

Một tờ báo M có k một câu chuyện về một người đi ăn trưa, đang mò mẫm trong bóng tối ở ng đ ng ch m làm r i m t món đ g i đó, khi n ông ch nhà th c g i c.

Anh ăn trưa ho ng quá, đ ng ch t tr n t i ch , ch ch nhà kêu 911. Nh ng b t ng , ông ch nhà ch r n r m và nói:

-Ăn trưa h ? Mu n l y g i thì l y đi. Nh ng, tr c khi đi, đ a giúp tôi l thu c phong th p trên bàn đó và m t ly n c n a. Tôi đang đau quá, không d y n i.

Anh trưa ch ng h ng m t lúc, nh ng r i cũng đ a l thu c và n c cho ch nhà xong, r i ch m r i nói:

-Ông b đau nh c đ u g i ph i không? Tôi cũng b .. Nh ng u ng thu c này không h t đâu. Tôi dùng thu c khác.

Ch nhà v a r n v a h i:

-Thu c gì v y? V i t tên thu c đ c không?

Anh trưa v i t tên thu c r i v a đ a cho ông ch v a nói:

-Tôi dùng thu c này m i h t. Nh ng vì tr c đây, đau quá, m t ng ban đêm quen r i, nên bây g i , h t b nh, không bi t làm gì cho h t đêm, đành đi ăn trưaÔng tha cho tôi. Tôi đi v nhé!

Nói xong, anh trưa ra m c a, đi v . Ông ch nhà g i v i theo:

-Cám n nghe. Đêm nào m t ng , c t i đây, nói chuyện ch i.



Tập Thể Và Vấn Đề Ngưng Trệ Bệnh Đau Nhức

Tác Giả: Chu Tất Tiến

Thứ Năm, 21 Tháng 10 Năm 2010 15:01

Bài báo nói lên đß c mßt thßc trßng vß bßnh tßt mà bao ngßi Mß đang mßc phßi: bßnh Đau nhßc các khßp xßng, hay còn gßi là Phong thßp, mà tißng Mß gßi là Arthritis.

Có hai loßi Đau nhßc: Osteoarthritis, tßm gßi là loßi Mßt (cho các vß cao niên đß nhß) và Rheumatoid Arthritis mà ta tßm gßi là loßi Hai.

Loßi Mßt gây ra nhßng đau nhßc ở cổ, vai, bàn tay, ngón tay, đßu gßi, xßng chßu... Nguyên nhân thßng là do tußi tác (phß nß trên 45 tußi có thß mßc bßnh này), thoái hóa xßng, di truyền, bßnh mßp phßi, hay do nhßng đßng tác không ngay ngßn đß c lßp đi lßp lßi lâu ngày nhßngßi ghß cong lßng, ngßi lái xe mà thßt lßng bß cong, nghiêng đßu sang mßt bên, tay đánh máy sußt ngày không thß dẫn, đßng mßt vß thß cong trong nhißu giß, nhißu ngày.... Trên nßc Mß có tßi 21 trißu ngßi bß đau loßi Mßt.

Loßi Hai cũng đau ở các đßt xßng, có thß sßng lên, làm bißn đßng xßng, khó đi đßng, cß đßng. Loßi này có trên 2 trißu ngußi mßc bßnh.

Nguyên nhân có thß do hß thßng mißn nhißm không làm vißc tßt, bß di truyền, hay vì thßi tißt thay đßi đßt ngßt. Nói chung cß hai loßi đßu gây đau nhßc, nhißu ngßi cßm thßy “khßn khß, khßn nßn” khi bß các cßn đau hành hß. Hoßc đi mßt lúc thì cßm thßy nhßc chân, rßi đi lßch lßc. Hoßc ngß không nßi vì khßp xßng đßu gßi bußt quá. Hoßc ngßi lâu thì tê hai bß vai...

Thßng thì có Ba (3) cách đißu trß các bßnh đau nhßc :Thußc ußng (Medication), gißi phßu (Surgery) và Không dùng thußc (Non-medication).

Hai phßng pháp đßu tiên, dĩ nhiên, là phßi qua Bác sĩ.

Phßng pháp thß Ba: Không dùng thußc lßi gßm ba cách: châm cßu, vßt lý trß lißu, và Tập Luyện (Exercise).

Trong ba cách này, Tập Luyện (Exercise) đß hßn cß và tác đßng lâu bßn hßn cß. Châm cßu có

tác động tích cực, nhưng cũng hạn chế tác động nhanh lẹ. Về mặt Lý trí liên quan cũng thế. Khi được Massage, thì thấy rất “đã”, nhưng chỉ một ngày sau là lại đau nhức cũ. Về mặt còn các TẬP LUYỆN liên quan tới mình, không kiên trì, không phải giữ gìn, cũng không phải nài, nhưng chỉ cần Ý CHÍ thôi thì thôi mà thôi.

Nghe về nội dung bài này, chỉ còn một ít chỉ không phải môn nào còn nguyên vẹn mà chỉ là ...gợi ý. Tuy nhiên, đi tiếp đến loại võ nghệ: Nhu Đạo, Thái cực Đạo, Hapkido, Aikido, Thái u Lâm.. không môn nào mà không mang cho thân thể một lợi ích nhất định, gợi ý về. Đó là về mặt thể chất được xử lý được, lợi ích thể chất. Rồi chỉ tay xử lý được, và xử lý các tay, lợi ích về thể chất.. Như vậy qua những nội dung: gợi ý vai (2 lần). Đá ngón thì bắt lợi ích ngón chân. Về mặt ngón thì bắt gợi ý thể chất... Bó bắt liên miên, hạn chế tay lợi ích chân. Vào nhà thể dục chính thức rồi qua Thể dục Thể thao bó gà, qua Thể dục Thể thao đi m huýt, có lợi ích thể dục Cao Miên thể dục cho lành vai...

Tất cả những lợi ích gợi ý về thể dục, tuy nhiên thanh niên sung sức chỉ cần coi như một nhò gi, giới này, một thể dục thể thao: đau nhức không phải. Muốn hạn chế đau nhức mà không muốn uống thuốc, không chích Cortisone, không đi Bác sĩ chỉ cần xử lý, thì phải tập luyện hoài hoài, ngừng tập là .. đau! Cho nên, nội dung bài này để chia sẻ những ai đau đớn vì bệnh phong thấp, nhức xương, mong mọi người cùng khỏe.

Nguyên lý:

Hệ thống thần kinh của con người chỉ có cùng khắp thân thể, chỉ nào cũng có, tập trung cho tới ngón tay, ngón chân. Tuy nhiên, theo hình vẽ về hệ thống thần kinh được treo tại các phòng mạch Tây, Đông Y, ta thấy chùm dây thần kinh đi từ sau ót ra cánh tay, xương lưng, qua xương sống, tới hông, đùi, rồi chân (trông như một bó dây điện) là chùm quan trọng nhất.

Nếu bạn “kẹt” đầu đó, thì đau. “Kẹt” trên cổ có thể gây đau ra cánh tay, bàn tay. “Kẹt” tập trung xương đốt thì đau bắp thịt lưng, đau thắt lưng, “kẹt” ở chỗ thắt lưng lại gây đau ở đùi, chân... Cho nên, khi bạn đau quá vì xương thoái hóa hay vì động xe, mà phải giữ gìn, bác sĩ sẽ cân nhắc rất kỹ. Một thể chất, nếu “xui” chỉ gây thể dục, có thể bắt lợi ích chân mà thôi, nếu một cơ mà bị “xui”, có thể lợi ích của người!

Vì thế, chỉ những người tập thể dục đau chỉ chỉ hạn chế, bắt buộc phải giữ gìn, phải ký gợi ý cho phần 50/50, một là khỏe, hai là đi xe lăn. Hên thì cũng có thể phải ghép một cây sọt vào trong

Tập Thể Và Vấn Đề Ngồi Trễ Bệnh Đau Nhức

Tác Giả: Chu Tát Tán

Thứ Năm, 21 Tháng 10 Năm 2010 15:01

c. Đôi khi phải mất vài.. Chờ còn cách Tập Luyện, cho thể giãn thể n kinh ch gây đau, cho mßnh bßp thể t ch đau, cho khßp xßng đßc chuyển n đßng dßu dßng trß i, kích thích chßt nhßn đßu khßp xßng phßc hoßt, đßi u chßnh lßi nhßng chß lßch lßc xßng cßt, thì sß .. bßt đau (không phải Hßt đau, vì hßngßng tßp mßt thßi gian, có thể đau lßi).

A-CHßA ĐAU Cß, ĐAU VAI, ĐAU TAY:

1-Xoay cß trái phải: nhìn thẳng trßc mßt, xoay cß tß trái sang phải i chßm chßm, mßt vßn nhìn ra đßng trßc, tß hít vào. Tập tß trßc trß lßi phía trßc, rồi xoay sang bên phải, mßt vßn nhìn ra đßng trßc, thß ra. Nhß xoay cho hßt cß, tßi khi không xoay đßc nßa thì thôi. Làm 10 lßn.

2-Gập cß: ngßa cß lên chßm chßm cho tßi hßt cß, tß hít vào. Chßm chßm gập cß xußng ngßc, hßt cß, thß ra. Làm 10 lßn.

3-Bßc cß: Mßt nhìn thẳng đßng trßc, bßc cß nghiêng xußng đßu vai trái, hít vào. Tập tß thß ra, bßc cß qua đßu vai bên kia. (Khác với xoay cß trái phải: ở đây, khi bß đßu xußng vai thì đßu vai có hßi nhß lên cho chßm với đßu, còn xoay cß trái phải thì chß quay đßu vào khoßng trßng sau vai mà thôi). Làm 10 lßn.

4-Xoay cß vòng tròn: Dùng đßm tßa là cß, xoay vòng đßu chung quanh cß, tß phải sang trái 10 lßn rồi tß trái qua mßt 10 lßn.

B-CHßA ĐAU CÁNH TAY, BÀN TAY:

1-Xoay vai: hai tay buông thẳng, dùng đßu vai làm đßm tßa, xoay vai theo mßt vòng tròn chßy chung quanh đßu vai (không phải nhß lên, hßp xußng) tß sau ra trßc, rồi tß trßc ra sau. 10 lßn. Trong khi xoay vai, vßn hít thể đßu đßn.

2-Lßc bàn tay: giß cánh tay ra trßc mßt, cùi chß ép hai bên thân mình, giß nguyên cß tay và cánh tay, hai bàn tay đß trßc mßt, lòng bàn tay hßng vào phía ngßc. Lßc tß trên xußng dßi (nhß giữ giữ bàn tay) thể t mßnh 10 lßn. Đßi hßng, cho mu bàn tay lên trên, lòng bàn tay hßng vß mßt đßt, giữ mßnh bàn tay tß trên xußng dßi. 10 lßn. Đßi hßng, hai lòng bàn tay quay vào nhau, giữ mßnh bàn tay tß trái qua phải, tß phải qua trái. Nhßng ngßi thể ký đánh máy, làm “neo”, thể may.... phải tập bàn tay thể ng xuyên, nßu không, có thể bß mß cß tay vì khßp xßng

Tập Thể Và Vấn Đề Ngồi Trú Bên Đầu Nhỏ

Tác Giả: Chu Tát Tán

Thứ Năm, 21 Tháng 10 Năm 2010 15:01

cá tay bá cáng khái.

3-Vá vòng trên đát: đáng ráng chân ra, mát tay ván vào mát bàn, nguái nghiêng xuáng cho song song vái mát đát, cánh tay buông tháng, táng táng nhá đang cám mát cái que, vá mát vòng tròn táng táng thát to trên mát đát. Vá nhanh 10 lán rái đái tay. Hít thá đáu hòa.

C-CHáA ĐáU THáT LáNG, ĐáI, CHáN:

1-Xoay thát láng theo vòng tròn: hai tay cháng hông, ngón tay đá ra sau láng, ngón cái phía trá c, các ngón tay án mánh vào thát láng, dùng thát láng làm đám táa, xoay vòng báng ra trá c rái vòng qua bên phái (bên trái) ra sau, rái vòng tái trá c. Làm liên tác không ngáng, khi ra tái trá c, thì báng phái án ra hát cá. Khi ra sau thì thát láng cong lái cũng hát cá. Hít thá chám chám theo vòng.

2-Gáp láng: cũng nhá gáp cá, ngáa láng ra, hít vào, gáp thát láng xuáng, thá ra. Khi ngáa lên, ngáa hát cá, khi gáp xuáng, cũng gáp hát cá.

3-Xoay hông: hai tay buông tháng bên sán, ván ngái qua bên trái thì hai cánh tay cũng “váng” theo bên trái, nghĩa là không dùng sác tay, chá đá cho hai cánh tay “váng” theo mà thôi. Xong, ván ngái qua bên phái. Hai cánh tay lái “váng” theo bên phái. Nhá khi xoay sang bên nào thì xoay gót chân bên đó, và bàn chân bên đó nhác lên, nghĩa là xoay trên gót chân mà thôi. Mác đích làm cho vòng xoay ráng thêm, náu giáng nguyên bàn chân trên mát đát, vòng xoay sángán lái. Hít thá chám chám.

D-CHáA ĐáU ĐáU GáI:

1-Xoay gái trái phái: đáng váa phái, hai bàn tay đát trên đáu gái, tháp ngái xuáng, xoay đáu gái theo mát vòng tròn vá phía phái (theo vòng kim đáng há) 10 lán rái đái háng quay theo bên trái.

2-Xoay gối trong ngoài: đứng rỗng chân ra, hai tay đặt trên đầu gối, thực hiện xoay gối, xoay đầu gối từ ngoài vào trong rồi từ trong ra ngoài.

Các thao tác gối này, mới đầu thì chỉ thực hiện xoay gối một chút, sau đó, mới ngày càng thực hiện xoay gối hơn, công việc sẽ mạnh hơn. Chỉ cần làm 10 phút, là đã thấy mạnh, thoát mồ hôi rồi. Những lúc gối ban đêm phải tập trước khi lên giường ngủ.

Lưu ý:

-Nhưng tập này chỉ để áp dụng với người chưa gặp vấn đề nào. Nếu đã gặp vấn đề thì không nên tập. Nếu gặp vấn đề mà muốn tập luyện, phải hỏi bác sĩ, xem phim X-ray có triệu chứng gì không..

-Phải tập với chậm rãi, vừa mát xa, vừa tập luyện thì rất tốt.

-Tập luyện giúp đau kinh niên vì xương khớp, có thể uống thêm Glucosamine có bán tại các tiệm thuốc Tây để kích thích chất nhờn đầu xương và xương.

-Mua một cái máy mát-xa như cầm tay để chà xát chung quanh chỗ bị đau sẽ hiệu quả nhanh hơn.

Vài hàng trao đổi những kinh nghiệm trong suốt mấy chục năm qua, nếu có sai sót, mong cao nhân chỉ điểm thêm. Chúc quý vị sống lâu, sống khỏe mạnh, và hạnh phúc.