dây thần kinh tọa là tình trạng đau ở bất kỳ vị trí nào dọc theo chiều dài của dây thần kinh tọa. Dây thần kinh này đi từ hai khớp thắt lưng thấp nhất L5-S1, qua vùng mông và phía sau khớp hông, xuống mặt sau đùi, mặt trước và mặt bên ống chân rồi cuối cùng đến bàn chân và các ngón chân.

Điều thú vị là nếu bạn bị đau ngón chân liên quan đến đau thần kinh tọa, bạn sẽ có thể xác định được vị trí dọc theo đường dây thần kinh bị tổn thương. Đau ở ngón chân cái cho thấy rễ thắt lưng thứ năm (L5) bị chèn ép

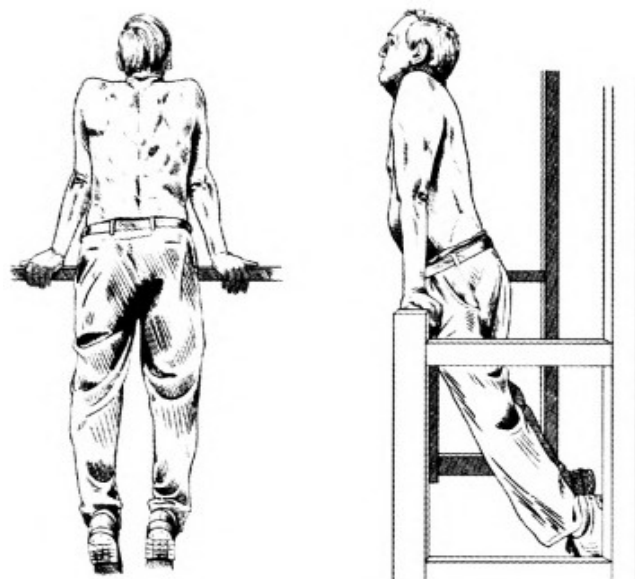
trong khi chèn ép ở bốn ngón chân út cho thấy rễ thắt lưng thứ tư (L4) bị kích thích. Tôi đã từng có bệnh nhân bị đau chân khủng khiếp, thậm chí đến mức bác sĩ đề nghị cắt cụt chân. Con đau của họ hoàn toàn là do dây thần kinh tọa bị chèn ép ở cột sống thắt lưng. Sự thật là mặc dù cơn đau có thể xảy ra ở bất cứ đâu dọc theo đường đi, nhưng nguồn gốc của nó có thể bắt nguồn từ chèn ép ở cột sống thắt lưng.

Sự chèn ép dây thần kinh có thể do nhiều nguyên nhân. Tình trạng chèn ép có thể liên quan đến đĩa đệm bị phồng lên, do khớp liên mấu phi đại do di chứng của chấn thương và hoạt động quá mức. Việc phân loại chúng trong khi thăm khám lâm sàng có toàn diện là rất quan trọng vì nó giúp tối ưu hóa việc điều trị.

Để điều trị thành công một bệnh nhân bị đau lưng, điều quan trọng là phải loại bỏ nguyên nhân chứ không chỉ điều trị các triệu chứng. Nếu đĩa đệm là thủ phạm bị nghi ngờ, hãy thử các tư thế mà bạn đã khám phá trong chương đánh giá để giảm bớt và loại bỏ cơn đau. Thực hành lối sống bảo vệ cột sống tốt thường thành công trong việc thu nhỏ phần đĩa đệm bị thoát vị gây kích ứng dây thần kinh. Cơn đau ở chân thường tăng lên khi ngồi lâu, vì vậy hãy thường xuyên thay đổi các tư thế khác nhau. Việc nâng vật nặng cũng khiến tình trạng trở nên tồi tệ hơn vì điều này sẽ làm kích thích thêm dây thần kinh vốn đã nhạy cảm. Thông thường, cơn đau do đau thần kinh tọa có thể thuyên giảm khi đi bộ trong khoảng thời gian có thể chịu đựng được. Về cơ bản bạn cần tránh ngồi lâu, uốn cong và duỗi cột sống nhiều lần. Việc kéo căng dây thần kinh tọa bị đau sẽ chỉ khiến nó trở nên nhạy cảm hơn. Việc cố gắng kéo giãn thụ động các cơ cũng không tốt, tuy bạn có thể cảm thấy thoải mái hơn ngay lập tức vì các cơ đang co quá mức để bảo vệ cột sống có thể khiến bạn cảm thấy đau ê ẩm vùng lưng, kéo giãn ra sẽ bớt ngay lập tức cơn đau này, nhưng ngược lại, nó khiến cột sống lỏng lẻo hơn và dễ tổn thương hơn.

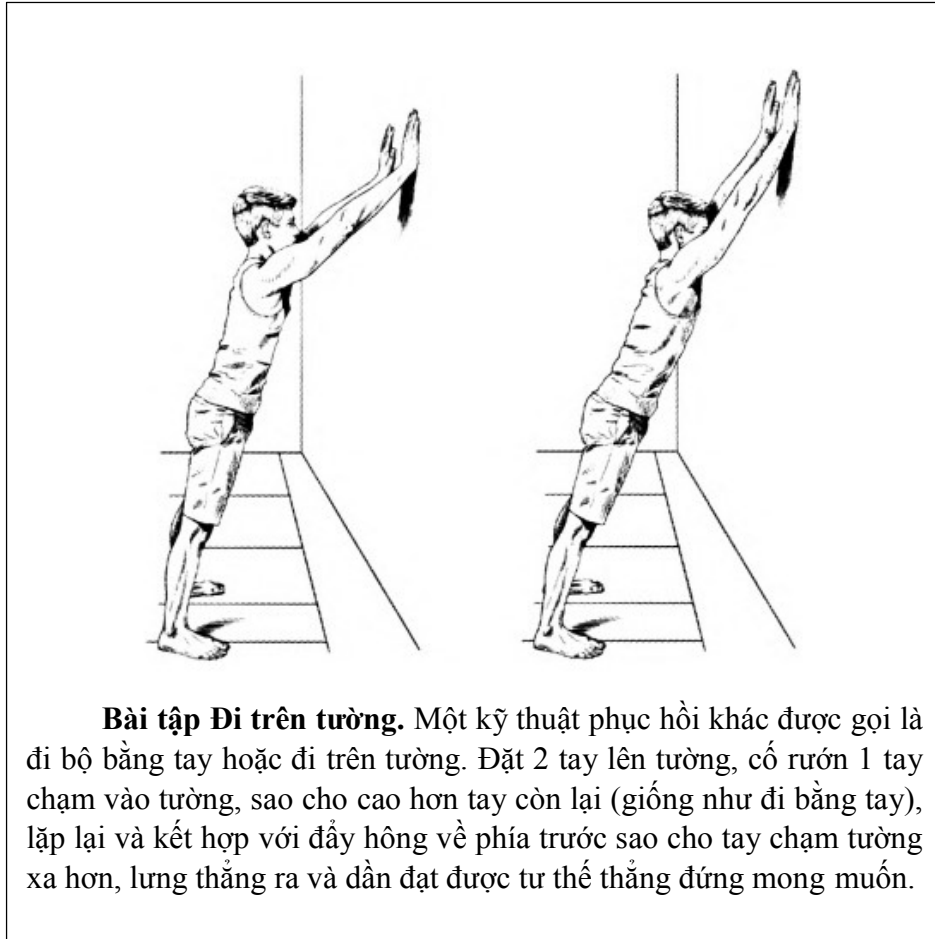
Một nguyên nhân khác gây đau thần kinh tọa mãn tính là do thoái hóa

khớp liên mấu, điều này xảy ra khi chúng ta già đi. Khớp liên mấu bị viêm và phì đại chúng sẽ choán chỗ mà rễ thần kinh chui qua và chèn ép. Đối với loại đau thần kinh tọa này, cơn đau thường trầm trọng hơn khi tập thể dục (đôi khi thậm chí là đi bộ) và các tư thế có vẻ vô hại như nằm ngửa trên một chiếc giường võng khiến lưng không còn cong tự nhiên. Điều quan trọng là thiết lập lại và duy trì “tư thế trung lập” của cột sống, từ đó giảm áp lực lên khớp liên mấu và giảm viêm khớp liên mấu. Tôi thường sử dụng phương pháp “đi bộ điều chỉnh” làm liệu pháp khi tư vấn cho bệnh nhân - Tôi nhấn mạnh vào kỹ thuật đi bộ phù hợp dựa trên những khoảng thời gian không đau mà chúng tôi đã giới thiệu ở chương 10. Chúng tôi biến việc đi bộ khi đau đớn thành liệu pháp. Bắt đầu bằng cách tìm một tư thế để giảm các triệu chứng lan tỏa, chẳng hạn như nằm sấp yên lặng trong vài phút. Sau đó đi bộ cho đến khi các triệu chứng lan tỏa mới bắt đầu. Bây giờ bạn sẽ cần khôi phục cột sống của mình về trạng thái không đau. Hãy thử “đi bộ trên tường” hoặc thư giãn cột sống trên ghế đá công viên. Sau khi cơn đau giảm bớt, hãy thử đi bộ một lần nữa và lặp lại chu kỳ. Kỹ thuật này thường giúp giảm các triệu chứng đau thần kinh tọa và phục hồi thể lực không đau.



Bài tập giải áp: Bắt đầu đi bộ và ngay khi cảm thấy khó chịu, bạn di chuyển đến một chiếc ghế đá công viên hoặc một lan can chắc chắn được đặt ở vị trí thích hợp, nơi bạn có thể thực hiện tư thế này đều đặn. Tì mạnh bàn tay xuống đồng thời dồn trọng lượng cơ thể lên cánh tay. Giữ cánh tay khép chặt vào thân mình, dồn trọng lượng xuống cánh tay. Sau đó cố gắng đưa hông về phía thanh ngang để kéo giãn cột sống. Tư thế giảm áp được giữ miễn là bạn cảm thấy thoải mái nhưng không quá một phút. Lý tưởng nhất là các triệu chứng sẽ giảm bớt hoặc loại bỏ khi bạn tập.

Bây giờ tiếp tục đi bộ cho đến chu kỳ đau tiếp theo. Lặp lại buổi tập mỗi ngày từ từ và thêm nhiều khoảng thời gian hơn. Kỹ thuật này giúp đạt được việc đi bộ không đau trong các khoảng thời gian tập luyện.



Ngược lại với việc kéo giãn tiêu chuẩn, khi tập phục hồi bệnh đau thần kinh tọa, chúng ta sẽ xem xét việc di chuyển các dây thần kinh mà không làm căng các dây thần kinh đang bị chèn ép. Hãy tưởng tượng rằng, dây thần kinh thường được trượt đi trượt lại một cách mềm mại khi bạn thay đổi tư thế để làm sao nó không bị căng giãn và tổn thương. Khi bị chèn ép, nó bị mắc kẹt, vì vậy nếu bạn tập các bài kéo giãn cơ thể không cẩn thận, dây thần kinh tọa cũng bị kéo căng và khiến bạn bị đau hơn. Khi tuân thủ

các bài tập kéo giãn mà không làm dây thần kinh tọa bị kéo căng sẽ làm giảm độ nhạy cảm với cơn đau. Mục tiêu của chúng ta là sử dụng các kiểu chuyển động không gây chèn ép để tạo điều kiện thuận lợi cho khả năng trượt liên tục của chúng. Theo nghĩa này, việc “trượt” qua trượt lại của dây thần kinh tọa để điều trị đau thần kinh tọa trái ngược với điều trị viêm gân, trong viêm gân việc cử động nhiều hơn sẽ làm tăng tình trạng viêm, gây ra nhiều tổn thương hơn đối với gân. Những kiến thức trên là nền tảng cơ bản cho thuật ngữ mà chúng tôi đặt ra là “chỉ nha khoa thần kinh”. Nếu bạn đã dùng chỉ nha khoa, bạn sẽ biết dùng chỉ nha khoa giữa các răng sẽ giúp loại bỏ các mảnh vụn và tạo thêm khoảng trống giữa chúng. Chỉ nha khoa di chuyển thoải mái và ít ma sát hơn khi làm việc trên răng sạch. Mặc dù các cơ chế hơi khác nhau một chút nhưng trên thực tế, việc áp dụng phương pháp “chỉ nha khoa thần kinh” với dây thần kinh tọa qua các chỗ bị chèn ép của cơ thể làm giảm kích ứng và độ nhạy cảm với cơn đau. Khi dây thần kinh tiếp tục di chuyển với lực ma sát ngày càng ít hơn, ngưỡng chịu đau sẽ tăng lên, cho phép thực hiện nhiều hoạt động mà không bị đau. Phương pháp này đã giúp nhiều người giảm bớt và loại bỏ cảm giác đau đốn lan tỏa xuống hông và/hoặc chân do đau thần kinh tọa.

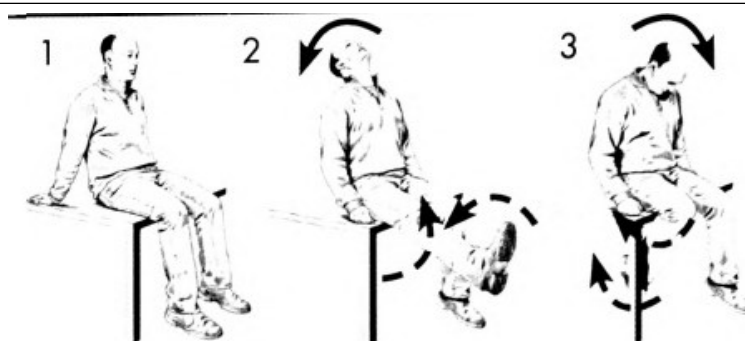
Bài tập chỉ nha khoa thần kinh

Mục tiêu của bạn là rèn luyện, tập thể dục và vận động làm sao để các dây thần kinh được “trượt” nhiều hơn mà không làm căng chúng và gây kích thích cơn đau thêm. Ngược lại với việc kéo dẫn, bài tập này sẽ làm dịu đi cảm giác đau thần kinh. Mục đích là một đầu kéo dây thần kinh và thả lỏng đầu còn lại. Sau đó đảo ngược quá trình với mỗi chu kỳ chuyển động.

CÙ ĐUÔI RỒNG LỬA

Thận trọng: Về cơ bản, khi tập bài tập này giống như bạn đang cù đuôi rồng lửa và có khả năng bạn sẽ bị phun lửa cho cháy đen thui, có nghĩa là các triệu chứng có thể trở nên trầm trọng hơn. Bài tập “chỉ nha khoa thần kinh” vừa có thể chữa bệnh vừa có thể gây đau. Hãy thử dùng phương pháp chỉ nha khoa thần kinh 10 lần mỗi bên vào ngày đầu tiên. Hãy xem bạn cảm thấy thế nào vào ngày hôm sau. Nếu các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn thì hãy dừng lại ngay lập tức. Sau một tuần, hãy thử lại. Tuy nhiên, lần này hãy thử nằm sấp trước trong khoảng ba phút theo kỹ thuật được hướng dẫn dưới đây. Nếu bạn cũng có mức độ đau tăng lên tương tự như tuần trước thì phương pháp này không dành cho bạn. Mặt khác, nếu triệu chứng đau của bạn không thay đổi sau khi tập hoặc giảm bớt đi, hãy tiếp tục dùng phương pháp chỉ nha khoa thần kinh. Dùng phương pháp chỉ nha khoa thần kinh có thể làm giảm sự nhạy cảm của dây thần kinh theo thời gian và bạn có thể bắt đầu cảm thấy nhẹ nhõm hẳn sau vài ngày đến vài tháng.

Kỹ thuật: Để bắt đầu kỹ thuật, hãy tìm một cái bàn mà bạn có thể ngồi lên và vùng chân bên dưới mà không chạm sàn. Ngửa cổ của bạn để nhìn lên trần nhà trong khi duỗi thẳng một đầu gối của bạn về phía trước, uốn cong bàn chân và ngón chân lên trời. Điều này được thực hiện như một chuyển động tròn tru. Lặp lại động tác theo hướng ngược lại: gập cổ lại; co đầu gối, mắt cá chân và ngón chân cũng lại (trái ngược với động tác duỗi thẳng ban nãy). Toàn bộ chu trình sẽ mất khoảng ba đến bốn giây. Chuyển động của cổ và chân phải được phối hợp. Để dễ hình dung hơn, hãy tưởng tượng dây thần kinh hông như một sợi dây duy nhất chạy từ đỉnh đầu đến đầu ngón chân. Bằng cách điều khiển các điểm cuối này qua lại, bạn đang nhẹ nhàng kéo qua kéo lại dây thần kinh qua vỏ bọc của nó và làm giảm căng thẳng một cách tự nhiên.

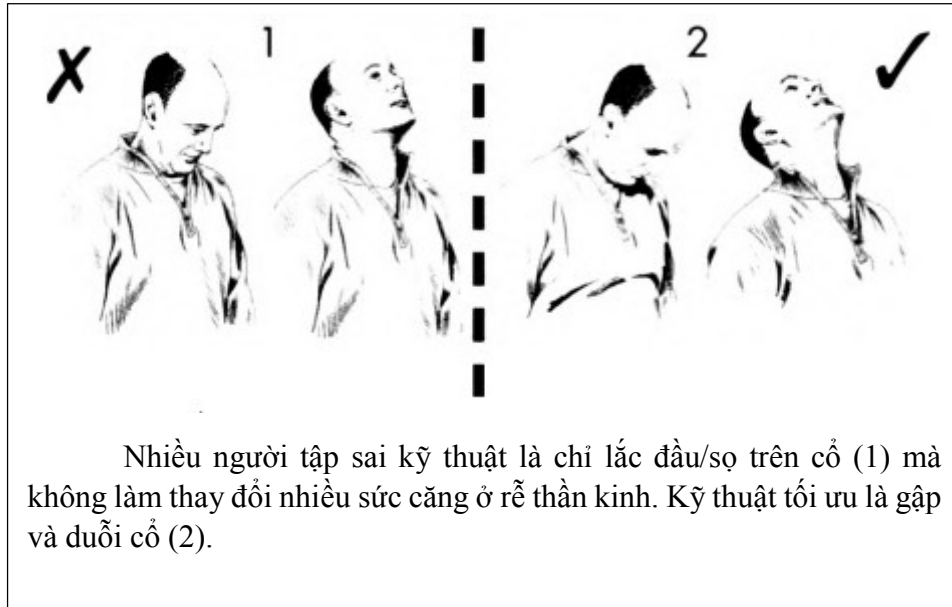


Kỹ thuật chỉ nha khoa thần kinh: Tìm một tư thế ngồi không đau, mở rộng hông ngồi ở tư thế lưng thẳng. Ngồi trên vật gì đó có đủ chỗ để vùng chân thoải mái.

(1). Để giải phóng các rễ thần kinh bị kích thích, hãy duỗi đầu gối và cổ đồng thời tạo ra chuyển động uyển chuyển và phối hợp. Đồng thời gập lưng cổ chân (kéo chân lên).

(2). Sau đó thực hiện chuyển động ngược lại khi cổ và đầu gối gập lại và bàn chân gập lòng bàn chân theo kiểu phối hợp.

(3). Lặp lại chu kỳ này 10 lần mỗi chân.



Lưu ý: Đối với một số người, chỉ cần ba đến bốn ngày thực hiện các bài tập chỉ nha khoa thần kinh sẽ ổn định và giảm các cơn đau thần kinh tọa. Đối với những người khác, có thể cần vài tuần để thấy rõ được hiệu quả. Dưới đây là một số mẹo có thể nâng cao hiệu quả của việc tập bài tập chỉ nha khoa thần kinh: Trước hết, hãy xem xét điều chỉnh các tư thế và động tác để giảm thiểu bất cứ điều gì gây kích thích rễ thần kinh! Ví dụ, nếu bạn có thể xác định nguyên nhân cơn đau là do đĩa đệm phình ra thì hãy áp dụng tư thế giảm kích thước chỗ phình ra trước khi áp dụng phương pháp chỉ nha khoa thần kinh. Cách chuẩn bị tư thế lưng tốt nhất trước khi áp dụng phương pháp chỉ nha khoa thần kinh là thực hiện bài tập giảm đau trong đó bạn nằm sấp, dùng nắm đấm đỡ cằm trong ba phút. Nếu bạn thấy bài tập này giúp giảm các triệu chứng đau thần kinh tọa, hãy thực hiện bài tập này trước khi tập bài tập chỉ nha khoa thần kinh. Nếu các triệu chứng của bạn tệ nhất vào buổi sáng sau khi thức dậy khỏi giường, hãy tập bài này vào cuối ngày. Nếu tình trạng tồi

tệ nhất xảy ra vào cuối ngày, hãy tập bài này sớm hơn.

Hẹp ống sống, hẹp đường đi của rễ thần kinh

Mặc dù ở các chương trước chúng ta đã đề cập ngắn gọn về triệu chứng khi phì đại khớp liên mấu gây chèn ép rễ thần kinh, ở phần này chúng ta hãy phân tích kỹ hơn tình trạng phổ biến này. Khi con người ta già đi, đặc biệt là những người có thói quen sử dụng nhiều chuyển động của cột sống (thợ sửa ống nước, người chơi bóng đá và bóng bàn, v.v.), họ có xu hướng bị thoái hóa và phì đại các khớp của cột sống. Quá trình phì đại khớp này gây choán chỗ và chèn ép các tủy sống hoặc rễ thần kinh chui qua đó. Những người bị chèn ép tủy sống mất khả năng đi bộ quãng đường dài mà không bị đau lưng và chân. Khi mức độ hoạt động của họ tiếp tục giảm thì sức khỏe chung của họ cũng sẽ bị giảm theo.

Một nguyên nhân khác gây ra “triệu chứng chèn ép” là tắc nghẽn mạch máu và ứ đọng dịch cột sống dọc theo tủy sống. Nếu đây là nguyên nhân gây đau, việc cúi người về phía trước có thể làm tăng kích thước ống tủy và thiết lập lại lưu lượng máu cũng như giảm tắc nghẽn. Nghiêng xương chậu để cột sống uốn cong nhẹ có thể giúp giảm đau khi đứng và đi lại. Dùng phương pháp “chỉ nha khoa thần kinh” có thể giúp cải thiện triệu chứng. Các bài tập cốt lõi đặc biệt dành cho cơ bụng trước cũng có thể khiến bạn cảm thấy thoải mái hơn, nhưng hãy tự tập để tìm ra điều gì hữu ích cho cơ thể bạn và điều gì gây trầm trọng thêm tình trạng bệnh tật để từ đó chọn cho mình các bài tập phù hợp

Nhiều bệnh nhân bị hẹp ống sống thấy các triệu chứng thuyên giảm gần như ngay lập tức khi kéo giãn thụ động cột sống. Nói cách khác, việc “kéo giãn” cột sống từ đầu này sang đầu kia trong hành động giảm áp lực có thể có lợi cho người bị chèn ép tủy hoặc rễ thần kinh. Trên thực tế, đây là nhóm bệnh nhân đau lưng duy nhất được chứng minh là kéo giãn thụ động có hiệu quả với đa số bệnh nhân.

Thông thường, một bệnh nhân hẹp ống sống có thể đi lại vài phút

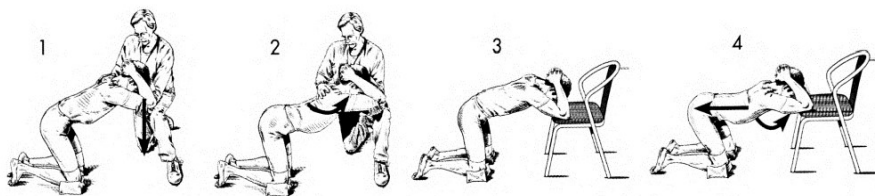
trước khi các triệu chứng đau xuất hiện. Đứng và đi lại trong thời gian dài hơn thường gây đau và/hoặc yếu cơ. Nhiều nhà trị liệu dạy những bệnh nhân này cách giữ cột sống ở tư thế uốn cong. Chúng tôi rất thành công với những người đã thất bại trong cách tiếp cận này khi làm ngược lại. Sự uốn cong nhiều hơn trong hoạt động hàng ngày thường phản tác dụng vì tư thế này dẫn đến tải trọng cột sống nhiều hơn chứ không phải ít hơn. Bạn có thể thấy tại sao bệnh nhân bị hẹp ống sống thường bối rối không biết phải làm theo phương pháp nào. Ở đây chúng tôi cung cấp cho họ các bài tập kéo dài cột sống và chương trình đi bộ ngắt quãng để bổ sung vào các phương pháp tiếp cận “Ba bài tập lớn” và các biện pháp giữ cột sống ở tư thế trung lập.

Làm thế nào để khôi phục và duy trì khả năng đi lại với ít triệu chứng đau nhất là điều quan trọng nhất mà chúng tôi hướng tới. Hãy thử kỹ thuật tương tự như chúng tôi đã mô tả trong phần đau thần kinh tọa trước đó khi đi bộ trong công viên có ghế dài. Tích hợp bài tập giảm áp lực trên băng ghế công viên và bài tập “đi trên tường” vào các bước đi bộ của bạn để phát triển và tích lũy thêm những khoảng thời gian đi bộ không đau đớn

Lưng gù: Tăng cường khả năng vận động và chỉnh sửa lưng gù

Một số hội chứng có liên quan đến tình trạng lưng bị gù - được gọi là chứng gù cột sống ngực. Tình trạng này phổ biến ở mọi người khi họ già đi. Các nhóm khác dễ mắc bệnh gù lưng hơn bao gồm những người từng là vận động viên chạy bộ nghiệp dư và những người trẻ tuổi có thói quen ngồi sai tư thế, thường những người này hay nhắn tin trên điện thoại di động và ngồi quá lâu trước máy tính hoặc đặt máy tính trên đùi để sử dụng. Ngồi sai tư thế này gây ra sự hoạt động quá mức của cơ lưng, dẫn đến cơ bị co lại quá mức. Nó cũng ảnh hưởng đến khả năng vận của vai khi thực hiện các công việc cần phải với tay cũng như các chuyển động liên quan như ném và bơi. Dưới đây là một số động tác giãn cơ cơ bản và hiệu quả giúp chứng gù lưng và các biến chứng kèm theo của nó. Có thể bạn sẽ cần ai đó hỗ trợ bạn khi tập bài tập này.

Một điều cần lưu ý là cũng như tất cả các bài tập trước đó đã đưa ra, hãy dừng lại nếu bạn thấy điều này làm trầm trọng thêm cơn đau của bạn. Khi đã thành thạo, bạn có thể tự mình thực hiện việc này bằng cách sử dụng ghế.



Hỗ trợ kéo giãn ngực. Bạn bắt đầu bằng cách quỳ xuống và đặt khuỷu tay lên đùi bác sĩ lâm sàng (hoặc trợ lý). Các ngón tay đan xen và đặt phía sau đầu để tập trung kéo giãn cột sống ngực. Dừng lại ở vị trí này và đảm bảo rằng không có cơn đau nào được kích hoạt. Sau đó bắt đầu ấn một lực hướng xuống qua khuỷu tay vào đùi bác sĩ khoảng 2 kg. Cố gắng giữ tư thế này trong khoảng 10 giây (hình 1). Sau đó thư giãn. Lúc này, người trợ lý "kéo dài" khuỷu tay về phía trước để có thể duỗi cột sống ngực (hình 2). Điều này có thể được lặp lại tối đa ba lần miễn là có sự "giải phóng" và sự giãn ra đáng kể (và không gây đau) của cột sống ngực.

Khi đã thành thạo, bạn có thể sử dụng ghế và kỹ thuật tương tự (hình 3). Thay vì trợ lý kéo khuỷu tay về phía trước khi kết thúc nỗ lực 10 giây, hãy kéo hông về phía bàn chân để tạo ra phần duỗi ngực (hình 4).

Lặp lại bài tập này hàng ngày sẽ giúp khôi phục lại chiều dài tự nhiên của cột sống trên của bạn và giúp giảm bớt mọi cơn đau liên quan đến chứng gù lưng.

Đau vùng giữa lưng

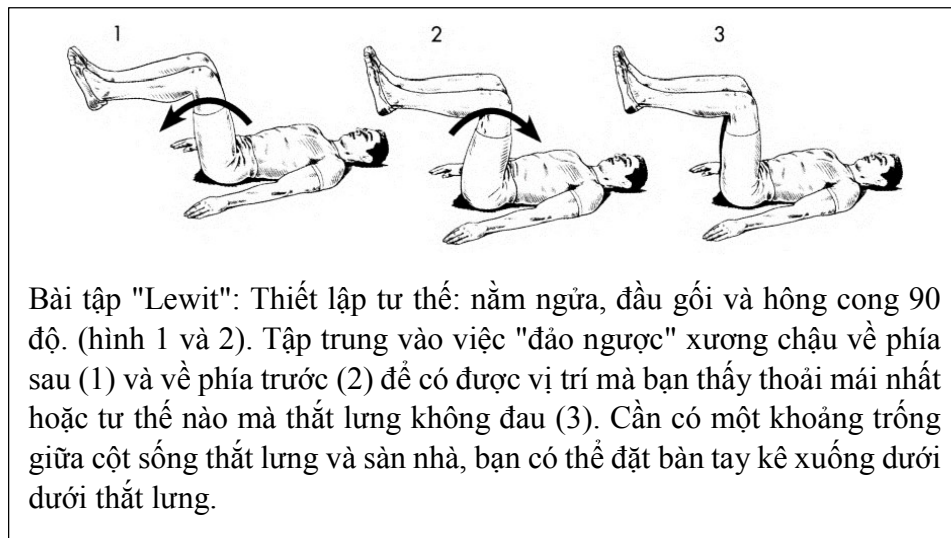
Đau lưng giữa thường liên quan đến tình trạng vùng giữa cột sống được sử dụng như một bản lề. Điều này có nghĩa là những loại bệnh nhân này thường sử dụng vùng cột sống xung quanh đáy lồng ngực làm điểm tập trung để chuyển động và uốn cong. Những người có tư thế uốn quá nhiều (ví dụ nhân viên trong phòng thí nghiệm/phòng khám của tôi) thường phàn

nàn về chứng đau giữa lưng. Loại đau này chỉ là triệu chứng của việc sử dụng quá mức phần giữa của cột sống và thường có thể dễ dàng giảm bớt bằng cách điều chỉnh các tư thế và chuyển động theo thói quen buộc cột sống giữa phải hoạt động quá mức.

Làm sao bạn biết việc “ưỡn ngực” có gây đau cho bạn không? Hãy nhớ lại bài tập chẩn đoán ở Phần II liên quan đến việc kiểm tra xem bạn “ngồi thẳng” như thế nào. Nếu bạn nhận thấy mình hầu như chỉ lấy 1 điểm ở vùng ngực làm bản lề và thay đổi tư thế khi cố gắng chuyển từ tư thế thông vai sang tư thế đứng thẳng, thì rất có thể bạn chính là thủ phạm gây ra cơn đau ở giữa lưng (đã đề cập ở chương 6). Nếu bạn thấy mình giống với những gì tôi đã mô tả ở trên, bài tập Lewit dưới đây sẽ có nhiều tác dụng đối với bạn. Bài tập “Lewit” được đặt tên theo tên nhà thần kinh học nổi tiếng người Tiệp Khắc, Tiến sĩ Karel Lewit, người có ý tưởng và phát triển bài tập này. Đây là một bài tập khắc phục nâng cao được thiết kế để giảm chuyển động ở vùng lưng giữa bị đau.

Bài tập Lewit: Để bắt đầu bài tập này, bạn nên nhờ sự hướng dẫn của một bác sĩ lâm sàng có chuyên môn cao, nhưng hãy nhớ mang theo cuốn sách này khi tới gặp họ vì bác sĩ của bạn có thể không quen với kỹ thuật điều chỉnh này. Mục tiêu của chúng ta là căn chỉnh cột sống, tránh kéo ngực xuống gây căng thẳng. Bắt đầu với tư thế nằm cong trên sàn, nằm ngửa, hai chân nhấc khỏi sàn và đầu gối gấp một góc 90 độ. Duỗi nhẹ qua lại trên xương cụt hoặc xương cụt để đưa cột sống của bạn về vị trí trung lập. Đặt bàn tay phẳng, lòng bàn tay úp xuống để tư thế thân mình vững chãi hơn. Bạn cũng có thể đặt chúng dưới thắt lưng làm đệm đỡ nếu bạn thấy phần thắt lưng của mình bị võng xuống và chưa về được tư thế trung lập. Hít thở bình thường, hãy chú ý tới hơi thở của bạn, đặc biệt là cuối thì thở ra. Bài tập bắt đầu ở thì thở ra. Hãy mím môi như thể bạn đang thổi qua ống hút, chúng ta muốn tạo ra lực cản đối với luồng không khí của hơi thở. Không khí ra ngoài sẽ đi qua qua đôi môi mím lại hãy cố gắng thở ra thật chậm. Nếu thực hiện đúng, bài tập này sẽ kích hoạt các cơ thành bụng và kéo ngực xuống dưới và ra trước. Từ phương pháp này, các cơ bụng, sẽ kéo và các

đốt sống về đúng vị trí của nó, cũng như tăng cường độ bền của cơ, tạo sự cân bằng của nhóm cơ trước và cơ sau cột sống, giữ cho cột sống ở tư thế ổn định. Thực hiện lặp lại trong khoảng ba đến bốn chu kỳ cho mỗi lần tập. Hãy lưu ý trước, đây là một bài tập khá khó khăn và có thể bạn nên cần có bác sĩ chuyên khoa hỗ trợ.



Lưu ý: trong bài tập Lewit, sự gắng sức bắt đầu vào cuối của thì thở ra. Đôi môi mím lại tạo thành một lỗ nhỏ tạo ra lực cản không khí và cổ thở càng chậm càng tốt.

Vẹo cột sống

Câu hỏi nổi bật nhất liên quan đến chứng vẹo cột sống được bệnh nhân cũng như bác sĩ lâm sàng đặt ra là: Chứng vẹo cột sống có thể được cải thiện hoặc điều trị bằng việc tập thể dục không? Hơn nữa, họ muốn biết liệu có phương pháp “chữa trị” lâu dài nào để giải quyết cơn đau liên quan đến chứng vẹo cột sống hay không. Câu trả lời cho cả hai câu hỏi là, trong một số trường hợp thể dục có thể giúp ích cho bệnh nhân. Có một số giả thuyết về lý do tại sao và làm thế nào một số bệnh nhân bị vẹo cột sống. Một là vào khoảng thời gian phát triển ở tuổi dậy thì (tuổi thiếu niên), cột

sống phát triển không đối xứng thành một đường cong bên và cũng có thể có một số chuyển động xoắn. Vì lý do nào đó, thường có sự khác biệt đáng chú ý về mật độ và độ cứng của xương giữa mặt lõm và mặt lồi của đường cong. Bác sĩ phẫu thuật sẽ cho bạn biết các đốt sống ở vị trí bị cong vẹo có cảm giác mềm hơn ở một bên. Tôi cũng nhận thấy rằng các khớp xương sườn thường không đối xứng và thậm chí là xương sườn không đều ở những bệnh nhân vẹo cột sống. Bên cạnh đó, chúng tôi không chắc liệu chấn thương xương sườn có thể dẫn đến chứng vẹo cột sống hay không, hay liệu các vấn đề về xương sườn có phải là sản phẩm phụ của chứng vẹo cột sống hay không. Liệu những đặc điểm giải phẫu này là nguyên nhân hay kết quả của vẹo cột sống vẫn còn là câu hỏi.

Một đặc điểm quan trọng của nhiều bệnh nhân vẹo cột sống là sự mất cân đối của các cơ quan ở ngực và bụng. Ví dụ, phổi ở phía lõm của đường cong thường nhỏ hơn bên còn lại. Mặc dù những khác biệt này làm cho chiến lược điều trị trở nên khó khăn hơn nhưng bạn có thể lợi dụng những đặc điểm này để làm lợi thế cho mình trong các bài tập khắc phục.

Câu hỏi cơ bản là liệu đường cong có thể được điều chỉnh bằng cách tập thể dục không? Một phương pháp xác định khả năng đảo ngược đường cong bao gồm áp dụng lực kéo nhẹ nhàng (đuỗi cột sống) về phía sau - kỹ thuật ưa thích của chúng tôi là để bệnh nhân treo mình trên một thanh xà. Nếu qua quan sát, chúng tôi xác định rằng tư thế này làm giảm mức độ nghiêm trọng của các đường cong thì chứng vẹo cột sống có khả năng phục hồi được nhờ vào sự trợ giúp của bài tập điều chỉnh.

Bài tập điều trị chứng vẹo cột sống

Các bài tập điều trị chứng vẹo cột sống cần hướng tới việc điều chỉnh các nguyên nhân gây bệnh. Nếu chứng vẹo cột sống dường như không liên quan đến sự bất đối xứng rõ ràng của cơ thể, thì phương pháp Schroth đã hữu ích cho một số bệnh nhân của chúng tôi. Cách tiếp cận này dựa trên việc mở ra mặt lõm (hoặc cong vào trong) bằng cách chủ động đuỗi và thở.

Tôi khuyên bạn nên mua một cuốn “Điều trị chứng vẹo cột sống ba chiều” của Christa Lehnert-Schroth.

Vẹo cột sống có thể có sự bất đối xứng rõ ràng như chân ngắn, xương chậu nghiêng xuống về phía bên ngắn hơn. Chúng ta cần tập một loạt các động tác nâng gót chân để điều chỉnh chiều cao cho đều dần. Ở đây cần có sự hỗ trợ từ một bác sĩ lâm sàng có tay nghề cao.

Đau cách hồi

Những người bị khập khiễng thường nhầm lẫn các triệu chứng của họ là do hẹp ống sống, tuy nhiên chứng đau cách hồi là triệu chứng của bệnh mạch máu ngoại biên, nói cách khác là làm giảm lưu lượng máu đến chi dưới. Tương tự như chứng hẹp ống sống, khập khiễng khiến việc đi lại trở nên khó khăn - khoảng cách đi bộ càng dài thì độ khó càng lớn. Đi lên cầu thang thường làm tăng tốc độ khởi phát triệu chứng. Tại đây, sự tích tụ mảng xơ vữa động mạch làm thu hẹp các động mạch, hoặc giãn các tĩnh mạch chi dưới làm giảm lưu lượng máu lưu thông khiến các cơ chân đang hoạt động bị thiếu oxy, gây đau chân. Một cách tiếp cận tương tự được áp dụng cho bệnh nhân bị khập khiễng cũng như đối với những người bị hẹp ống sống, động tác đi bộ được tập luyện trong những khoảng thời gian có thể chấp nhận được. Tuy nhiên, không giống như chứng hẹp ống sống, tôi không biết cần tập động tác nào trước để tăng khả năng chịu đựng. Về cơ bản, việc đi bộ được thực hiện cho đến khi cơn đau trở nên vừa phải. Đây là một trong số ít tình huống mà chúng tôi cho phép bệnh nhân làm việc để chịu đau. Bệnh nhân ngồi cho đến khi hết triệu chứng rồi mới tiếp tục đi lại. Một số hiệp hội tim mạch đã đặt ra mục tiêu về các khoảng thời gian đi bộ tổng cộng lên tới 60 phút, ba đến năm lần một tuần. Hãy trao đổi với bác sĩ lâm sàng để được hướng dẫn những gì phù hợp nhất đối với bạn.

Bệnh nhân thay khớp gối hoặc khớp háng

Những bệnh nhân này gặp khó khăn khi làm các động tác như cúi xuống sàn. Sự ổn định của cột sống và các cơ lõi đóng vai trò cực kỳ quan

trọng để hỗ trợ các khớp bị tổn thương. Ở đây, chúng tôi sáng tạo và để bệnh nhân đứng trong khi thực hiện các phiên bản của bài tập ổn định “Ba bài tập lớn”. Ví dụ: Bạn có thể thay thế bài tập chó-chim bằng cách chống tay/cánh tay lên bàn hoặc mặt bàn (hãy nhớ lại hình tượng chó chim đang đứng ở Chương 11). Bài tập ván tường phía trước và lăn vào ván tường bên có thể là một cách thích hợp để bắt đầu quá trình tập luyện. Vì khả năng của mỗi cá nhân sẽ khác nhau nên bạn có thể cần sự đồng hành của bác sĩ lâm sàng có tay nghề cao.

Người lớn tuổi

Nhiều tình trạng được liệt kê ở trên phổ biến hơn ở người lớn tuổi (ví dụ như hẹp đốt sống, đau cách hồi, gù lưng, v.v.). Đỉnh điểm của cơn đau lưng trong suốt cuộc đời thường là từ 25 đến 55 tuổi. Tin tốt là người lớn tuổi sẽ không còn phải chịu những cơn đau cấp tính đặc trưng của chứng đau đĩa đệm. Tuy nhiên, họ sẽ có nguy cơ cao hơn mắc các loại đau lưng do viêm khớp liên mấu, gù lưng và hẹp ống sống. Dưới đây là một số khuyến nghị dành riêng cho người lớn tuổi bị đau lưng.

Loãng xương là tình trạng mất khoáng chất ở đốt sống. Điều này khiến xương trở nên mỏng manh hơn và dễ bị gãy khi ngã hoặc khi nâng vật nặng. Tránh té ngã là một chủ đề quan trọng và bao gồm việc duy trì khả năng giữ thăng bằng và phục hồi sau khi vấp ngã để ngăn chặn cú ngã. Các bài tập như tập đứng bằng một chân, khiêu vũ và duy trì đủ sức mạnh của hông là rất quan trọng để nhanh chóng đưa chân về phía trước để lấy lại được thăng bằng sau vấp ngã.

Một thực tế khác là nhiều người mắc phải sự thoái hóa của khớp vai và khớp háng sau tuổi 50. Nói một cách đơn giản, việc đẩy vật nặng qua đầu và ngồi xổm sâu sẽ khó khăn hơn. Mục tiêu là thực hiện một hoặc hai lần lặp lại các động tác này mỗi ngày chỉ để duy trì khả năng vận động mà không làm bùng phát các triệu chứng đau.

Đây là gợi ý cho một chương trình đã được nhiều người lớn tuổi thực

hiện và đã duy trì được sức khỏe:

1. Kết hợp các tư thế và chuyển động “bảo vệ khớp”, các bài tập như (ngồi xổm sâu, ép dọc...) vào hoạt động hàng ngày.
2. Mỗi sáng hãy dậy sớm và hoàn thành các bài tập.
3. Đi bộ 2 lần mỗi ngày, mỗi ngày.
4. Tập luyện sức mạnh cơ bắp 2 ngày mỗi tuần.
5. Tập những môn thể thao khác 2 ngày mỗi tuần (đạp xe, bơi lội, v.v.).
6. Tăng cường khả năng đi bộ ở những khu vực cần áp dụng những tư thế khó 3 ngày mỗi tuần.
7. Khuyến khích uống ít rượu hơn để có một giấc ngủ ngon.

Bệnh nhân thừa cân

Nếu bạn rơi vào trường hợp này, chắc chắn bạn đã chán ngấy việc bác sĩ khuyên bạn nên giảm cân. Thật không may, các chương trình truyền hình thực tế về giảm cân lại không thể hiện được những gì thường có thể thực hiện được, ngay cả trong một chương trình thành công. Thực tế là nếu trọng lượng cơ thể ở mức cân đối sẽ có lợi rất nhiều cho lưng của bạn, những người có trọng lượng cân đối sẽ không phải chịu những cơn đau dữ dội như bạn. Những người trong số các bạn có vấn đề về cân nặng có thể đã thất bại trong những nỗ lực giảm cân không thành công trước đó. Để thành công ở đây, bạn sẽ cần có sự nỗ lực mạnh mẽ, hơn người để khiến bạn tuân thủ các yêu cầu tập luyện lâm sàng. Thành công của bạn sẽ phụ thuộc trước hết vào khả năng hạn chế ăn quá nhiều và đưa ra lựa chọn thực phẩm tốt hơn.

Sau khi trọng lượng cơ thể giảm xuống, các tiến trình tập luyện đơn giản sẽ được bắt đầu với hình thức tốt (đi bộ điều chỉnh tư thế và bắt đầu tập với mức độ đơn giản các bài tập bảo vệ cột sống). Mặc dù bệnh nhân hiện đang thừa cân có thể bắt đầu với các chương trình được nêu trong cuốn sách này, nhưng họ sẽ đạt được thành công lớn hơn khi tập trung vào việc

giảm cân trước.

Điều thú vị là tôi không thấy những người thừa cân nào bị mất ổn định cột sống vì chu vi vòng bụng của họ đang ổn định. Vì vậy, với họ, chúng ta tập trung nhiều hơn vào việc thực hiện công việc để nâng cao sức bền và sức mạnh trong các kiểu chuyển động đã lưu ý trước đó. Các bài tập ổn định như “Ba bài tập lớn”, bài tập một chân và giãn cơ chưa cần được chú trọng.

CHƯƠNG XV

GIẢI PHÁP ĐỂ GIẢI QUYẾT BỆNH ĐAU LƯNG ÁP DỤNG VÀO TỪNG TRƯỜNG HỢP CỤ THỂ

Mặc dù phần lớn các bạn đọc cuốn sách này sẽ được hưởng lợi từ việc tuân theo chương trình tập thể dục cốt lõi được nêu trong Phần III, nhưng đó không phải là một kế hoạch phục hồi “phù hợp cho tất cả”. Nó phải được sửa đổi và điều chỉnh để phù hợp với mỗi cá nhân khác nhau đồng thời tránh những tác nhân gây ra nỗi đau cho bệnh nhân đó. Hiếm khi có người hoàn toàn phù hợp với những thể bệnh mà tôi đã phân loại. Trên thực tế, một số bệnh nhân sở hữu những đặc điểm thuộc nhiều thể bệnh khác nhau. Bạn nên đọc một số nghiên cứu về thể bệnh điển hình dưới đây để thu thập một số gợi ý có thể giúp bạn hiểu rõ hơn về các triệu chứng riêng của mình cũng như có thêm gợi ý để giảm đau. Phần này sẽ giúp bạn đánh giá lại đúng những gì làm ảnh hưởng tới chứng đau lưng của bạn và tinh chỉnh các bài tập sao cho phù hợp nhất với bản thân, để từ đó bạn có thể thoát khỏi đau lưng.

Quá trình “khôi phục điển hình” diễn ra như sau:

Thực hiện nỗ lực có ý thức để loại bỏ tác nhân gây đau.

1. Các bài tập “Ba bài tập lớn” sau đó được điều chỉnh phù hợp với lịch trình hàng ngày, dần dần chúng trở nên dễ dàng và trở thành thói quen, sau đó những công việc từng gây ra đau đớn sẽ trở nên dễ dàng hơn.

2. Nhiều bài tập không đau được bổ sung và danh sách bài tập bạn có thể và nên tập khi danh mục các hoạt động không đau ngày càng nhiều thêm. Ở đâu đó trong giai đoạn hồi phục này, một cá nhân có thể hơi quá nhiệt tình và cố gắng tham gia một hoạt động mới chỉ để nhận ra rằng cơn đau đã quay trở lại vào ngày hôm sau. Mặc dù việc tiếp tục mở rộng khả năng của mình là điều quan trọng nhưng bạn có thể làm quá sức mình việc quá sớm. Điều quan trọng là phải xem điều này như những bài học và không tái

phạm nữa.

3. Bây giờ bạn đã hiểu rõ hơn về giới hạn hiện tại của mình ở giai đoạn này trong quá trình cải thiện.

4. Nếu đà tiến bộ bị mất, bạn nên quay lại bài tập nhẹ hơn, những bài tập đã có hiệu quả trước đó. Bạn sẽ thấy rằng lần này bạn lấy lại khả năng không đau nhanh hơn và điều đó không cần phải bắt đầu từ đầu nữa.

5. Bạn có thể sẽ lặp lại tình huống này một vài lần, thỉnh thoảng gặp phải tình trạng thất bại, cho đến khi cuối cùng bạn không còn đau đớn nữa.

Mỗi nghiên cứu điển hình sẽ được trình bày thành ba phần:

1. Câu chuyện của bệnh nhân.
2. Những việc không nên làm.
3. Những việc nên làm.

Trường hợp 1: Matt bị đau lưng cứng hầu hết các buổi sáng

1. Câu chuyện của anh ấy

Matt thức dậy gần như mỗi buổi sáng với tình trạng lưng cứng đờ khiến việc mang tất đi làm trở thành một cơn ác mộng. Lời khuyên điển hình mà một người như Matt nhận được là gì? Để làm giảm co cứng cơ. Anh ấy được yêu cầu kéo đầu gối về phía ngực, giữ chúng ở đó và giảm bớt độ cứng. Nếu bạn cũng làm như anh ấy, **HÃY DỪNG ĐIỀU NÀY! DỪNG ĐIỀU NÀY NGAY BÂY GIỜ!** Bạn sẽ giống như Matt, có thể đã cảm thấy nhẹ nhõm tạm thời thông qua phản xạ căng cơ lưng trong khoảng 15 phút, nhưng kiểu kéo giãn này sẽ đảm bảo rằng bạn sẽ bị cứng khớp vào ngày mai và mọi ngày sau đó.

2. Không nên làm gì

Matt không nên kéo giãn cơ thụ động. Và giống như Matt bạn cũng không nên trên nệm futon (một loại đệm mềm) khiến cơ thể chìm xuống làm cong cột sống. Đừng ngủ với một chiếc gối dưới đầu gối.

3. Phải làm gì

Matt thường xuyên đi công tác. Anh ấy nhận thấy rằng sau khi ngủ trên một số chiếc giường có đệm cứng, bằng một cách thần kỳ nào đó anh ấy thức dậy vào buổi sáng mà không bị đau lưng. Điều này có xảy ra với bạn không? Nếu vậy, cả bạn và Matt nên kiểm tra nệm của mình.

Hình dạng cột sống sẽ giúp bạn chọn được tấm nệm tốt nhất. Thông thường những bạn có tình trạng uốn thắt lưng nhiều hơn (đường cong rỗng), mông nhô ra hoặc cong nhiều hơn sẽ bị đau liên quan đến nệm nhiều hơn. Đối với bạn, nằm ngửa là một vấn đề. Hình dạng cơ thể của bạn khiến cột sống của bạn bị treo lơ lửng và nó sẽ bị trọng lực kéo võng xuống giống như phần giữa của một cây cầu. Điều này sẽ đẩy cột sống thắt lưng bị uốn cong không còn ở tư thế sinh lý nữa nó khi nó dẹt xuống nệm, gây đau và căng cứng cơ.

Đối với những người có loại cơ thể này, tôi khuyên bạn KHÔNG nên ngủ trên nệm futon. Một tấm nệm giúp mông chìm vào sẽ giúp ích. Việc chọn một tấm nệm chắc chắn với lớp đệm xốp chất lượng sẽ mang lại sự kết hợp lý tưởng giữa khả năng hỗ trợ và đệm. Tôi cũng đã tạo một trang web để mọi người thảo luận về các loại đệm phù hợp cho mình. Bạn có thể xem “The McGill Sleeper” tại www.backfitpro.com (sản phẩm này là 1 miếng đệm hơi đặt vào phần lõm của thắt lưng và buộc vào bụng khi nằm ngửa nó có tác dụng đỡ cho lưng, còn nằm nghiêng thì không có khó chịu gì, ở Việt Nam mà có thì tốt).

Đặt một chiếc gối dưới đầu gối khi nằm ngửa có thể làm cơn đau trầm trọng hơn vì nó làm cho cột sống thắt lưng bị dẹt vào nệm. Ở tư thế nằm nghiêng, bạn có thể đặt một chiếc gối giữa hai đầu gối để giảm bớt căng thẳng các cơ lưng

Khi đứng dậy khỏi giường, tránh uốn cong cột sống càng nhiều càng tốt. Cách tốt nhất để đạt được điều này là sử dụng một đôi giày lười (để khỏi phải cúi xuống xỏ giày) và đi dạo trước khi ngồi uống cà phê buổi sáng.

Thực hiện một vài chu kỳ bài tập “mèo – lạc đà” để cột sống hoạt động trơn tru hơn, tránh đẩy đến phạm vi chuyển động cuối cùng. Thực hiện “Ba bài tập lớn” vào buổi sáng muộn hơn. Đi bộ nhiều lần trong ngày.

Từ từ tăng dần số lần lặp/hiệp thật chậm rãi. Nếu cơn đau vẫn còn khiến bạn khó chịu và đau đớn nhiều, hãy giảm số lần lặp lại trong bài tập của bạn. Đừng ép mình vào tình trạng quá tải để cố gắng tiến bộ với tốc độ nhanh hơn. Hãy cân nhắc việc tập thể dục trong những khoảng thời gian ngắn hơn, thực hiện một phần bài tập nhỏ hơn, chia nhỏ các hiệp tập của bạn và hoàn thành chúng trong một buổi tập khác vào cuối ngày. Luôn luôn chú ý rằng chỉ tập vừa đủ tới ngưỡng bắt đầu đau, không nên cố quá để cơn đau lại trở nên tồi tệ hơn.

Trường hợp 2: Cơn đau của Pamela tăng dần lên trong ngày

1. Câu chuyện của cô ấy

Pamela là một người kinh doanh tự do. Cô ấy tự kinh doanh, làm việc tại nhà và có một lịch trình bận rộn bao gồm chăm sóc các con, hoạt động tình nguyện và tập luyện cho chặng đua half-marathon đầu tiên của mình. Pam thức dậy mỗi sáng với một cơn đau nhẹ chấp nhận được ở lưng, buổi sáng là thời điểm tuyệt vời nhất trong ngày của cô. Tuy nhiên, khi một ngày bận rộn của cô ấy dần trôi qua, cơn đau lưng của cô ấy càng tăng lên. Điều này cho thấy rằng tải trọng tích lũy lên cột sống của Pam đang vượt quá khả năng chịu đau của cô ấy. Bạn có đang trong trường hợp này không?

2. Những việc không nên làm

Đừng tiếp tục như vậy nữa. Chìa khóa thoát khỏi cơn đau trong trường hợp của Pam và có lẽ của bạn là loại bỏ các chuyển động, tư thế và tải trọng gây khó chịu tích tụ và dẫn đến cơn đau đớn ngày càng khó chịu hơn. Ngoài ra, bạn và Pam phải giảm thời lượng của mỗi công việc bằng cách bổ sung thêm nhiều thời gian nghỉ giải lao.

3. Phải làm gì

Trước tiên, sau một quá trình thực hiện các nguyên tắc bảo vệ cột sống hãy đánh giá lại xem các cơn đau của bạn đã giảm đi chưa. Điều này cũng có nghĩa là kết hợp các động tác bảo tồn cột sống và nghỉ ngơi thường xuyên hơn. Thông thường, bạn và Pam sẽ giảm các triệu chứng chỉ sau vài ngày. Tại thời điểm này, hãy bắt đầu bài tập phục hồi cột sống cơ bản đã nêu trước đó. Điều này sẽ tạo ra khả năng cao hơn để sống không đau đớn.

Trường hợp 3: Alisha là kiểu người điển hình có tính cách “A” (người năng động và ham mê tập thể dục)

1. Câu chuyện của cô ấy

Khi ai đó như Alisha, người có tính cách loại A điển hình, được giao một chương trình với 10 lần lặp lại một bài tập, cô ấy sẽ luôn thực hiện nhiều hơn, thậm chí tới 20 lần. Cô tin rằng nhiều hơn luôn luôn tốt hơn. Cô ấy nghĩ rằng cô ấy có thể thoát khỏi nỗi đau nhanh hơn bằng cách nỗ lực nhiều hơn. Trên thực tế, đáng buồn thay, chính cách luyện tập này đã khiến Alisha đau đớn. Điều này có giống với những người quen mà bạn biết không?

2. Những việc không nên làm

Hãy từ bỏ niềm tin rằng nỗi đau sẽ bớt khi “tập thể dục” càng nhiều càng tốt.

3. Phải làm gì

Với tính cách cổ điển loại “A”, tôi thích chơi trò chơi này: Tôi yêu cầu Alisha giả vờ rằng hôm nay cô ấy thực sự đã phẫu thuật để chữa bệnh ở lưng - bây giờ ngày mai cô ấy sẽ bắt đầu quá trình hồi phục. Quá trình phục hồi ở đây có nghĩa là nghỉ ngơi tuyệt đối. Điều này đảm bảo rằng tất cả tải trọng sẽ bị loại bỏ để giúp các bộ phận bị căng thẳng và đau đớn có thời gian nghỉ ngơi. Như tôi đã trình bày ban đầu, phẫu thuật thường có hiệu quả vì nó buộc bệnh nhân phải nghỉ ngơi. Người loại “A” giảm các triệu chứng rõ ràng khi nghỉ ngơi cho thấy phương pháp phẫu thuật ảo cực kỳ phù hợp với họ

Những bệnh nhân như Alisha lo sợ sẽ bị mất khả năng lao động nên sẽ tiếp tục gắng sức quá mức nhất là đối với lưng. Đây là những người tập thể dục mỗi ngày trong một giờ hoặc hơn. Vì vậy, nếu bạn là Alisha và thích khỏi bệnh, hãy thử chơi trò chơi “phẫu thuật ảo”, vì rất có thể nó sẽ giúp bạn khỏi bệnh!

Trường hợp 4: Brad thuộc loại tính cách “B” (không thích tập thể dục)

1. Câu chuyện của anh ấy

Brad 55 tuổi, đã làm công việc kế toán trong suốt 15 năm, ông ngồi ở bàn làm việc cả ngày, sau đó lái xe về nhà, ăn tối và sau đó dành hầu hết các buổi tối trên ghế sofa với máy tính đặt trên đùi và tiếp tục làm việc. Brad và tính cách loại “B” của anh ấy hoàn toàn trái ngược với Alisha và những hành vi loại “A” của cô ấy. Không có gì lạ khi những người thuộc loại “B” như Brad mắc nhiều bệnh như tiểu đường, béo phì và yếu cơ. Họ không thích hoạt động và thích tận hưởng cảm giác thoải mái khi ăn uống và ngả lưng khi xem TV. Khi Brad được giao một chương trình vận động với 10 lần lặp lại, anh ấy sẵn sàng trả tiền cho vận động viên để anh ấy được dừng lại ở mức 3 lần. Brad và những người loại “B” đều cần động lực để tiếp tục và tận hưởng một cuộc sống không đau khổ. Brad tìm hết lý do này đến lý do khác để trì hoãn việc luyện tập và thường dành nhiều thời gian để phàn nàn về tình trạng của mình.

2. Những việc không nên làm

Nếu bạn là Brad, hãy ngừng những thói quen cũ và thay thế nó bằng những thói quen tốt hơn cho cột sống. Hãy ngừng phàn nàn về cơn đau nếu bạn chưa sẵn sàng hành động. Dừng việc bào chữa. Dừng dành quá nhiều thời gian để ngồi làm việc khi bạn có thể đi dạo quanh văn phòng hoặc đi dạo trong giờ nghỉ trưa. Dừng dành quá nhiều thời gian trên ghế sofa khi bạn có thể dắt chó đi dạo. Lập kế hoạch cho các hoạt động khác trong khoảng thời gian có thể chấp nhận được.

3. Phải làm gì

Nghe có vẻ đay nghiến nhưng thực tế rõ ràng là Brad “xứng đáng” phải chịu nỗi đau mà anh ấy đang phải gánh chịu. Khi phải đối mặt với nỗi đau của mình, anh ấy đã lựa chọn chịu đau, anh ấy đã chọn chọn tránh các bài tập và sống một cuộc sống đau đớn, ít vận động, khốn khổ 24 giờ một ngày thay vì anh ấy có thể hành động và cống hiến hết mình cho một buổi tập luyện ít nhất một giờ mỗi ngày để giúp khỏe mạnh trong 23 giờ còn lại.

Nếu những người như Brad chọn phương án luyện tập, tôi sẽ giúp họ 100%. Nếu họ không có nghị lực và không muốn thay đổi, tôi sẽ nói với họ rằng tôi không thể giúp họ nhưng bất cứ khi nào họ đổi ý thì tôi luôn sẵn sàng. Thông thường, những bệnh nhân này tiếp tục tìm kiếm một bậc thầy sẽ đưa ra cho họ một phương pháp “chữa trị” dễ dàng, chẳng hạn như ấn vài cái rắc rắc, hay châm cứu một vài hôm, hoặc kê một toa thuốc... và phải khỏi đau ngay, hầu như họ sẽ luôn luôn sống trong đau đớn, bệnh ngày càng nặng hơn và thường bị lừa bởi những bậc thầy lang băm luôn quảng bá rằng có thể chữa khỏi bệnh của họ trong vài ngày.

Trường hợp 5: Dave càng lái xe - anh càng trải qua nhiều nỗi đau

1. Câu chuyện của anh ta

Dave là một tài xế xe tải thương mại và gần đây anh ấy nhận thấy rằng cơn đau ở lưng và chân của anh ấy tăng tỷ lệ thuận với tần suất lái xe của anh ấy. Cơn đau của Dave có thể là sự kết hợp của tình trạng thiếu máu cục bộ (tắc nghẽn nguồn cung cấp máu) và vấn đề về lưng. Khi cố gắng phân biệt giữa hai hiện tượng này, hãy ghi nhớ điều này: Cơn đau do thiếu máu cục bộ sẽ thuyên giảm khi ra khỏi xe, nhưng cơn đau lưng vẫn kéo dài.

2. Những gì không nên làm

Đối với tài xế xe tải, taxi hoặc bất kỳ ai lái xe nhiều, không để ví và các đồ vật khác ở túi sau. Không mặc quần áo bó sát. Đừng đi giày cao gót vì điều này sẽ khiến bạn bị đau lưng khi cố gắng bước đi. Và quan trọng

nhất, Dave, đừng tiếp tục lái xe trong thời gian dài mà không nghỉ ngơi và nghỉ ngơi định kỳ.

3. Phải làm gì

Sử dụng kế hoạch tập luyện lưng cơ bản được nêu trong cuốn sách này. Điều chỉnh ghế để hỗ trợ tư thế trung lập của cột sống đã được chứng minh là rất có lợi. Tăng góc giữa bệ ngồi và lưng ghế bằng cách ngả người ra một chút. Điều này giúp giảm áp lực uốn cong lên cột sống và thư giãn các cơ vùng hông. Dave có thể muốn sử dụng đệm hỗ trợ thắt lưng để giảm căng thẳng cho lưng (một chiếc khăn cuộn lại sẽ có tác dụng mặc dù tốt nhất là sử dụng "Lumbair" có thể điều chỉnh được mức độ. Dave cũng nên nghỉ lái xe; ra khỏi ghế lái và tập động tác duỗi thẳng tư thế McGill (xem Chương 8). Sau đó, anh ta nên tập bài đi bộ nhanh trước khi quay lại ghế lái.

Trường hợp 6: Penny thường bị đau ở mông và ở đùi sau. Cô ấy là bệnh nhân bị chẩn đoán nhầm "hội chứng Cơ hình lê".

1. Câu chuyện của cô ấy

Penny có thể mô tả cụ thể đường đi của cơn đau từ mông, qua nếp lằn mông xuống phía sau đùi và tận ngón chân. Điều này đôi khi bị chẩn đoán nhầm là "hội chứng Cơ hình lê", một chẩn đoán rất hiếm gặp. Cơn đau hầu như luôn xảy ra do kích thích rễ thần kinh thắt lưng. Hãy nhớ lại phần của chúng tôi về đau thần kinh tọa. Nếu cảm thấy đau ở ngón chân cái thì rễ L5-S1 là mức có vấn đề. Tương tự như vậy, cơn đau ở các ngón chân khác hướng tới rễ thắt lưng L4-L5. Penny nên kiểm tra xem cơ mông có yếu không (xem chương tự đánh giá). Penny cũng bị căng cứng ở gân kheo. Cô ấy đã cố gắng kéo giãn chúng trong một khoảng thời gian nhưng không thể làm cơ giãn ra được.

2. Những việc không nên làm

Đừng tiếp tục duỗi hông và gân kheo (và dây thần kinh tọa) vì làm như vậy không thể làm giảm cơn đau dây thần kinh, điều đó còn làm tăng

độ nhạy cảm!

3. Phải làm gì

Chú ý các tư thế và kiểu vận động sao cho không gây tổn thương cột sống để giảm bớt áp lực lên khớp liên mấu. Điều này có nghĩa là phải để ý tới từng hành động nhỏ một trong suốt cả ngày. Khi các tác nhân gây đau được loại bỏ, độ nhạy cảm với cơn đau sẽ giảm dần. Nếu tình trạng chèn ép dây thần kinh có liên quan đến đĩa đệm thì việc ngồi có đệm đỡ thắt lưng thường sẽ hữu ích. Nghỉ giải lao thường xuyên (sử dụng tư thế đứng McGill trong Chương 8 để ngắt quãng thời gian ngồi lâu). Tự xây dựng chương trình đi bộ dựa trên khoảng thời gian có thể chấp nhận được mà không gây đau đớn. Điều chỉnh tư thế đầu và cổ cũng là một yếu tố quan trọng trong việc giảm bớt tình trạng chèn ép. Nếu bạn nhận thấy tư thế nằm sấp, chống cằm bằng nắm đấm có hiệu quả, hãy tiếp tục kết hợp tư thế này vào hoạt động hàng ngày của bạn. Nó đặc biệt hiệu quả nếu được thực hiện ngay trước khi đi bộ. Dùng phương pháp “chỉ nha khoa thần kinh” cũng có thể hữu ích (xem Chương 14).

Trường hợp 7: Pete thấy rằng tập thể dục kích thích cơn đau ở mông và phía trước đùi

1. Câu chuyện của anh ấy

Pete cũng giống như Penny, chỉ có điều Pete bị đau ở phía trước đùi. Pete thích chơi bóng đá, nhưng cơn đau của anh ấy càng tăng lên khi đá một quả bóng hoặc khi thực hiện các hoạt động gây căng thẳng cho cột sống (như bốc vác vật nặng). Nếu cơn đau ở phía trong hơn (xuống phía trong đùi), Pete nên đánh giá khớp háng vì chúng có thể là thủ phạm. Mặt khác, đau đùi trước có thể do bệnh lý khớp thắt lưng ở mức L3 trở lên (điều này thường gợi ý đến đau và chèn ép rễ thần kinh đùi).

2. Những gì không làm

Pete cần ngừng gây kích ứng hông và cột sống do vận động sai nguyên tắc bảo vệ cột sống và hoạt động quá nhiều gây tổn thương cho cột sống.

Thật không may, điều này có nghĩa là Pete sẽ ít đá bóng hơn, ít nhất là tạm thời. Anh ta sẽ từ từ lấy lại khả năng chịu đau của mình đối với loại bài tập này thông qua các động tác điều chỉnh.

3. Phải làm gì

Đối với những bệnh nhân như Pete, nằm sấp và tiếp tục gập đầu gối thường khiến cơn đau trở nên trầm trọng hơn. Nếu bạn thấy điều này đúng với trường hợp của mình, hãy làm theo lịch trình chung cho bệnh nhân đau đùi sau trong ví dụ trước. Nếu khớp háng là nguyên nhân gây đau chính, bạn sẽ cần tìm ra cường độ hoạt động tối ưu, không quá nhiều hoặc quá ít để giảm thiểu cơn đau. Ngoài ra, hãy thử chương trình phục hồi chức năng khớp háng đã được giới thiệu trong cuốn sách này.

Trường hợp 8: Cameron và công việc bàn giấy (anh ấy ngồi làm việc)

1. Câu chuyện của anh ấy

Cameron là một nhân viên văn phòng 35 tuổi ngồi trước máy tính từ 8 đến 10 giờ mỗi ngày. Đã quen với tư thế ngồi thông vai, khi Cameron ngồi thẳng lên anh không hề thấy đau đón. Thông qua việc tự đánh giá, Cameron có thể xác định chính xác các đĩa đệm ở lưng gây ra vấn đề cho mình. “Tư thế McKenzie” (nằm sấp yên tĩnh) giúp giảm đau. Cơn đau của anh ấy ở vùng thắt lưng, trên các khớp cùng chậu (lúm đồng tiền ở ngang cạp quần). Anh ấy cũng thỉnh thoảng cảm thấy những cơn đau bùng phát ở phía sau đùi. Khi không phải ngồi làm việc hàng giờ liền, anh ấy thích nằm xem TV trên ghế dài hoặc ngồi trong chiếc ghế lười để chơi trò chơi điện tử. Khi được yêu cầu ngồi xổm, Cameron uốn cong đầu gối và cột sống một cách tự nhiên. Người đàn ông này có cơ gấp hông căng, sức bền cốt lõi kém và không có khả năng vận động cơ mông.

2. Những gì không nên làm

Cameron cần ngừng ngồi trong thời gian dài cả ở nhà và nơi làm việc. Như thế vẫn là chưa đủ, anh ấy cần xây dựng kế hoạch luyện tập cho mình nữa. Điều đó sẽ giúp sẽ phá vỡ chu kỳ đau đón và từ bỏ lối sống lười vận

động của mình.

3. Phải làm gì

Cameron cần phải rời khỏi ghế thường xuyên và tập luyện các bài tập (đã nói ở phần trước). Khi ở văn phòng, anh ấy nên ngồi với sự hỗ trợ của Lumbair (đệm lưng) và tận dụng thời gian nghỉ trưa để đi bộ nhanh. Thực hành các bài tập “Ba bài tập lớn” và sử dụng động tác đi bộ vung tay (xem chương 12) giúp giảm sức căng ở các cơ gấp hông và giảm bớt cơn đau. Ngoài ra, Cameron phải cải thiện sức khỏe của mình bằng nhiều hoạt động thể thao có ích cho cơ thể.

Trường hợp 9: Octavio là một ca sĩ opera khi bị đau lưng có thể ảnh hưởng tới sự nghiệp ca hát của anh ta

1. Câu chuyện của anh ta

Octavio là một người mắc chứng đĩa đệm thắt lưng nên không thể uốn cong cột sống, anh ấy cần độ cứng và ổn định của thân nhiều hơn để kiểm soát cơn đau của mình. Anh ấy đã thành công trong việc tạo ra đủ độ cứng để kiểm soát cơn đau thông qua rèn luyện sức mạnh nhưng độ cứng đó lan đến vai và cổ, ức chế hơi thở và khả năng phát âm của anh ấy. Trên thực tế, kiểu nín thở mà anh đã phát triển trong quá trình rèn luyện sức mạnh đã thực sự khiến cơ hoành chèn ép khiến cơ co thắt tâm vị bị mở ra. Điều này dẫn đến chứng trào ngược dạ dày vào ban đêm dẫn tới viêm họng do trào ngược và giọng nói của anh ấy càng bị tổn hại.

2. Những gì không nên làm

Octavio cần ngừng tập tạ và ngừng ngừng thở quá mức. Anh ấy cũng cần ngừng việc căng cơ bụng quá mức. Trong khi nỗ lực tăng cường tập luyện cơ lõi của mình một cách hợp lý, anh ấy đã tập nhiều quá mức so với yêu cầu.

3. Phải làm gì

Các cơ lõi quá căng có thể gây ra một số rối loạn. Việc cơ hoành hoạt động quá mức đồng thời có thể ảnh hưởng đến chức năng dạ dày cũng như hiệu quả hô hấp. Việc làm cứng và giữ ổn định cột sống phải được điều chỉnh tùy theo tình huống của từng cá nhân, không có “cách đúng” nào phù hợp với tất cả mọi người. Octavio cần học cách làm cứng phần thân dưới trong khi thả lỏng phần thân trên. Điều này có nghĩa là điều chỉnh các cơ lõi phần bụng đồng thời thư giãn ngực theo từng hơi thở. Những khuôn mẫu này được lặp đi lặp lại để ăn sâu vào khuôn mẫu này trong quá trình luyện tập và hoạt động hàng ngày. Tư thế plank nghiêng trong khi thở sâu có thể hỗ trợ Octavio điều này.

Trường hợp 10: Loretta không biết gì về tư thế và chuyển động cơ thể của mình

1. Câu chuyện của cô ấy

Loretta giống như rất nhiều người mà tôi quan sát. Mặc dù đã 33 tuổi nhưng cô chưa bao giờ thực sự cố gắng tìm hiểu cơ thể mình và chưa bao giờ nhận thức được tư thế lười biếng hay những chuyển động gây hại cho cơ thể của mình. Cho đến ngày nay, tôi vẫn ngạc nhiên về sự khác biệt về sự hiểu biết của con người về cơ thể và bệnh tật. Tôi không biết liệu đây có phải là tình trạng phổ biến hay không vì con người ngày càng ít phải lao động cơ bắp và từ đó ít quan tâm tới việc làm thế nào để bảo tồn sức mạnh, sức bền của mình để lao động hiệu quả hơn. Với những người này, khi tôi bắt đầu huấn luyện gồng bụng để làm cứng phần thân và nói, “hãy căng cứng cơ bụng như thể bạn sắp bị đâm vào bụng.” Họ trả lời: “Tôi không biết làm điều đó như thế nào?”

2. Những gì không nên làm

Loretta và những người khác giống như cô ấy cần phải biết rằng mình cần quan tâm tới cơ thể của chính mình. Cũng giống như bạn có một chiếc

xe máy, luôn có cách đúng và cách sai để xử lý nó để đạt hiệu suất cao nhất. Loretta cần phải chấm dứt tư thế bừa bãi và những động tác thiếu suy nghĩ của mình.

3. Phải làm gì

Đối với những người như Loretta, tôi bắt đầu hướng dẫn những kiến thức nền tảng cho chuyển động bằng cách để cô ấy nắm lấy tay tôi và siết chặt. Không có chuyển động nào xảy ra, chỉ có sự gia tăng lực và độ cứng. Dần dần chúng ta áp dụng cách này ở các vùng cơ thể khác nhau để tạo ra lực tác động lên các vật thể mà không gây chuyển động cho vật. Điều này giúp cải thiện độ cứng của cơ, cho phép chuyển động hiệu quả và phát triển sức mạnh ở vai và hông. Sau đó, chúng tôi thực hành làm cứng cơ thể và điều chỉnh cách cô ấy gồng bụng. Ngoài ra, cô ấy cũng được hướng dẫn bắt đầu các chuyển động đơn giản như sử dụng “bàn lê hông” và các kiểu chuyển động được trình bày trong các phần trước. Khi Loretta nhận thức được các chiến lược chuyển động của mình, cô ấy sẽ có khả năng giải quyết các chuyển động gây đau tốt hơn bằng cách luôn luôn ý thức tới từng chuyển động của mình.

Trường hợp 11: Samina và Sadie đều là bệnh nhân lồng liên hợp

1. Câu chuyện của họ

Cả cơn đau lưng của Samina và Sadie đều khiến họ phải ngồi khom lưng. Họ thấy việc đi bộ và tập thể dục nói chung là đau đớn và cơn đau của họ thường lan xuống chân. Mặc dù cả hai người đều bị hẹp lồng liên hợp nhưng nguyên nhân trực tiếp gây ra cơn đau của họ là khác nhau. Hãy nhớ rằng chẩn đoán hẹp cho thấy sự thu hẹp của các lỗ nơi thần kinh thoát ra làm ảnh hưởng đến chính dây thần kinh đó. Nguyên nhân gây hẹp có thể do nhiều lý do khác nhau, chẳng hạn như trong trường hợp của Sadie, là do đĩa đệm bị phồng lên gây chèn ép lồng liên hợp còn trong trường hợp của Samina, đó có thể là do viêm khớp liên mấu hoặc một số bệnh khác bao gồm phì đại bao khớp hoặc dây chằng hoặc một bất thường về giải phẫu. Vì có nhiều nguyên

nhân gây hẹp khác nhau nên mỗi ví dụ sẽ được giải quyết bằng kế hoạch phòng ngừa và phục hồi riêng.

2. Không nên làm gì và nên làm gì

Tình huống của Samina – Hẹp lỗ liên hợp kèm viêm khớp liên mấu

Samina, ở tuổi 76 là một ví dụ điển hình. Loại chứng hẹp này thường xảy ra ở người lớn tuổi khi xương khớp đã quá sản và phì đại, choán chỗ vào khoảng trống nơi rễ thần kinh di chuyển hoặc có thể đĩa đệm đã bị xẹp do chấn thương đột sống hoặc đĩa đệm trước đó gây hẹp lỗ liên hợp. Khả năng đi lại của Samina thường bị giới hạn ở khoảng cách ngắn. Tuy nhiên, đi bộ là điều cần thiết cho sức khỏe nói chung và cột sống nói riêng. Những tư thế vận động sai nguyên tắc như uốn cong cột sống thay vì gập hông suốt cả ngày đã khiến lưng của cô ấy trở nên nhạy cảm hơn với cơn đau, ngược lại, áp dụng các tư thế và vận động đúng cách cho cột sống là phù hợp với tình trạng đau lưng của cô ấy. Samina nên tập các kiểu đi bộ điều chỉnh để giảm đau và thử các kiểu vung tay khác nhau (xem chương 8). Nói chung, cô ấy nên đi bộ nhanh hơn và có mục đích, nhưng hãy dừng lại trước khi bị đau, cố gắng làm sao đừng để xuất hiện triệu chứng đau do đi bộ. Sau khi đi bộ, cô ấy nên thực hiện tư thế thư giãn lành mạnh chẳng hạn như bài tập “đi trên tường” đã nêu trước đó. Nếu điều này làm giảm các triệu chứng thì hãy đi bộ trong công viên, nơi có sẵn ghế dài cho **bài tập giải áp** đã nêu ở chương trước. Đi bộ vài phút mỗi lần và thực hành bài tập này trên băng ghế sau đó tiếp tục lặp lại bài tập này để đạt được thành công một buổi đi bộ không đau. Trong nhiều trường hợp, bệnh nhân sẽ đạt được hiệu quả trông thấy sau khi áp dụng những hướng dẫn trên

Trường hợp Sadie - Hẹp lỗ liên hợp kèm phình đĩa đệm

Sadie, 48 tuổi, cô chính là thủ phạm trong việc gây ra chứng hẹp ống sống của cô. Hãy nhớ lại rằng đĩa đệm lồi lên là kết quả của những chuyển động sai lầm tích lũy trong thời gian dài. Đầu tiên, Sadie cần loại bỏ các kiểu chuyển động sai lầm gây ra chỗ phình ra và rất có thể nó sẽ trở lại vị trí đúng

ra nó nên ở và hết thoát vị. Hãy quay lại chương đánh giá để đánh giá chính xác tình trạng của bạn nếu bạn đang có triệu chứng giống như Sadie.

Những bài tập sửa chữa đĩa đệm này cần được thực hiện vào những thời điểm cần thiết. Ví dụ, nếu Sadie biết rằng khi nằm trên giường, cô ấy gặp phải các triệu chứng đau lan rộng do phình đĩa đệm, trước tiên cô ấy nên thử nằm sấp trong vài phút. Lưu ý rằng điều này sẽ không có tác dụng với bệnh nhân bị viêm khớp liên mấu. Sadie cần tìm các tư thế giảm phình, cân nhắc việc dùng bài tập chỉ nha khoa thần kinh và áp dụng các phương pháp được mô tả trong chương 14.

Hẹp đĩa đệm

Nói chung, giảm thiểu chuyển động của cột sống là cách tốt nhất để giảm bớt loại đau này. Thay vào đó, hãy tập trung tắt cả các chuyển động của bạn xung quanh khớp hông và sử dụng các phương pháp chuyển động được giới thiệu trong chương 7 và 8.

Bệnh nhân đau đốn kỳ lạ

Có những bệnh nhân “kỳ quái” bị cho là “điên”. Dưới đây là một số câu chuyện mà bạn có thể liên tưởng đến nếu bạn đã trải qua thăm khám và điều trị bởi rất nhiều các bệnh viện hiện đại nhưng không khỏi bệnh và tệ hơn nữa, nếu bạn bị khiến cho cảm thấy như thể “thất bại” là lỗi của bạn. Tôi sẽ nhóm chúng lại với nhau và bỏ qua việc xếp chúng vào các ví dụ trước.

Tôi đã chứng kiến quá nhiều bệnh nhân bị xếp ra rìa sau những nỗ lực điều trị thất bại và bị dán nhãn là “kỳ quái” hoặc “không tuân thủ”, hoặc họ bị từ chối điều trị với những câu nói quá quen thuộc “nỗi đau của bạn do sự cảm nhận sai lệch của não bộ”.

Điều này thật đáng tiếc và thường là do thiếu chuyên môn y tế và kỹ năng chẩn đoán kém. Mặc dù chứng đau cột sống có thể dễ dàng kiểm soát ở nhiều người nhưng lại có thể rất phức tạp ở một vài người. Ví dụ, tôi có

một bệnh nhân giới thiệu tôi bị đau lưng, nhưng cô ấy phàn nàn về chứng “đau háng” liên quan (lời cô ấy nói). Cô gặp khó khăn khi đi lại, đặc biệt là lên cầu thang. Cuộc kiểm tra của chúng tôi cho thấy chấn thương của cô ấy trong một vụ tai nạn ô tô đã làm tổn thương vùng tủy sống chi phối vận động các cơ (hay “bộ nhớ cơ”) ở ngang mức tổn thương. Điều này không thể nhìn thấy trên bất kỳ phương tiện chẩn đoán hình ảnh nào và cô ấy đã bị coi là một kẻ điên rồ. Cô phải cần phải tư duy lại từ đầu về việc đi lại, tự dạy lại các động tác và lặp lại chúng với sự tập trung chánh niệm để chúng một lần nữa trở thành những động tác bản năng. Con đau lưng của cô dần dần thuyên giảm khi cô có thể cử động bình thường trở lại. Những bác sĩ kiêu ngạo đã gọi cô là “kẻ điên” đã coi những phương pháp điều trị thành công của chúng tôi là “may mắn”.

Tôi đã có bốn bệnh nhân trong sự nghiệp của mình bị “cộng hưởng cơ”. Ở đây, cơ bụng run lên và rung lên khi gắng sức nhất định, chẳng hạn như cúi người hoặc đứng lên khỏi ghế. Chúng rung ở tần số được gọi là cộng hưởng thần kinh (khoảng 8 đến 10 chu kỳ mỗi giây). Mỗi bệnh nhân trong số này đều bị chấn thương ở đốt sống T9, hoặc T10 – đốt sống chi phối thần kinh cho cơ bụng, đặc biệt là cơ thẳng bụng. Đây là những trường hợp khó khăn và một nửa trong số đáp ứng với các phương pháp chung được nêu trong cuốn sách này - hai trường hợp còn lại không cải thiện được. Phương pháp trong sách này đã cứu được 50% số bệnh nhân bị cộng đồng y tế loại bỏ.

Một số bệnh nhân không hiểu được tại sao bác sĩ lại giải thích các triệu chứng của họ một cách mâu thuẫn với nhau, trong đó một triệu chứng gợi ý một chứng rối loạn cụ thể trong khi triệu chứng tiếp theo gợi ý điều ngược lại. Ví dụ, nằm ngửa và gập chân lên sẽ gây đau lưng và đùi, điều này cho thấy rễ thần kinh bị kích thích, nhưng việc ngẩng đầu với tư thế cúi cổ về phía trước sẽ giảm đau (lưu ý: Điều này thường làm tăng cơn đau), cho

thấy không có đau đớn khi kéo căng thần kinh. Trong trường hợp này, một đĩa đệm bị phồng đã tạo thành một “cái móc” vào rễ thần kinh; cử động của chân kéo dây thần kinh vào trong chỗ phình đĩa đệm và ngược lại cử động của cổ kéo dây thần kinh ra khỏi chỗ phình ra của đĩa đệm. Đánh giá truyền thống không giúp được gì ở đây. Hãy đánh giá tình trạng dựa trên logic lâm sàng chứ không phải là “các nghiệm pháp hình thức” từ đó mới phát hiện ra cơ chế này. Thực hành bảo vệ cột sống đã chữa khỏi bệnh nhân này. Bạn sẽ thấy những điều này nghe có vẻ điên rồ nhưng bạn sẽ tự mình tìm ra giải pháp tốt hơn bằng cách làm theo hướng dẫn này.

Các trường hợp mắc “chứng mất ngủ do đau” minh họa cho sự sai lầm của các bác sĩ khi khám bệnh mà không có chuyên môn. Loạn cảm đau là tên gọi cho sự nhạy cảm cực độ với nỗi đau. Một bệnh nhân mà tôi gặp không thể chịu nổi sức nặng của tấm ga trải giường mùa hè đè lên ngón chân của anh ấy. Một bác sĩ đề nghị cắt cụt chân, trong khi một người khác “xác định” rằng cơn đau do sự cảm nhận sai lầm của não bộ. Trong quá trình kiểm tra, chúng tôi phát hiện nguyên nhân là chèn ép dây thần kinh vùng thắt lưng do một đĩa đệm bị phồng lên và nó được giải phóng nhờ việc áp dụng các tư thế và vận động khoa học và áp dụng bài tập “chỉ nha khoa thần kinh” định kỳ. Chúng tôi phát hiện thấy chỗ phình ra của anh ấy to ra khi ở tư thế uốn cong cột sống kéo dài và co lại ở tư thế duỗi. Khi phát hiện ra điều này, anh ấy đã có thể tự chữa khỏi bệnh. Hôm nay anh ấy khá ổn, anh ấy vẫn còn đủ cả hai chân và giúp ích được cho bản thân và xã hội rất nhiều - không phải là một kẻ điên rồ vô giá trị như đã bị kết luận trước kia.

Ngoài ra còn có những trường hợp đau cơ xơ hóa thường bị các bác sĩ bỏ qua. Các cơn đau được báo cáo là có tính chất “xoáy sâu” và “chà xát”, thường ở vùng hông và vai. Nhức đầu và đau lưng thường là một phần của bệnh này. Tôi tin chắc rằng cơn đau là có thật và nó liên quan đến việc bộ não được “tái thiết lập” để nhận biết cơn đau theo cách khác. Cảm nhận thức về cơn đau và chuyển động của cơ thể đều được mã hóa trong não. Thông thường, những bệnh nhân này bị tổn thương tinh thần trong các sự kiện bạo

lực như tai nạn ô tô hoặc trong một sự cố tình cảm rất mãnh liệt. Điều này có thể khiến não ngay lập tức thiết lập lại một mô hình thay đổi cách tạo ra và cảm nhận cơn đau. Phương pháp mang lại kết quả tốt nhất cho chúng tôi trong nhiều năm qua là hướng dẫn bệnh nhân tìm các vận động không đau. Điều này dựa trên “lý thuyết cánh cổng” của nỗi đau. Tìm những chuyển động đơn giản không gây đau, hệ thống cảm thụ cơ thể sẽ tràn ngập các tín hiệu cảm biến khớp và cơ, khiến cho các tín hiệu đau có rất ít chỗ để đi qua các “cánh cổng” thần kinh. Những chuyển động không đau này được lặp đi lặp lại để mã hóa mô hình trong não. Dần dần, khả năng cử động không đau của bệnh nhân tăng lên cho đến khi họ có thể cử động tốt và trong thời gian dài hơn. Họ đã thay thế thành công các mô hình gây đau đón được truyền vào não bằng các mô hình không gây đau đón.

Tất cả các trường hợp nghiên cứu trên, cùng với hàng trăm trường hợp khác, đều đã được tư vấn bởi các “chuyên gia về cột sống”. Tất cả những bệnh nhân này đã không tìm ra nguyên nhân thực sự và sự thuyên giảm. Họ bị buộc phải cảm thấy rằng tình trạng khó khăn đau đón của họ là do lỗi của chính họ hoặc do sự yếu kém về tinh thần hoặc cảm xúc của họ. Bạn thấy đấy, lỗi là do họ chưa nhìn thấy một chuyên gia thực sự. Nếu đã đọc tới phần này, bạn đã được trang bị đầy đủ kiến thức về bệnh đau lưng, bạn là chuyên gia trong việc nhận thức nỗi đau của mình, hiểu nguyên nhân của chúng và tìm ra các chiến lược hiệu quả để giảm bớt chúng.

Bạn sẽ tìm thấy thêm nhiều trường hợp điển hình chấn thương thể thao và có thể tập luyện, quay trở lại thi đấu cuốn sách “Hiệu suất và thể hình cơ lưng tối ưu” của tôi.

CHƯƠNG XVI

HỎI VÀ ĐÁP VỚI CHUYÊN GIA

Quan hệ tình dục, chọn nệm và những điều khác mà bạn ngại hỏi

Có những ngày tôi thức dậy và thấy hàng trăm email từ các bác sĩ, bệnh nhân và vận động viên đang tìm kiếm lời khuyên. Tôi đã biên soạn một số câu hỏi thú vị nhất hoặc thường gặp nhất ở chương cuối này. Một số điểm trong số này có thể lặp đi lặp lại, một số điểm mới, một số điểm cung cấp một góc nhìn hơi khác, nhưng tất cả chúng đều được chia sẻ ở đây nhằm mục đích cung cấp câu trả lời đầy đủ hơn. Câu trả lời của tôi tập trung vào các yếu tố liên quan đến cột sống hơn là các yếu tố khác.

Đến bây giờ bạn đã hiểu rõ rằng không ai khác ngoài chính bạn mới có thể thay đổi được tình trạng sức khỏe cột sống của bạn. Việc tổng hợp các chi tiết cho những trường hợp cụ thể của bạn sẽ cung cấp công cụ để có được một cuộc sống khỏe mạnh, không đau lưng. Thực tế là một số tổn thương ở lưng sẽ mất nhiều năm để lành lại nhưng sau khi đọc cuốn sách này, giờ đây bạn đã có kỹ năng quản lý các tổn thương ở mức độ cận lâm sàng.

Thiết kế công thái học ở nơi làm việc có giúp ích cho lưng của tôi không?

Công thái học là khoa học thiết kế giúp điều kiện làm việc phù hợp với người lao động. Những sửa đổi như tối ưu hóa cách bố trí công việc lắp ráp bằng cách loại bỏ các yêu cầu nhặt đồ vật từ sàn nhà có thể giúp đỡ đau lưng cho công nhân. Điều này đặc biệt quan trọng đối với người lao động lớn tuổi có hông cứng hơn một chút. Nhưng làm thế nào một công việc như xẻ gỗ, xây dựng hoặc làm việc trên tàu đánh cá có thể được thiết kế một cách khoa học? Nói một cách đơn giản, họ không thể. Tất cả những gì người lao động có thể làm là chọn cách di chuyển và mang vác để bảo vệ các cơ và khớp. Công việc cần được tập huấn trước về tối ưu hóa thiết kế với các

nguyên tắc công thái học cùng với việc huấn luyện người lao động về các chuyển động để tránh chấn thương do lạm dụng. Tóm lại, ảnh hưởng của thiết kế công việc công thái học trong việc chữa trị chứng đau lưng khác nhau tùy theo công việc. Đúng, nó có thể hữu ích, nhưng thành công đòi hỏi cách tiếp cận kép giữa thiết kế điều kiện làm việc và huấn luyện người lao động di chuyển theo những cách bảo vệ cột sống.

Suốt ngày bạn nói về việc bảo vệ cột sống - ý bạn là gì?

Bảo vệ cột sống có nghĩa là cần liên tục bảo vệ cột sống trong mọi hoạt động hàng ngày. Điều này giúp lưng có thể hoạt động lâu hơn mà không đau và có nhiều khả năng chịu đựng hơn khi tập luyện bằng các bài tập phù hợp để trở nên dẻo dai hơn. Hãy xem xét lại mọi động tác và đừng bỏ qua tầm quan trọng của khái niệm này. Làm thế nào để buộc giày mà không uốn cong cột sống? Nhiều người ngồi xuống và khom lưng vươn tới bàn chân. Thay vào đó, hãy đặt chân lên ghế hoặc ghế dài và lao vươn tới bàn chân với thân giữ thẳng, giữ cột sống ở vị trí trung tính, di chuyển hông về phía bàn chân để giảm khoảng cách với tầm với (xem lại hình ở chương 8). Ngồi, khom, đi bộ, lái xe, v.v. đều là cơ hội để thực hành bảo vệ cột sống tốt. Hãy nhớ rằng đạt được và duy trì sức khỏe vùng lưng là một hoạt động toàn thời gian, một lối sống, trong đó nhận thức về các vận động của chính bạn là điều quan trọng nhất.

Bạn có mẹo gì khi đi du lịch không?

Việc đi lại có thể tạo ra một số rào cản trong quá trình phục hồi như ghế máy bay được thiết kế kém, giường lạ, sự gián đoạn so với thói quen thường ngày và khả năng tăng hoặc giảm thời gian đi bộ hàng ngày. Tôi không biết tại sao ghế của hãng hàng không lại được thiết kế với phần lõm ở vùng thắt lưng - hoàn toàn trái ngược với việc có đệm đỡ thắt lưng. Một vài năm trước, chúng tôi đã thực hiện một nghiên cứu về tình trạng căng thẳng ở cột sống phát sinh do ngồi trên ghế máy bay và chúng tôi không thể có câu trả lời tại sao chúng gần như được thiết kế để gây tổn thương lưng.

Giải pháp ở đây là mang đệm hoặc gối thắt lưng. Ngoài ra, bạn nên định kỳ đứng dậy và đi lại trên các lối đi, cố gắng giải phóng cột sống. Khi đến nơi, bạn nên đi bộ xung quanh trước khi lấy hành lý; đừng tiếp tục ngồi trong khi chờ đợi. Đi dạo và chú ý giữ các đường cong cột sống. Điều này sẽ giúp bạn chuẩn bị tốt hơn để nâng vali mà không tổn thương.

Ngủ trên một chiếc giường khác có thể là một điều sung sướng hoặc khổ sở. Ngủ trên một chiếc giường xa lạ cho bạn thử nghiệm xem liệu sự thay đổi về độ cứng có khiến bạn ít nhiều bị căng cứng vào buổi sáng hay không. Hãy chú ý đến độ cứng của nệm cùng với số lượng lớp đệm phía trên. Nếu bạn nhận thấy chiếc giường đã giúp bạn giảm bớt cơn đau, hãy lưu ý đến cấu tạo và kiểu dáng, có lẽ đã đến lúc bạn nên thay nệm tại nhà.

Cần đưa ra suy nghĩ cuối cùng về việc duy trì thói quen thực hiện các bài tập trong “Ba bài tập lớn”. Cái hay là chúng có thể được tập luyện ở bất cứ đâu. Chống đẩy có thể được thực hiện trong phòng khách sạn cùng với thói quen ổn định cơ thể của bạn. Đi bộ ngắn cũng dễ dàng được thực hiện. Có ý thức về thời gian ngồi trong các cuộc họp và đứng thường xuyên. Khuyến khích những người bạn cùng tham gia cuộc họp của bạn cũng làm như vậy - họ cũng sẽ cảm thấy dễ chịu.

Chọn đệm và gối sao cho đúng?

Chúng tôi đã giới thiệu vấn đề về giường, việc của bạn là tìm ra chiếc giường tốt nhất cho mình. Bạn thức dậy và thấy cứng người vào hầu hết các buổi sáng, vậy hãy xem tấm nệm của bạn như một yếu tố góp phần gây ra cơn đau của bạn. Giống như nhiều vấn đề về cột sống, chúng có tính chất cụ thể đối với từng cá nhân. Ví dụ, nghiên cứu cho thấy rằng một số nền văn hóa người ta ngủ trên nệm futon và cảm thấy thoải mái. Nói chung, chúng có lưng phẳng hơn và ít cong hơn (đặc điểm cột sống của một số người châu Á). Các nền văn hóa khác thấy nệm futon không thoải mái và đúng như dự đoán, dân số có nhiều tư thế cong lưng hơn (Châu Âu và Châu Phi). Nhiều nghiên cứu đã chia các loại cơ thể thành các nhóm

gầy, cơ thể nhiều góc cạnh hơn so với các nhóm tròn trịa hơn, béo hơn. Cơ thể có nhiều đường cong sẽ tốt hơn nếu có nệm cứng được thiết kế riêng 1 phần đệm mềm giúp phân hồng và vai cong lún vào. Một người nặng cân hơn với những đường cong ít hơn sẽ ít đau hơn khi nằm trên một chiếc giường chắc chắn.

Việc chọn gối tùy thuộc vào tư thế ngủ. Người nằm sấp có thể không muốn dùng gối. Người nằm ngửa chỉ cần sự nâng đỡ nhẹ dưới cổ. Đối với những người luân phiên nằm ngửa và nằm nghiêng, một chiếc gối đặc biệt có ít chất liệu ở giữa (để ngủ ngửa) và có cánh gia cố đỡ đầu khi người đó lăn sang ngủ nghiêng sẽ hỗ trợ tốt hơn.

Tư thế ngủ tốt nhất là gì?

Không có câu trả lời chính xác cho tất cả các trường hợp. Tuy nhiên, nguyên tắc vẫn là tránh những điều làm tổn thương bạn. Một số bệnh nhân thoát vị đĩa đệm không thích nghi được tư thế gập cột sống cũng có thể nằm sấp. Những người thích nằm ngửa và cơn đau cột sống có thể cảm thấy dễ chịu hơn bằng cách đặt một miếng đệm nhỏ ở vùng thắt lưng để ngăn nó lún vào nệm. Một số người khác tin rằng ngủ nghiêng trong tư thế bào thai sẽ thoải mái hơn, tuy nhiên sau khi trải qua các thử nghiệm mang tính khiêu khích, họ nhận thấy độ cong của cột sống thực sự là một trong những nguyên nhân gây ra cơn đau! Khi đã rút được kinh nghiệm, họ ngủ gập hông nhưng giữ cột sống thắt lưng ở trạng thái trung tính để có thể ngủ ở tư thế yêu thích của họ mà tránh gây ra cơn đau. Điều thú vị là đối với những người nằm ngửa bị đau hông, kê một chiếc gối dưới đầu gối rất hữu ích, trong khi nhiều người bị đau lưng lại thấy phương pháp này chỉ làm nặng thêm các triệu chứng của họ.

Còn đai lưng thì sao?

Chắc chắn nhiều bạn đã thấy các vận động viên trên TV đeo đai lưng hoặc các công nhân sử dụng chúng khi nâng đồ vật và tự hỏi liệu chúng có dành cho bạn không. Mọi người thường sử dụng những thứ này vì họ muốn

giảm đau lưng hoặc tăng khả năng khuân vác. Những chiếc “thắt lưng” này phổ biến hơn từ nhiều năm trước nhưng ngày càng phổ biến khi khoa học phát triển. Phòng thí nghiệm của chúng tôi chịu trách nhiệm thực hiện một số cuộc điều tra ban đầu thực sự đặt câu hỏi về nhiều ý kiến ủng hộ việc đeo thắt lưng. Có những trường hợp việc đeo thắt lưng tạm thời có thể hữu ích.

Đã có một số phát biểu được đưa ra để biện minh cho việc đai lưng. Người ta nói nó sẽ có tác dụng:

- Nhắc nhở mọi người nâng lên đúng cách.
- Chống đỡ lực cắt lên cột sống.
- Giảm tải trọng nén (tối thiểu) lên cột sống thắt lưng.
- Hoạt động như một thanh nẹp trên thân, làm giảm biên độ vận động và do đó làm giảm nguy cơ chấn thương.
- Mang lại cảm giác ấm áp cho vùng thắt lưng.
- Nâng cao nhận biết qua áp lực nhằm tăng cảm nhận về sự ổn định.
- Giảm đau mô cơ.
- Tăng cường độ cứng cho phần thân để nâng cao hiệu suất.

Một số phát biểu này đã được chứng minh là có căn cứ và những phát biểu khác không đúng khi được thử nghiệm trong phòng thí nghiệm. Qua thử nghiệm, chúng tôi có thể rút ra một số kết luận về tính hiệu quả của các thiết bị này. Phần lớn các bằng chứng khoa học liên quan đến việc sử dụng đai lưng đều xuất phát từ môi trường nghề nghiệp. Đánh giá về tác động của việc đeo đai lưng trong môi trường nghề nghiệp cho thấy rằng:

- Những người chưa từng bị chấn thương lưng trước đó dường như không có thêm lợi ích bảo vệ nào từ việc đeo đai lưng.
- Những người bị thương khi đeo đai lưng dường như có nguy cơ bị thương nặng hơn.

- Đai lưng dường như mang đến cho mọi người cảm nhận rằng họ có thể nâng được nhiều hơn và trong nhiều trường hợp trên thực tế có thể cho phép họ nâng được nhiều hơn, đai giúp tăng lực nâng và khiến lưng bị chịu nhiều tải trọng hơn.

- Đai lưng dường như làm tăng áp lực trong ổ bụng và huyết áp. Điều này vừa có ích, vừa gây hại đối với một số người.

- Đai lưng dường như làm thay đổi kiểu nâng của một số người - giảm hoặc tăng tải trọng lên cột sống, tùy thuộc vào từng cá nhân.

- Khi người thường xuyên đeo đai lưng và đột ngột ngừng sử dụng sẽ có nguy cơ bị thương cao hơn. Điều này cho thấy một số thay đổi về sinh lý/thần kinh xảy ra khi đeo đai lưng trong thời gian dài.

Khi quyết định có sử dụng đai hay không, hãy cân nhắc những điều sau: Nếu bạn là vận động viên muốn nâng mức tạ tối đa thì hãy đeo đai. Nó sẽ giúp bạn nâng thêm vài cân thông qua hiệu ứng đàn hồi và bằng cách tăng thêm độ cứng cho cột sống. Nếu bạn chỉ muốn tăng cường sức khỏe lưng và không cố gắng nâng mức tạ tối đa thì tốt hơn hết là không nên đeo.

Nói như vậy, có một số bệnh nhân cảm thấy đau khi đi lại, nâng vật nặng và cơn đau giảm đi khi vòng bụng bị nén. Việc đeo đai lưng thấp hơn quanh xương chậu mang lại nhiều lợi ích hơn chứ không phải quanh eo. Đây chỉ là biện pháp tạm thời cho đến khi các bài tập phục hồi chức năng (ví dụ ba bài tập lớn) tăng cường và làm cứng các cơ lõi phát huy tác dụng.

Đối với những người khác, đai tạm thời hỗ trợ việc đi lại và cúi người mà không bị đau. Đây mới là vấn đề - đai lưng sẽ không bao giờ chữa được chứng đau lưng. Tôi đã từng được đề nghị viết các hướng dẫn về việc đeo đai lưng cho bộ phận y tế của một số công ty vào đầu những năm 90. Quan điểm của tôi rất rõ ràng: Việc đeo đai lưng như một quy định toàn công ty đối với những người thực hiện công việc yêu cầu cao là không chính đáng. Tuy nhiên, ở những trường hợp lao động nặng, việc đeo đai lưng có

tác dụng hỗ trợ thì người lao động cần nắm được những yếu tố sau:

1. Họ được đánh giá công thái học về công việc của mình để tối ưu hóa cách vận động nhằm bảo vệ các khớp của họ.

2. Họ bắt buộc phải được đào tạo về các nguyên tắc bảo vệ cột sống và biết phải làm gì nếu đã tự gây thêm các chấn thương cho cột sống.

3. Họ cần được khám sức khỏe để đảm bảo không có nguy cơ tim mạch nào từ trước vì việc đeo đai lưng sẽ làm thay đổi huyết áp và áp lực trong ổ bụng.

4. Họ cần được kiểm tra khám chuyên khoa cột sống để xác định các sai sót trong vận động, cơ chế gây đau và được giải quyết phù hợp.

5. Họ phải cam kết thực hiện một chương trình tập luyện trị liệu để phát triển đai giải phẫu tự nhiên mà mỗi chúng ta đều có (các cơ lõi) và họ phải tiếp tục chương trình này rất lâu sau khi bỏ đai vì đây là giai đoạn có nguy cơ chấn thương cao hơn.

Vậy thực sự tôi có nên ngừng kéo giãn cơ không? Tôi thấy thích nó!

Đối với nhiều người, việc giãn cơ sớm trong chương trình giảm đau thường gây ra nhiều vấn đề về lưng hơn là điều trị - đặc biệt là những vấn đề liên quan đến việc uốn cong cột sống. Hãy nhớ lại kéo giãn tĩnh (giữ một lực kéo căng) khi được thử nghiệm, cho thấy không làm giảm chấn thương như tuyên bố trước đó. Trên thực tế, những người có mức độ cử động cột sống cao và đặc biệt là tính lỏng lẻo sẽ có nguy cơ cao mắc chứng đau lưng trong tương lai. Tôi sẽ nói lại một lần nữa rằng mặc dù nhiều người cảm thấy dễ chịu tạm thời sau khi giãn cơ, nhưng điều này là do sự kích thích của phản xạ căng cơ và cảm giác thoải mái đó chỉ là thoáng qua bên ngoài và còn tiềm ẩn những tổn thương mà bạn đang gây ra bên trong. Điều này không có nghĩa là kiểu giãn cơ nào cũng không tốt, nhưng tôi chỉ đơn giản cảnh báo bạn là hãy hết sức thận trọng khi quyết định có nên giãn cơ hay

không. Bạn phải có một lý do cụ thể và lựa chọn bài tập phù hợp mà không làm tổn thương cột sống. Ví dụ: Nếu mục tiêu là tăng khả năng vận động của hông, hãy lựa chọn cách tốt nhất để đạt được mục tiêu này. Có lẽ việc lựa chọn các bài tập khả năng vận động hơn sẽ là cách thích hợp hơn. Ở đây, ý tôi là bài tập vận động khớp liên tục chẳng hạn như động tác ép dọc, trái ngược với động tác giãn cơ tĩnh được đẩy đến mức cuối và giữ yên.

Động tác giãn cơ này đặc biệt hữu ích cho những người cần điều chỉnh tư thế đứng hoặc những người bị gù lưng do tuổi tác. Tóm lại, việc kéo dài phải hợp lý và có mục đích rõ ràng. Ví dụ, tập yoga sẽ làm giảm độ cứng cần thiết để nâng tạ nặng, bạn không thể vừa là bậc thầy yoga vừa là nhà vô địch cử tạ. Hơn nữa, kỹ thuật kéo giãn rất quan trọng và phải được thực hiện tốt để đảm bảo rằng nó có tác dụng điều trị và không làm tình trạng của bạn trở nên tồi tệ hơn.

Còn bóng tập, dây tập, tạ và máy tập thì sao?

Tôi có đầy đủ các loại dụng cụ tập thể dục nhưng ngoại trừ một số bài tập nâng cao, các bài tập trong cuốn sách này không cần loại dụng cụ nào. Tôi có thể sử dụng bất kỳ thiết bị phục hồi chức năng vùng lưng nào mà tôi muốn, nhưng tôi chọn không sử dụng bất kỳ thiết bị nào trong số đó, đơn giản vì tôi cảm thấy chúng không cần thiết trong quá trình hồi phục của bệnh nhân. Nói chung, khi thực hiện các bài tập để loại bỏ cơn đau, chúng ta nên tránh phụ thuộc vào các thiết bị. Sẽ tốt hơn nhiều nếu sử dụng chính trọng lượng của bản thân để rèn luyện cơ thể vận động tốt và thon gọn hơn. Sau khi cơn đau biến mất và bạn bắt đầu chuyển sang chương trình tập luyện nâng cao thì các dụng cụ bắt đầu trở nên cần thiết.

Tôi có thực sự cần tập thể dục hàng ngày không?

Chắc chắn rồi. Không cần bàn luận gì thêm nữa! Cơ thể của bạn sẽ phát triển mạnh nhờ tập thể dục hàng ngày và điều này cần được duy trì. Khái niệm “tập luyện” ba lần mỗi tuần dựa trên triết lý xây dựng cơ bắp liên quan đến sự phi đại của cơ bắp, phương pháp này dành cho những người tập thể

hình, nó không áp dụng được để nâng cao sức khỏe hệ thống cơ xương của bạn. Ngoài ra, hãy nhớ rằng các buổi tập luyện hàng ngày của chúng tôi được nêu trong cuốn sách này dành riêng cho bệnh nhân đau lưng và nó không được giống với một buổi “tập luyện trong phòng tập thể dục của những người đang cố gắng giảm cân hoặc để có được cơ bắp săn chắc. Thay vào đó, thói quen tập thể dục hàng ngày của chúng tôi, đặc biệt đối với những người mới bắt đầu hồi phục, tập trung vào việc thực hiện các bước tăng dần để xây dựng một nền tảng vững chắc cho cuộc sống khỏe mạnh không đau đớn. Hơn nữa, qua thực nghiệm, chúng tôi đã chứng minh được rằng việc thực hiện các bài tập bộ ba bài tập mỗi ngày sẽ tạo ra độ cứng lâu dài ở các cơ và khớp cột sống, ngăn cản các chuyển động vi mô gây đau. Hãy thực hiện thói quen mà bạn đã thu thập được từ cuốn sách này mỗi ngày, thậm chí hai lần mỗi ngày! Hãy nên nhớ rằng: “Một buổi tập luyện tốt sẽ mang lại cho bạn nhiều hơn những gì nó lấy đi”.

Tôi bị đau đầu gối. Tôi có thể làm gì?

Đầu gối đau nhức khiến người ta khó có thể quỳ xuống sàn để thực hiện các bài tập như chim-chó. Bạn có thể thử miếng đệm đầu gối. Những loại đệm được sử dụng dành cho người tập Yoga có lớp đệm rất tốt và có thể đủ để bạn thực hiện các bài tập này, nếu vẫn cảm thấy đau bạn có thể thử các biến thể của các bài tập này (đã nêu ở phần trước). Đối với bài tập chó-chim, hãy thử thực hiện động tác này trong tư thế đứng tựa mình trên một chiếc bàn cao (nhớ lại chương 9). Hãy nhớ rằng plank bên cũng có thể được sửa đổi để thực hiện ở tư thế đứng (xem chương 9). Hãy thực hiện với những gì bạn có. Một bác sĩ lâm sàng thông minh sẽ đánh giá khả năng và hạn chế của bạn và tìm ra kế hoạch sửa đổi chương trình của bạn để giải quyết trực tiếp nguyên nhân ban đầu khiến bạn bị đau đầu gối.

Tôi nên làm gì nếu tự làm mình bị thương?

Thực tế là nhiều tổn thương ở lưng không dễ phục hồi như tổn thương ở những cơ quan khác. Nếu chân bạn bị gãy, xương sẽ tự liền lại,

tạo thành một sự kết hợp bền chặt và không còn điểm yếu trong tương lai. Tuy nhiên, các rối loạn ở lưng hiếm khi có thể được chữa lành hoàn toàn trong thời gian ngắn và như chưa từng bị tổn thương mà thay vào đó, chúng sẽ dễ bị tổn thương trở lại. Sự thật là hầu hết bệnh nhân sẽ bị tái phát nhẹ vào một thời điểm nào đó trong quá trình hồi phục và sẽ cảm thấy một số triệu chứng quay trở lại. Ví dụ: Nếu bạn có tiền sử đau đĩa đệm và thực hiện động tác nâng không tốt, bạn có thể bắt đầu cảm thấy một cơn đau cấp tính sắp xảy ra. Việc bạn cần làm là nhanh chóng xác định những dấu hiệu ban đầu của bệnh và chống lại chúng bằng cách nằm sấp với bàn tay nắm lại đặt dưới cằm. Chúng tôi đã chứng minh rằng tư thế này có thể đảo ngược tình trạng phình đĩa đệm sắp xảy ra, ngăn chặn cơn đau toàn diện. Từ tư thế nằm, hãy cố gắng đứng lên mà không di chuyển cột sống (sử dụng vai và hông). Sau khi giải quyết được tình trạng ban đầu, hãy quay lại ngay giai đoạn một trong kế hoạch phục hồi ở các chương trước và thực hiện lại các giai đoạn một lần nữa. Nói chung, bạn sẽ thấy mình phục hồi nhanh hơn trước.

Chế độ ăn có gây đau lưng không?

Một số người cho rằng đau lưng có thể do chế độ ăn uống và thực phẩm nhất định gây ra. Bản thân tôi cũng chưa thể khẳng định chế độ ăn uống là nguyên nhân chính. Ví dụ, tôi nghe nói ăn đồ cay sẽ kích thích ruột khiến các cơ bụng co rút, cuối cùng dẫn đến đau. Tuy nhiên, khi thảo luận về chương trình tập luyện với một số đội cử tạ lớn đến từ Đông Âu, họ tiết lộ rằng họ cố tình ăn một bữa ăn cay trước khi thi đấu thể giới và Olympic để “nạp” năng lượng bùng nổ. Tuy nhiên, vẫn có thể hình dung rằng đối với một số người, kích thích ruột có thể ức chế sự kích hoạt cơ hoặc thay đổi tư thế khi gắng sức.

Bạn có mẹo nào để thư giãn không?

Hoạt động thư giãn dành cho bạn là gì? Nếu đó là đi bộ, hãy cố gắng đi bộ mà không bị căng cơ, ngoại trừ việc gồng nhẹ cơ bụng, hãy vung tay một cách thoải mái vui vẻ. Nếu hoạt động bạn chọn là đọc sách hoặc xem

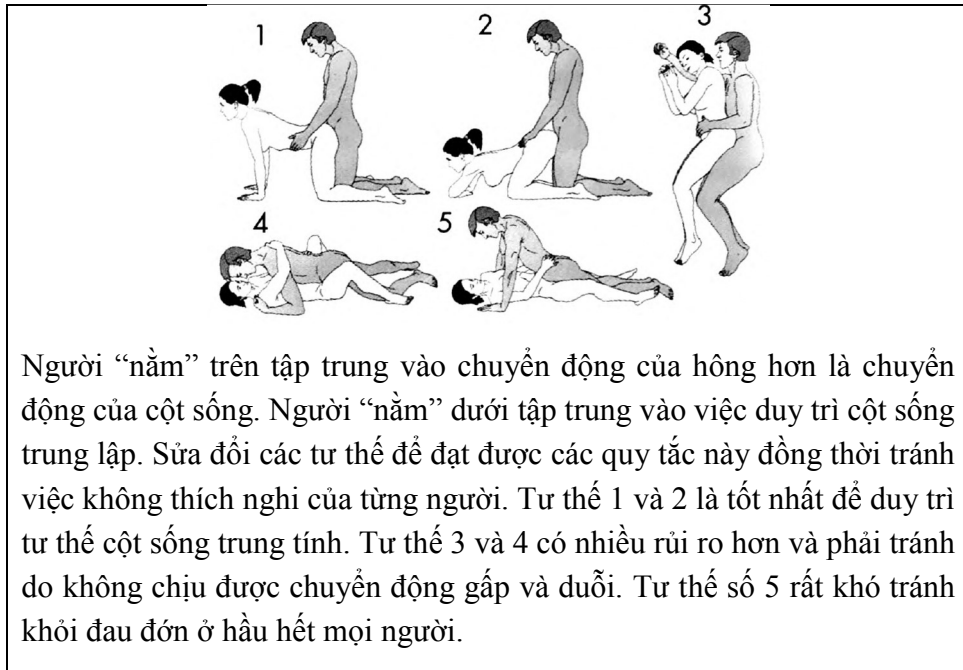
TV, hãy tránh ngồi trên ghế mềm lún - điều này sẽ buộc cột sống của bạn phải uốn cong, gây đau nhiều hơn. Bạn cần một chiếc ghế vững chắc có hỗ trợ thắt lưng. Nếu đọc, hãy đặt cuốn sách ở vị trí cao hơn chiếc bàn gấp hoặc bàn thấp để giảm xu hướng cúi cổ và nhìn xuống. Nếu đọc sách trên giường, hãy chú ý đến tư thế cột sống và cổ của bạn - đừng để cột sống thắt lưng ép bẹt vào nệm hoặc gối đầu cao khiến cổ bạn bị uốn cong về phía trước. Hãy bảo vệ lưng của bạn bằng cách sử dụng khoảng thời gian thư giãn là lúc để cột sống của bạn phục hồi!

Còn tình dục thì sao?

Trong quá trình tư vấn, khi tôi giải thích khái niệm chuyển động của cột sống và hông, đôi khi tôi sử dụng hình ảnh về hành động giao hợp! Nhiều bệnh nhân sau đó thốt lên: “Có phải đó là lý do tại sao quan hệ tình dục lại đau đớn đến vậy không?” Đơn giản chỉ cần nâng cao nhận thức về các chuyển động cột sống gây đau là điều đã giúp nhiều người hiểu rõ hơn. Tất nhiên, cách để khỏi đau là hãy gấp phần hông lại. Câu ngạn ngữ cổ, “nếu đau, bạn đang làm sai” có thể phù hợp trong trường hợp này. Bí quyết là tìm một tư thế không gây đau và đồng nghĩa với việc không làm ảnh hưởng đến đường cong tự nhiên của cột sống.

Có một số người sẽ lập luận rằng cột sống được tạo ra để vận động và điều này cần được rèn luyện và khuyến khích. Đối với những cá nhân này, tôi đáp lại bằng minh chứng sau đây để nhanh chóng chứng minh cho họ thấy đây là chuyện hoang đường. Tôi yêu cầu họ đặt một thanh đòn nặng lên vai và yêu cầu họ thực hiện hành động giao hợp (một động tác “đẩy” tới lui, nếu bạn muốn) tập trung vào cột sống thắt lưng (nhớ lại chương 6) - cơn đau thường sẽ xuất hiện và tăng lên nhanh chóng.

Nguyên tắc cơ bản, nếu trong khi giao hợp bạn “nằm” trên thì phải sử dụng chuyển động hông. Nếu bạn “nằm” dưới, bạn phải chú ý tới các đường cong tự nhiên của cột sống và tránh tự mình chuyển động.



Các liệu pháp thụ động: chỉnh hình/xoa bóp/vật lý trị liệu/kéo giãn thì sao?

Các liệu pháp thụ động như các phương thức vật lý trị liệu như siêu âm và laser rất khó có thể phục hồi các mô vùng lưng bị tổn thương của bạn. Bạn phải là người tham gia tích cực vào việc kiểm soát cơn đau của mình. Những liệu pháp này có thể tạm thời làm giảm cơn đau (hoặc trong một số trường hợp có thể làm cơn đau tăng lên), nhưng chúng không giải quyết được nguyên nhân gây ra vấn đề của bạn. Bác sĩ trị liệu nắn khớp xương không sửa chữa lưng của bạn bằng cách đặt xương “lệch tư thế” vào đúng tư thế. Điều này chỉ có thể thực hiện được nếu bạn bị gãy xương hay trật khớp. Họ có thể sắp xếp lại các sợi collagen đã bị tách lớp để giúp bịt kín thành đĩa đệm nhưng phải kết hợp điều này với việc hướng dẫn lại các kiểu vận động để loại bỏ các kiểu vận động khiến collagen bị tách lớp ngay từ đầu. Massage có thể làm giảm đau cơ bằng cách cho các cơ thư giãn, nhưng

nếu không thay đổi tư thế thì cơn đau sẽ nhanh chóng quay trở lại. Không có cách tiếp cận thụ động nào tạo ra các kiểu vận động, sự ổn định của cột sống và khả năng vận động của hông để loại bỏ các áp lực ở mô gây đau.

Còn bác sĩ nắn chỉnh cột sống (Chiropractic) thì sao?

Tôi thường được hỏi ý kiến về những gì tôi nghĩ về bác sĩ nắn chỉnh cột sống. Các bác sĩ lâm sàng trên khắp thế giới mà tôi giới thiệu cho bệnh nhân có nhiều người là bác sĩ trị liệu nắn chỉnh cột sống. Những cái mà tôi đề cập đến có thể chỉ thỉnh thoảng được tác động vào vùng lưng khi điều trị, nhưng họ có nhiều công cụ lâm sàng trong danh mục điều trị, bao gồm cả sự công nhận về việc loại bỏ các sai sót khi vận động gây ra chứng đau lưng mạn tính. Nếu bạn có một bác sĩ nắn xương khớp khuyên bạn nên đến chữa bệnh thường xuyên trong nhiều tháng chỉ bằng thao tác, thì họ sẽ không chữa khỏi bệnh cho bạn. Các nghiên cứu cho thấy đối với một số bệnh nhân bị phồng đĩa đệm cấp tính, một đến ba thao tác có thể hỗ trợ quá trình phục hồi. Tuy nhiên, thực tế vẫn không có bằng chứng khoa học nào hỗ trợ các thao tác lặp đi lặp lại như một phương pháp chữa trị chứng đau lưng. Hãy nhớ rằng thao tác chỉnh hình không phải là đặt “thứ gì đó trở lại tư thế cũ”. Các cuộc điều tra của chúng tôi đã chỉ ra rằng các thao tác chủ yếu có tác dụng về thần kinh có thể làm giảm co thắt cơ hoặc đôi khi ngược lại tạo ra co thắt.

Bạn nên tìm một bác sĩ nắn chỉnh cột sống có hướng dẫn bạn cách hoạt động và sinh hoạt không đau. Họ sẽ huấn luyện bạn về các chiến lược tránh đau và các chương trình tập thể dục phù hợp. Nhiều bác sĩ nắn chỉnh cột sống này đã quen thuộc với chương trình và cách tiếp cận của chúng tôi - hãy hỏi họ xem họ có biết về công việc của chúng tôi không. Các bác sĩ nắn chỉnh cột sống đạt được hiệu quả rất xuất sắc trong việc kết hợp liệu pháp thủ công chăm sóc mô mềm với các phương pháp trong cuốn sách này và khi làm như vậy sẽ tạo ra kết quả tích cực lâu dài.

Một câu hỏi khác: Điều gì khiến các vận động viên vĩ đại trở nên vĩ đại đến vậy?

Tôi may mắn được làm việc với một số vận động viên khỏe nhất, nhanh nhất và ưu tú nhất trên thế giới - các vận động viên Olympic và nhà vô địch thế giới ở nhiều môn thể thao. Câu trả lời của tôi cho câu hỏi này là tài năng của họ rất đa dạng nhưng câu trả lời cho câu hỏi trên không giống như cách mà hầu hết mọi người nghĩ. Câu trả lời là những người nhanh nhất là những người thư giãn tốt nhất. Khi cơ co lại, cả lực và độ cứng đều được tạo ra. Những vận động viên nhanh nhất tạo ra các xung cơ có lực cao để bắt đầu chuyển động và sau đó có khả năng thư giãn tuyệt vời để đạt được tốc độ chi tối đa. Đối với họ, độ cứng của cơ vùng lõi đóng vai trò là trung tâm quyền lực trong khi các chi của họ thực sự khá lỏng lẻo. Vì vậy, tôi có thể nói rằng những vận động viên nhảy, ném, chạy, đá, đấm, chơi gôn giỏi nhất, v.v. đều có khả năng thư giãn cơ cực nhanh sau một cơn co thất mạnh (nhanh hơn tới sáu lần so với người “trung bình”). Ngoài sức mạnh thể chất, khả năng này thực sự là một năng khiếu về thần kinh. Tốc độ thư giãn rất khó để luyện tập, nhưng không phải là không thể. Tôi thấy nhiều trường hợp trong các cuộc tư vấn của mình cho thấy tinh thần thể thao tự nhiên này đã bị hủy hoại do tập tạ quá nhiều mà ít tập trung vào việc rèn luyện thành phần thần kinh.

Các vận động viên xuất sắc khác có hệ thống co duỗi được điều chỉnh một cách tuyệt vời trong cơ thể họ - một lần nữa tôi lại thấy điều này bị ảnh hưởng bởi những lựa chọn kéo giãn ngu ngốc. Giãn cơ tốt nhất là “điều chỉnh” cơ thể của bạn thay vì “kéo giãn chúng ra”. Tất nhiên, yếu tố tinh thần trong thể thao là ý chí chiến thắng, không bỏ cuộc, rèn luyện, v.v. Một số vận động viên vĩ đại có những tính cách đặc biệt. Nhưng xét về phần lưng, họ có thể không nâng được trọng lượng tối đa để tạo ra sức mạnh tối đa cho lưng.

Hãy quên mơ ước có 1 phương pháp thần tiên nào đó giúp bạn “Thoát khỏi cơn đau lưng với một vài bước đơn giản”!

Đối với hầu hết mọi người đây là một lời hứa hão huyền. một vài

bước đơn giản không tồn tại ngoại trừ đối với một số ít người rất may mắn. Đọc tới đây rồi bạn chắc chắn đã nhận ra rằng việc thoát khỏi cơn đau lưng rất phức tạp. Hiểu các tác nhân gây đau cá nhân là điều cần thiết để bạn tránh được nguyên nhân. Các bài tập mà bạn đã áp dụng dưới sự hướng dẫn của tôi đã giúp bạn có thể chịu đựng và vận động được để đạt tới một cuộc sống trọn vẹn. Sự cố gắng của bạn đã được đền đáp - nhưng nó không hề đơn giản và dễ dàng.

CHƯƠNG XVII

KẾT LUẬN

Vậy là trong tay bạn đã có chìa khóa để giúp mình thoát khỏi đau lưng. Hy vọng giờ đây các bạn đã có sự hiểu biết đầy đủ và chính xác hơn về cột sống của mình, những tác nhân bí ẩn làm trầm trọng thêm tình hình bệnh mà chúng tôi gọi là "tác nhân kích hoạt" cũng như về các bước và bài tập sẽ cho phép bạn phục hồi nỗi đau trong cuộc sống. Bây giờ bạn sẽ có khả năng lên kế hoạch về chương trình phục hồi của riêng mình, nó sẽ bao gồm những nỗ lực có để điều chỉnh các kiểu vận động hàng ngày cũng như một danh mục các bài tập phục hồi chức năng để cải thiện độ mạnh mẽ của cột sống.

Sẽ rất hữu ích nếu bạn có một cuốn nhật ký hoặc sổ ghi chép ghi lại quá trình hồi phục, đây không phải là cuốn sổ để ghi lại mức độ đau mà là ghi lại các hoạt động hàng ngày của bạn để bạn có thể nhìn lại và xem lại những gì bạn đã làm vào ngày hôm trước và xem liệu điều đó có giúp ích cho bạn hay không, rằng nó làm bạn cảm thấy tốt hơn hoặc tồi tệ hơn. Hãy nhớ rằng phục hồi là quá trình lâu dài, nếu bạn mất bị động lực, quay lại những thói quen cũ và bỏ bê chương trình tập luyện, bạn không thể mong đợi tiến bộ được. Ngược lại, nếu bạn quá tham vọng và cố gắng quá sức để nhanh chóng hết đau đớn, cơ thể bạn sẽ cảnh báo bạn rằng đơn giản là nó chưa sẵn sàng bằng cách đau hơn vào ngày hôm sau. Hãy luôn thực tế và cố gắng, tôi tin rằng bạn cũng có thể trải nghiệm cảm giác thay đổi mà bệnh nhân của tôi chia sẻ với tôi hàng ngày!

Như đã đề cập trước đây, cuốn sách này được viết ra để bất kỳ ai cũng có thể áp dụng theo. Đối với những người trong số các bạn có thiên hướng về thể thao thành tích cao hoặc quan tâm đến y học chuyên sâu hơn, tôi sẽ hướng dẫn bạn xem hai cuốn sách khác của tôi có tựa đề "Rối loạn lưng dưới: Phòng ngừa và phục hồi chức năng dựa trên bằng chứng" và "Thể dục lưng tối thượng" và hiệu suất". Đối với đa số mọi người, chỉ cần áp dụng những nội dung trong cuốn sách này là đủ! Hãy nhớ rằng nếu cần tìm kiếm sự hướng dẫn từ một bác sĩ có trình độ trong quá trình hồi phục, tôi khuyên

bạn nên mang theo cuốn sách này để họ có thể làm quen với những khái niệm mới trong cuốn sách này và bạn có thể đảm bảo rằng mình đang "nói cùng một ngôn ngữ" với bác sĩ.

Vì chìa khóa chữa lành Back Mechanic hiện đã được chia sẻ cho bạn, tôi rất nóng lòng được nghe những câu chuyện thành công khác nhau của bạn. Cho dù đó là việc quay trở lại thi đấu chuyên nghiệp hay đơn giản là có thể chui vào chần chơi đùa cùng con bạn hay chỉ là có thể chạm chân và buộc dây giày lại, hãy tận hưởng những thành tích này! Hãy tự chúc mừng sự cố gắng của bạn; bây giờ bạn đang gặt hái những phần thưởng!

158.5 Cảm ơn bạn đã lựa chọn cùng tôi trải qua hành trình phục hồi chức năng này. Tôi chỉ xin bạn hứa với tôi một điều, khi bạn tiếp tục đòi lại cuộc sống không đau đớn, đừng quên mỉm cười nhé!