

91

P. KIM LONG  
biên soạn

# TẬP LUYỆN CHỮA TRỊ ĐAU LƯNG



NHÀ XUẤT BẢN  
THUẬN HÓA

P. KIM LONG

*biên soạn*

# TẬP LUYỆN CHỮA TRỊ ĐAU LƯNG

NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA  
2000

# NỘI DUNG

<i>Lời nói đầu</i>	7
<i>Đề tựa</i>	11

## **PHẦN 1**

### ***Thần dược***

Chương 1	Tập luyện theo yêu cầu	15
Chương 2	Chọn lựa cách tập luyện	25
Chương 3	Chương trình cải thiện thường xuyên	37
Chương 4	Nhấn bệnh nhân đau lưng mạn tính	48

## **PHẦN 2**

### ***Động cơ***

Chương 5	Đưa tập luyện vào cuộc sống	56
Chương 6	Sẵn sàng tập luyện & Chọn chương trình thích hợp	61
Chương 7	Duy trì động cơ tập luyện	85

# NỘI DUNG

<i>Lời nói đầu</i>	7
<i>Đề tựa</i>	11

## **PHẦN 1**

### ***Thần dược***

Chương 1	Tập luyện theo yêu cầu	15
Chương 2	Chọn lựa cách tập luyện	25
Chương 3	Chương trình cải thiện thường xuyên	37
Chương 4	Nhấn bệnh nhân đau lưng mạn tính	48

## **PHẦN 2**

### ***Động cơ***

Chương 5	Đưa tập luyện vào cuộc sống	56
Chương 6	Sẵn sàng tập luyện & Chọn chương trình thích hợp	61
Chương 7	Duy trì động cơ tập luyện	85

6 TẬP LUYỆN CHỮA TRỊ ĐAU LƯNG

**PHẦN 3**

***Tập luyện***

Chương 8	Tập luyện trị đau eo lưng	92
Chương 9	Tập luyện trị đau lưng & đau cổ	127
Chương 10	Tập luyện khỏe mạnh sung sức	151
Chương 11	Tập luyện trong điều kiện đặc biệt	161

**PHẦN 4**

***Tương tác giữa tinh thần & thể xác***

Chương 12	Yoga	173
Chương 13	Thiền định, trí tưởng tượng & hơn thế nữa	184

**PHẦN 5**

***Thay đổi nếp sống***

Chương 14	Tư thế ngồi	194
Chương 15	Làm công chuyện	204
Chương 16	Tận hưởng cuộc sống	213
	<i>Chú dẫn</i>	221
	<i>Tài liệu tham khảo</i>	225

## LỜI NÓI ĐẦU

Bệnh đau lưng (yêu thống: *lumbago*) vốn là chứng trạng thông thường ở người già, tuy nhiên giới trai tráng cũng không tránh khỏi. Bệnh này thường được xếp vào loại nan trị vì hay tái phát.

Tất cả những bệnh viện Âu Mỹ đã dùng rất nhiều phương pháp chữa trị : phục dục và tiêm chích (dùng thuốc giảm đau, thuốc kháng viêm, dẫn xuất từ *Cortisone*...), phẫu thuật (nắn đốt sống, chỉnh lại đĩa đệm...), chiếu tia Laser, và nhiều cách chữa trị khác, nhưng bệnh chỉ tạm khỏi trong một thời gian!

Đông y cũng giống thế : phục dục, châm cứu, ấn ma, cát lễ, bịt quán pháp (giác hơi)... nhưng bệnh vẫn chỉ tạm khỏi trong một thời gian. Nhưng Đông y thường xếp bệnh đau lưng vào loại "*Thận khí suy*" (vì cho rằng tạng Thận khống chế vùng eo lưng và đầu gối), do đó, những bậc chân tu và thanh thiếu niên tuổi đời còn ít thường bị "hàm oan!"

Chính Soạn giả của cuốn sách "BACKACHE : What Exercises Work" do Nhà xuất bản St. Martin's Press ấn hành cũng đã từng châm cứu từ thiện hơn 10 năm và đã thường xuyên phải đối mặt với bệnh đau lưng. Dù đã dùng nhiều cách chữa trị (châm cứu, điện châm, nhĩ châm, thủy châm, ấn ma...) nhưng bệnh tình chỉ thuyên giảm trong khi trị liệu, rồi ít lâu bệnh lại tái phát. Vì được vài thân hữu ở Cali tặng cho một vài tài liệu về "Phục hồi chức năng" (*rehabilitation*), Soạn giả đã đem ứng dụng liền và kết quả thật không ngờ : song

song với trị liệu bằng châm cứu, hay án ma, tôi đã khuyên bệnh nhân nên làm một số động tác đặc hiệu cũng như vài “mánh” tránh tổn hại cột sống lưng. Từ đó trở đi, bệnh nhân chỉ cần độ mười lần chữa trị có thể khỏi hẳn luôn!

Đây chính là mục tiêu của cuốn sách “Tập Luyện Chữa Trị Đau Lưng” được biên soạn chủ yếu dựa vào cuốn “*BACKACHE: What Exercises Work*” của hai tác giả *Dava Sobel* và *Arthur C.Klein*, do nhà xuất bản St.Martin's Press ấn hành, với lời đề tựa của bác sĩ *Willibald Nagler*, giáo sư Y khoa Phục hồi Chức năng của đại học Cornell. Đây là tác phẩm thứ ba và là 2 trong 3 tác phẩm thuộc loại *bestselling*. Cả hai tác giả đã phỏng vấn hơn 500 bệnh nhân đau lưng rải rác trong 50 tiểu bang, cũng như đã đào sâu trong những báo cáo và phân tích của một số bệnh viện bên Mỹ... để rồi đúc kết thành một phương pháp không dùng thuốc men (*naturopathy*: tự nhiên y thuật) mà vẫn chữa khỏi bệnh đau lưng! Mới nghe xong thì có vẻ kỳ quái. Nhưng nếu tìm hiểu kỹ thì lại quá dễ hiểu. Cột sống vốn có 4 sợi gân: 2 ở đằng trước (bên trái và phải) và 2 ở đằng sau (trái và phải) có công dụng giữ cho cột sống thẳng và cố định. Khi ta cúi khom về phía trước thì 2 sợi gân sau bị căng thẳng, còn 2 sợi gân trước lại chùng dãn; tương tự như thế khi ta ngả người về phía sau thì 2 sợi gân trước bị căng thẳng còn 2 sợi gân sau lại chùng dãn. Tất cả không ngoài mục đích làm cố định những đốt sống lưng. Nhưng nếu ta cúi khom lưng để bê/nâng đồ nặng, tất cả thể trọng và đồ nặng đều đè từ lên cột sống lưng để làm sái trật đốt sống eo lưng. Để tránh tình trạng trên, khi bê đồ nặng, ta nên khụy đầu gối xuống để bê đồ, rồi sau đó mới từ từ duỗi thẳng đầu gối, tức là để hai đầu gối chịu sức nặng của thể trọng và món đồ như thế mới không bị sái hoặc cụp sống lưng.

## LỜI NÓI ĐẦU

9

Được viết bằng một văn phong rất dễ hiểu, cuốn sách được chia làm 4 phần như sau.

### **Phần 1: Thần dược**

Bao gồm 4 chương đề cập đến vấn đề tập luyện và cách thức chọn lựa cũng như phối hợp những động tác để phù hợp với từng mức độ nhẹ hay nặng của bệnh thế.

### **Phần 2: Động cơ**

Gồm 3 chương đề cập đến việc đưa tập luyện vào cuộc sống, cách chọn chương trình thích hợp và làm sao duy trì được sự tập luyện một cách bền bỉ.

### **Phần 3: Tập luyện**

Gồm 4 chương đề cập tới phương pháp tập luyện trị đau eo lưng, đau lưng và đau cổ, cũng như tập luyện nhằm mục đích khoẻ mạnh và tập luyện trong những điều kiện đặc biệt.

### **Phần 4: Tương tác giữa tinh thần & thể xác**

Gồm 2 chương đề cập đến một số thao tác trong phương pháp Yoga và cách tập thiền để hỗ trợ việc tập luyện chóng đạt thành quả.

### **Phần 5: Thay đổi nếp sống**

Gồm 3 chương đề cập đến cách chọn tư thế ngồi và nằm, hoặc cách thức làm một số công việc tay chân trong một tư thế thoải mái không tổn hại đến cột sống lưng để chúng ta có thể tận hưởng và kéo dài cuộc sống khoẻ mạnh và hứng thú.

Tóm lại, bất kỳ phương pháp trị liệu nào cũng không thể chữa khỏi bệnh đau lưng nếu không có sự tham dự trực tiếp của chính bệnh nhân, nghĩa là bệnh nhân phải ý thức được nguyên nhân gây bệnh, rồi sau đó tuân theo một chương trình tập luyện



thân thể một cách đều đặn, còn thuốc men, hoặc phẫu thuật, hoặc Laser liệu pháp chỉ là yếu tố phụ. Song song với cách tập luyện, bệnh nhân cũng nên tham gia những hoạt động “thể dục nhịp điệu” (*aerobic exercise*). Thể dục nhịp điệu ở đây có thể là sự đi bộ, chạy chậm, đi xe đạp, bơi lội... nghĩa là những động tác tiêu hao nhiều “*calorie*”, làm mệt hơn và cũng làm đổ nhiều mồ hôi hơn những động tác tập luyện bình thường. Nói một cách chính xác, tác giả đã coi “Vận động liệu pháp” (*Kinesitherapy*) như một phương pháp hữu hiệu và duy nhất có thể chữa khỏi bệnh đau lưng, nhưng cũng đề xuất một số “bí pháp” để tránh bị cụp xương sống.

Trong khi biên soạn, chắc chắn sách này vẫn còn nhiều khuyết điểm, song Soạn giả vẫn luôn luôn ao ước được đón nhận những ý kiến đóng góp xây dựng và bổ khuyết của các Bạn đồng nghiệp cũng như của những Độc giả xa gần để trong những lần tái bản tới sẽ được hoàn thiện hơn.

P. Kim Long

E-mail: [pklong@tlnet.com.vn](mailto:pklong@tlnet.com.vn)

## ĐỀ TỰ A

Với tư cách bác sĩ điều trị đã từng chữa trị rất nhiều bệnh nhân đau lưng thuộc nhiều trường hợp cá biệt, tôi nhận thấy đa số những trường hợp đau lưng thường kéo dài suốt cuộc đời và chỉ có thể cải thiện (giảm bệnh hoặc khỏi bệnh) chừng nào mà đích thân bệnh nhân tham gia vào quá trình tự săn sóc và điều dưỡng bản thân mình. Do đó, tôi xin giới thiệu tập sách này với những ai đã từng được bác sĩ chẩn đoán mắc bệnh đau lưng và đau eo lưng.

Cả hai tác giả *Dava Sobel* và *Arthur Klein* đã đề cập đến vấn đề đau lưng/đau eo lưng: liệu vận động có thể chữa được bệnh đau lưng không? Bệnh đau lưng đã làm rất nhiều người đau khổ và đã ngốn rất nhiều ngân sách quốc gia khi bệnh nhân phải tạm nghỉ việc để điều trị, hoặc nhiều bệnh nhân trở thành tàn phế và là gánh nặng cho nhân quần xã hội.

Trong nhiều cuộc nghiên cứu thí nghiệm kéo dài dòng đã nhiều năm trời trong những bệnh viện Mỹ, cuối cùng người ta đã đề xuất những chương trình tập luyện vận động rất hữu hiệu để

trị liệu bệnh đau lưng. Đồng thời nhiều công trình nghiên cứu khoa học tiên tiến đã chứng minh rằng cơ thể của chúng ta có thể chịu đựng được nhiều tình trạng bất bình thường khu trú ở vùng cột sống, nếu những cơ bắp kiểm soát vùng cột sống và hông đùi được tập luyện bền bỉ chịu được sức nặng và đạt được tình trạng dẻo dai. Tuy nhiên có nhiều bác sĩ trị liệu đã đề xuất một số chương trình đặc biệt của mình, nhất là những phương pháp vận động trị liệu (*therapeutic exercises*) được căn cứ trên những qui luật sinh lý hiển nhiên đã tỏ ra hiệu quả làm giảm tình trạng ức chế cơ giới trên vùng cột sống. Để đạt được lợi ích trong những chương trình trị liệu trên, bệnh nhân cần phải hiểu rõ mục tiêu của phương pháp vận động (tập luyện). Những trang sách này sẽ lần lượt giảng giải kỹ càng và rành mạch về mục tiêu của sự vận động, tập luyện để chữa trị bệnh đau lưng.

Trong tác phẩm "*Backache Relief*" đã dựa trên những cuộc phỏng vấn hơn 500 bệnh nhân đau lưng, cả hai tác giả đã không đề xuất bất kỳ một phương pháp trị liệu đặc hiệu nào, nhưng chỉ nêu ra những kinh nghiệm trị liệu thực tiễn của những bệnh nhân đau lưng. Song đa số những trường hợp này đều là một chương trình tập luyện có tính cách điều trị rất hữu hiệu. Tuy nhiên, cả hai tác giả cũng xác nhận rằng vận động liệu pháp đã là một trong những thành công khá thuyết phục. Trong tập sách này, cả hai tác giả lại đề xuất một hướng dẫn cụ thể để tận dụng vận động liệu pháp hầu đạt hiệu quả tối đa.

Bác sĩ Willibald Nagler

Giáo sư Y khoa Phục hồi Chức năng

Đại học Y khoa Cornell

# P H Ầ N 1

## THÂN DƯỢC

*Trên thực tế, hiện có một “thân dược” có thể chữa khỏi bệnh đau lưng một cách rất hiệu quả. Đó chính là tập luyện / vận động vì chỉ vận động mới thực sự có công năng trị liệu*

# CHƯƠNG 1

## TẬP LUYỆN THEO YÊU CẦU

Bạn vẫn còn nằm trên giường ư? Ngay lúc này bạn có bị đau nhức co giật lưng làm mất hết khả năng lao động không? Có khi nào bạn tưởng tượng mình đã nằm-lỳ bất động trên giường như thế này không? Có khi nào bạn tưởng tượng là liệu mình còn có thể tiếp tục làm việc được nữa không?

Chúng tôi hy vọng là bạn đã không rơi vào tình huống trên. Nhưng nếu chẳng may bạn là nạn nhân thì đó cũng chỉ là nỗi bất hạnh tạm thời vì chúng tôi đoán chắc rằng cuốn sách này có thể giúp bạn chiến thắng được bệnh đau lưng trong giây lát, hoặc vĩnh viễn suốt đời.

Thực vậy, cách chữa trị đau lưng vốn đã được mọi người mong đợi trông ngóng từ lâu, một phương pháp trị liệu có thể giải tỏa hết những nỗi thống khổ cho 80 hay 90% dân chúng Mỹ và có thể tiết kiệm ngân sách hàng năm từ 16 tới 50 tỉ *dollar* cho

việc chi tiêu y tế và tổn phí giờ công, theo một báo cáo số liệu của Viện Phẫu thuật Chỉnh hình Mỹ, cuối cùng cũng đã được phát minh. Phương pháp này, được gọi là “*exercise*” (tập luyện/vận động), đã tỏ ra có hiệu quả. Nhưng đáng tiếc là chỉ có một số ít người thực sự hiểu được tầm mức quan trọng của công tác tập luyện và lại cũng chỉ có rất ít bệnh nhân đau lưng lại thực sự muốn dành hết thời gian và nỗ lực vào một chương trình tập luyện đặc hiệu để chữa trị những trạng chứng đau nhức của mình. Hầu như có 80 triệu người (Hoa Kỳ) đã từng bị những cơn đau lưng định kỳ hành hạ khổ sở, nhưng vẫn tin tưởng rằng ắt hẳn sẽ có một giải pháp rất khoa học, hoặc có lẽ một phương pháp phẫu thuật có thể đáp ứng yêu cầu trị liệu. Do đó, họ không thể chấp nhận sự thực cho rằng vận động/tập luyện là phương thuốc trị liệu vừa tối ưu và hữu hiệu nhất để giải quyết bệnh đau lưng.

Chúng tôi coi tình trạng thiếu hiểu biết về tác hiệu của sự tập luyện là một thảm họa cho quốc gia. Thực tế đã chứng minh rằng chỉ cần độ 10 phút tập luyện mỗi ngày trong 2 tuần liên tục là có thể cải thiện bệnh tình một cách khả quan cho đa số bệnh nhân đau lưng.

Trong khi nghiên cứu vấn đề, chúng tôi tình cờ phát hiện rất nhiều người đã không biết cách săn sóc và giữ gìn lưng và eo lưng tránh bệnh tật. Chẳng hạn, chúng tôi đã từng thấy chẳng có một chuyên viên chỉnh hình (*orthopedist*), hoặc một nhân viên trật đả cốt khoa (*chiropractor*) có thể được coi là bác sĩ hoàn hảo khi chữa trị bệnh đau lưng vì đa số họ đều áp dụng những phương pháp trị liệu vô ích sự nếu không nói là hết sức nguy hại. Đồng thời, chúng tôi lại khám phá rằng có những cách tập luyện đúng, nhưng nếu được thi hành một cách chính xác, tất sẽ là một phương án duy nhất có thể chữa khỏi bệnh đau lưng.

Cuốn sách *Backache Relief*, đã được xuất bản trước đây, đã từng đề cập tới một số kinh nghiệm thực tiễn của đại đa số tham dự viên đã từng được chữa khỏi bệnh đau lưng quái ác và dai dẳng mà không hề bị tái phát. Vậy nhân tố nào đã làm những người này thành công một cách kỳ diệu như thế? Tóm lại, tất cả không ngoài yếu tố tập luyện/vận động. Theo lời những nhân chứng này, bí quyết duy trì tình trạng không bị đau nhức vốn nằm trong sự thấu hiểu - và cũng phải kiên trì - một chương trình tập luyện đúng phương pháp.

Cuốn sách mà bạn đang cầm trong tay sẽ hoạch định cho bạn một chương trình tập luyện an toàn và lành mạnh. Cuốn sách này cũng đề xuất những hướng dẫn giản dị, dễ hiểu và đầy thuyết phục song song với những hình ảnh minh họa từng bước một để giúp bạn có thể tập luyện thường xuyên một cách dễ dàng. Đồng thời cuốn sách cũng giúp bạn tự ấn định lấy những cách tập luyện thích hợp với nhu cầu cá nhân (tuổi tác, tình trạng sức khỏe, giới tính...) để quý bạn có thể hoàn thành bất kỳ, hoặc tất cả những mục tiêu dưới đây:

- Ngăn chặn chứng trạng đau lưng trong tương lai,
- Chữa trị cơn đau cấp tính,
- Chữa khỏi tình trạng đau lưng mãn tính kéo dài,
- Thay đổi lối sinh hoạt để chấm dứt bệnh đau lưng.

Những hướng dẫn và đề xuất của chúng tôi về phương pháp tập luyện không phải chỉ căn cứ vào công trình tìm tòi và phỏng vấn những bệnh nhân đau lưng, mà còn được căn cứ vào những cuộc nghiên cứu mới đây trong một số bệnh viện khi phát động chiến dịch điều tra giá trị thực tiễn của yếu tố tập luyện đối với bệnh đau lưng. Có nhiều công trình nghiên cứu đã được ra đời trước tác phẩm *Backache Relief*, đã tăng thêm chứng cứ

để chứng minh rằng sự tập luyện có thể giải tỏa được sự thống khổ do hậu quả của đau lưng khi mà những phương pháp điều trị khác đã từng thất bại. Những chuyên viên nghiên cứu y khoa trên hành tinh này tới bây giờ có thể nói một cách xác tín rằng sự kết hợp của thể dục nhịp điệu, tập co duỗi, làm mạnh cơ bắp và những cách tập luyện sức chịu đựng có thể cải thiện hầu hết những bệnh chứng đau lưng. Thay vì bác bỏ tình trạng đau lưng như là “cái giá mà chúng ta phải trả vì đã đi thẳng lưng,” cuối cùng giới chuyên môn đã nhận định rằng căn bệnh đau lưng là hậu quả của tình trạng không đi đứng thẳng người, nghĩa là đã ngồi lý làm việc bên bàn giấy, ngồi lý xem TV, hoặc tối ngày bận ngồi lái xe hơi đi đây đó.

Thí dụ, trong một công trình nghiên cứu mới đây tại đại học Copenhagen, người ta đã chia 105 bệnh nhân đau eo lưng mạn tính thành 3 nhóm. Nhóm thứ nhất phải tập luyện rất căng thẳng trong 3 tháng, đòi hỏi phải qua 30 buổi tập luyện kiên trì và đầy khó khăn. Nhóm thứ nhì phải tham dự rất nhiều buổi tập luyện trong phòng thể dục song được yêu cầu chỉ cần tham dự một số hoạt động. Nhóm thứ ba lại được yêu cầu phải ngồi suốt buổi làm một số động tác nhẹ nhàng, nhưng bù lại được điều trị và xoa bóp bằng hơi (nước) nóng nhiều hơn.

Ghi chú của Soạn giả.— Tiếc rằng tác giả đã không nói rõ những bệnh nhân trên mắc bệnh gì và kết quả thí nghiệm ra sao.

Căn cứ vào bản báo cáo của một số bác sĩ được đăng trong tạp chí y học *Pain* vào năm 1991, người ta đã chia một số đối tượng vào nhóm vận động tích cực mà những thành viên này đều phải duy trì tập luyện đều đặn ít nhất 1 lần mỗi tuần trong suốt một năm trời để có được thân hình đẹp đẽ cân đối, ít đau nhức và nhanh nhẹn hoạt bát hơn khi mới bắt đầu tập luyện. Kết quả khả quan này càng chứng tỏ rằng bất kỳ đàn ông, hoặc đàn



bà ở bất kỳ lứa tuổi nào, nếu tập luyện đều đặn sẽ trở nên khoẻ mạnh và hết hẳn đau nhức. Thực vậy, có một số cựu chiến binh vốn mắc bệnh đau lưng mạn tính cũng đã đỡ bệnh sau một thời gian kiên trì tập luyện.

Chương trình mà chúng tôi đề cập ở trong sách này không hề khó khăn hoặc quá sức. Có một số động tác lại có vẻ dễ dàng và nhẹ nhàng y hết những hoạt động thường ngày của bạn, chẳng hạn như đang nằm rồi ngồi nhồm lên, hoặc đi chợ mua sắm đồ. Tuy nhiên, những động tác đơn giản và dễ dàng như duỗi thẳng chân và gồng cứng bắp thịt bụng lại thường tác động sâu xa tới sức khoẻ và cảm quan. Có một số động tác đòi hỏi người tập luyện phải cố gắng nỗ lực và kiên trì thì mới có thể cải thiện được tình trạng sức khoẻ.

Mới đây, một công trình nghiên cứu của bệnh viện Sahlgren Thụy Điển đã xác nhận giá trị của sự tập luyện (vận động) đối với sự phòng trị tật bệnh. Người ta đã bố trí 103 công nhân kỹ nghệ nặng được nghỉ tạm thời 8 tuần vì đau lưng. Sau đó bác sĩ bệnh viện đã khuyến cáo một nửa nhóm bệnh nhân trên hãy tập luyện nhẹ nhàng tùy theo tình trạng sức khoẻ cá nhân cũng như đề xuất một số mẹo nhỏ tránh bị tổn thương trong công tác hàng ngày. Sau đó ít lâu, nhóm bệnh nhân này đã gần như khỏi hẳn đau lưng và có thể tiếp tục đi làm sớm hơn thường lệ (trước thời hạn nghỉ bệnh 8 tuần lễ). Sau đó, nhóm bệnh nhân này cứ kiên trì tập luyện và hầu như rất ít khi nghỉ bệnh hơn những công nhân khác chưa từng tập luyện, hoặc chưa hề được hướng dẫn cách dự phòng (trích dẫn từ báo cáo năm 1992 được đăng trong tạp chí y học *Physical Therapy*).

Ở Hoa Kỳ, theo thống kê, bệnh đau lưng đã làm thiệt hại từ 40 tới 50% ngày công mà có hơn 1/3 bệnh nhân đã được bồi thường thiệt hại, ngoài ra, tất cả những công nhân trong cơ

xưởng hay văn phòng đều được hướng dẫn phương pháp tập luyện tại nhà cũng như được học hỏi cách thức phòng tránh tổn hại cột sống trong công tác. Trong 3 chương 14, 15 và 16, chúng tôi đề xuất một số mẹo vặt phòng tránh tổn hại cột sống trong lao động sản xuất, hoặc trong sinh hoạt bình thường.

Trong khi một số công trình nghiên cứu y khoa đã so sánh tình trạng tập luyện với tình trạng không tập luyện thì có một số nhà nghiên cứu đã phát hiện thấy sự nỗ lực và chuyên cần tập luyện (vận động) đã chữa trị hầu hết mọi tình trạng đau nhức. Một số công trình khác nữa mà chúng tôi đã tham khảo, lại đặc biệt nhấn mạnh tầm mức quan trọng của tập luyện bằng cách so sánh sự tập luyện với những phương pháp chữa trị thông thường khác được dùng để trị bệnh đau lưng. Thí dụ như, bác sĩ *Richard A. Deyo* thuộc trường Đại học Y và trường Sức khỏe Cộng đồng ở Washington đã làm một công trình kiểm tra tập luyện khi bị một điện cực kích thích vào thần kinh xuyên da (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*), được gọi tắt là TENS. Trong khi điều trị, thiết bị TENS, to bằng chiếc viển khiển TV, được đeo vào lưng bệnh nhân nhờ một số dây dẫn điện và điện cực để có thể kích thích nhẹ nhàng và đều đặn lên những vùng cơ giết cơ bắp. Dòng điện có thể tạo cảm giác thư giãn và thoải mái. Cuộc điều tra riêng của chúng tôi về thủ tục TENS đã đoan chắc rằng những thiết bị được làm việc gần như 50% thời gian.

Trong phương án nghiên cứu, bác sĩ *Deyo* đã cấp cho mỗi bệnh nhân một thiết bị TENS thực và một thiết bị TENS giả không gây kích thích nhưng trông bề ngoài vẫn có vẻ chạy tốt. Đồng thời, Ông cũng không hề cho bệnh nhân biết sự thực về hai loại thiết bị “xịn” và “dỏm”; nên những bệnh nhân dường đeo máy giả vẫn yên chí là mình được điều trị tử tế. Đồng thời, bác sĩ *Deyo* cũng cho nhiều người tham dự vào chương trình tập

luyện cơ duỗi kết hợp với những cuộc điều trị bằng phương pháp TENS. Một tháng sau, những ai đã kiên trì tập luyện đều khỏe mạnh và khỏi đau so với nhóm người không chịu tập luyện, bất kể là người đó có dùng máy TENS thật hay máy TENS giả. Tóm lại, chỉ có tập luyện (vận động) mới thực sự có giá trị trị liệu. Nhưng đa số bệnh nhân đã chểnh mảng, hoặc bỏ hẳn tập luyện nên 2 tháng sau cơn đau lưng lại tái phát.

Để có thể kiên trì theo đuổi chương trình tập luyện này, các bạn phải tìm cách biến đổi chương trình tập luyện thành một thói quen hàng ngày, như thế bạn mới không coi sự tập luyện là một khổ ải, hoặc một yêu cầu quá khả năng của mình. Chương 5 sẽ đề xuất một số chi tiết giúp bạn vượt trở ngại; chương 6 lại nêu ra một số bí quyết giúp bạn kiên trì tập luyện dù gặp phải nhiều tình huống và hoàn cảnh khó khăn làm bạn muốn bỏ tập luyện.

Còn một phương pháp trị liệu khác vốn được nhiều người ủng hộ từ lâu cũng được dùng để chữa chứng đau lưng, đó là biện pháp làm giảm thể trọng. Một số y bác sĩ đã chủ trương rằng chế độ ăn kiêng (*dieting*) làm giảm thể trọng từ 5 tới 10 *pounds* (5 kgs) cũng có thể làm giảm nhẹ tình trạng đau lưng, và do đó cũng tránh được những cơn đau lưng trong tương lai. Nhưng trong khi nghiên cứu vấn đề, chúng tôi mới nhận thấy đó chỉ là giới bác sĩ trị liệu muốn trút bỏ trách nhiệm cho bệnh nhân bằng cách khuyến cáo như thế thay vì phải hướng dẫn bệnh nhân cách thức tập luyện để vừa giảm thể trọng và để chữa trị đau nhức. Sau này, bác sĩ *Deyo* đã ủng hộ ý kiến của chúng tôi khi Ông đã nêu ra một số dữ kiện điều tra quốc gia để chứng minh rằng chỉ thực sự những bệnh nhân béo phì mới có thể bớt đau lưng bằng phương pháp giảm thể trọng. Với một người bình thường, nếu chỉ nặng hơn thể trọng lý tưởng vài ba

ký thì vẫn cứ bị đau lưng như bất kỳ một người đàn ông hay đàn bà gầy gò mắc chứng đau lưng. Và lại, sự tập luyện và sự hoạt động tích cực cũng có chiều hướng giảm bớt thể trọng mà không cần phải ăn uống kiêng khem.

Vốn đã từng hướng dẫn rất nhiều công trình nghiên cứu về bệnh đau lưng hơn những đồng nghiệp Mỹ khác, bác sĩ *Deyo* cũng đã làm một cuộc khảo cứu so sánh sự luyện tập với tình trạng nằm dưỡng bệnh trên giường (*bed rest*). Trong hơn 10 năm qua, Ông đã chỉ đạo một số công trình trị liệu nhằm mục đích khuyến cáo bệnh nhân đau lưng nên tập luyện cơ thể để sống một cuộc sống khoẻ mạnh và hoạt động hơn là nằm lỳ dưỡng bệnh trên giường một thời gian dài. Ông đã viết một số bài báo lý thú được mọi người tán thưởng, và được đăng tải trong tạp chí y học *New England Journal of Medicine* năm 1986 để chứng minh rằng chỉ cần 2 ngày nằm dưỡng bệnh trên giường cũng đủ để làm mọi người đau lưng. Trong khi đó, đa số y bác sĩ lại thường khuyến cáo bệnh nhân đau lưng nên thường xuyên nằm trên giường dưỡng bệnh trong 2 tuần!

Hiện nay, mọi người đều thừa nhận rằng tình trạng nằm dưỡng bệnh đau lưng trong nhiều ngày là thủ phạm gây nên nhiều chứng bệnh khác, chẳng hạn như chứng loãng xương, tình trạng ứ máu, máu đông cục ở chân đùi. Phương pháp chữa trị bằng cách cho bệnh nhân nằm dưỡng bệnh trên giường quả là một nguy hại đối với sức khoẻ bệnh nhân, và cũng là một thủ tục quá nguy hiểm tương tự như khi phải phẫu thuật một đĩa đệm cột sống bị vỡ nát do chấn thương cột sống.

Nói một cách khác, ngay cả khi bạn đang ở lỳ trong nhà vì đang bị đau kịch liệt không thể đi làm được và cũng không thể ngồi yên ở trên ghế bành được, thì cách tốt nhất hàng ngày bạn nên tập đứng lên và gác chân lên ghế để nghỉ ngơi thay vì nằm

lỳ trên giường. Trong chương 6, chúng tôi cũng đề cập tới một vài tư thế tập luyện dành cho những bệnh nhân nằm liệt giường vì đau nhức kịch liệt nhưng cũng có thể bắt đầu tập luyện.

Mới đây, một nhóm hỗn hợp nhiều nhà nghiên cứu và y bác sĩ trị liệu bệnh đau lưng thuộc nhiều quốc gia, được gọi là Lực lượng Đặc nhiệm Quebec (*Quebec Task Force*) sau khi đã xem xét lại tất cả những báo cáo lâm sàng của những quốc gia trên hành tinh, cũng đã cổ vũ những thao tác tập luyện và hoạt động. Họ đều nhất tề kết luận rằng chỉ có hai nhân tố thực sự giúp ích cho bệnh nhân đau lưng: thể dục nhịp điệu có điều kiện tức là vận động cơ thể và hướng dẫn mọi người biết cách ngồi, đứng, nâng và mang vác đồ nặng một cách hợp lý. Trong hai chương 10 và 11 sẽ đề cập đến những cách tập luyện thể dục nhịp điệu một cách hợp lý tùy bệnh tình và tuổi tác, và đồng thời ba chương 14, 15 và 16 cũng nêu một số “mẹo vặt” để bệnh nhân có thể thi hành những động tác hàng ngày một cách suôn sẻ không gây đau nhức, chẳng hạn như khi phải làm việc bàn giấy, hoặc làm sao bế ẵm một em bé.

Nếu đi bác sĩ trị bệnh đau lưng, bạn sẽ được hướng dẫn làm một số động tác thông thường để tránh làm bệnh nặng thêm. Chúng tôi hy vọng là bác sĩ trị liệu tất sẽ chỉ dẫn và khuyên bạn nên vận động để tránh đau lưng. Tuy nhiên, nếu bác sĩ đã không đề cập tới vấn đề tập luyện để chữa trị đau lưng thì chúng tôi yêu cầu bạn hãy mạnh dạn nêu lên vấn đề tập luyện thể dục. Bạn hãy đưa cuốn sách này cho bác sĩ xem qua và xin ý kiến của bác sĩ về vấn đề tập luyện sao cho thích hợp với bệnh tình của bạn. Chúng tôi tin chắc rằng những thao tác, vận động... được nêu trong sách này đều rất an toàn, và tất sẽ được y bác sĩ trị liệu, dù có đầu óc bảo thủ và cẩn thận, cũng sẽ đồng ý và tán thưởng. Chương 11 cũng đề cập thêm tới những thao tác dành

cho những trường hợp đau lưng đặc biệt, chẳng hạn như đau lưng do viêm thấp khớp (*osteoarthritis*: cốt quan tiết viêm) và cong vẹo xương sống, hoặc đốt sống nhô lên (*scoliosis*: tích chùy trác đột). Tuy nhiên, dù cột sống bạn có hình dạng nào đi chăng nữa, bạn vẫn có thể cải thiện tình trạng sức khỏe của mình bằng một số động tác tập luyện cơ thể. Nếu như trước kia bạn đã không thể tập luyện được và hiện nay bạn cảm thấy cơn đau làm giới hạn hoạt động tay chân thì bạn có thể tham khảo thêm chương 4 để tìm chọn một số thao tác hữu ích có thể chữa khỏi được bệnh đau lưng.

## CHƯƠNG 2

# CHỌN LỰA CÁCH TẬP LUYỆN

Tập luyện cơ thể luôn luôn là yếu tố tối ưu và tốt nhất cho tình trạng cột sống của bạn hơn bất cứ thứ gì mà bạn có thể đưa vào, hoặc tác động lên cơ thể của bạn. Khi được so sánh với nhiều phương cách chữa trị đau lưng, tập luyện cơ thể có ý nghĩa nhiều nhất vì không mang lại nguy hại cho cơ thể, song lại dễ thực hành và rất hiệu quả.

Thí dụ như với những loại thuốc trấn thống (giảm đau: *painkillers*) và kháng viêm (chống sưng đau: *anti-inflammatory*) thường được bác sĩ kê toa cho những bệnh nhân đau lưng. Thực vậy, đa số những thuốc men loại này thường được chỉ định để chữa trị bệnh đau lưng. Như chúng tôi đã phát hiện điều này trong công trình “Khảo sát bệnh đau lưng” (*Back Pain Survey*) và công cuộc tìm tòi nghiên cứu trong cuốn sách “*Backache Relief*, thực sự tất cả thuốc men loại này chẳng làm được tích sự gì, ngoài ra, nếu không nói là thường gây độc hại và phản ứng

phụ (*side effects*) cho bệnh nhân dùng thuốc. Bệnh đau lưng đã từng tác hại từ 80 tới 90% dân số trong bất kỳ thời điểm nào trong cuộc sống con người, và đã làm ngân sách quốc gia phải tốn phí từ 16 tới 50 tỉ *dollars* hàng năm để chi tiêu về thuốc men và tổn hại do mất ngày công. Có nhiều phương trị liệu tiêu tốn rất nhiều tiền bạc song vẫn không đạt hiệu quả trị liệu mà còn gây tác hại cho sức khỏe bệnh nhân. Từ trước tới nay đã có nhiều phương trị liệu kỳ quặc vô tích sự, thường do thầy thuốc, hoặc thầy lang tự ý chế ra, mà không hề dựa trên cơ sở lý thuyết của bộ môn giải phẫu hoặc về sự rối loạn chức năng. Liệu pháp chữa trị đau lưng bằng cách nằm tĩnh dưỡng trên giường một thời gian dài cũng được xếp vào loại này. Tương tự như thế với liệu pháp “kéo dãn cột sống” (*traction*) để trị đau eo lưng. Ngoài ra, còn rất nhiều phương pháp “quái dị” nữa không sao kể hết, chẳng hạn như tiêm chích thuốc vào cột sống, hoặc giải phẫu sống lưng.

Nếu bạn đã từng bị đau lưng, chắc thường cũng có khi đã được trị liệu bằng một trong những phương pháp trên, hoặc cũng thường phân vân không biết sẽ được ai chữa trị theo phương pháp nào, và hẳn nhiên bạn cũng có nhiều thắc mắc chẳng biết hỏi cùng ai. Sau đây là một số câu hỏi, hoặc vấn đề mà chúng tôi đã từng nghe thấy bệnh nhân nói chuyện với nhau về bệnh trạng đau lưng, song song với những câu hỏi mà chúng tôi đã thu lượm trong quá trình khảo sát bệnh đau lưng hoặc trích lược từ nhiều tài liệu y học.

**Tôi phải nằm nghỉ ngơi trên giường bao nhiêu lâu?**

Nếu bị thoát vị đĩa đệm (*herniated disk*) cột sống, bạn phải nằm bất động trên giường trong vòng vài ba tuần, hoặc có khi nhiều hơn nữa; còn nếu chỉ là đau lưng thì chỉ cần nằm yên trên giường từ 2 tới 4 ngày là đủ để tĩnh dưỡng. Sau đó, bạn hãy cố



## Chương 2 : CHỌN LỰA CÁCH TẬP LUYỆN

27

đứng lên để đi từ từ quanh phòng trong vài ba phút. Ngồi là giải pháp cuối cùng nếu bạn không thể đi đứng được.

**Tôi muốn đi bác sĩ. Vậy bác sĩ gia đình có giúp gì cho tôi không?**

Nếu bác sĩ gia đình hiểu rõ tình cảnh bạn và cũng biết bệnh đau lưng của bạn thì chắc bạn có thể hoàn toàn tin cậy bác sĩ này. Tuy nhiên, nếu bác sĩ gia đình lại kê toa ghi tên thuốc để giải quyết tình trạng đau lưng - cách chữa trị này cũng tương tự như cách trị liệu của đa số y bác sĩ khác - tất bạn hẳn phải tìm kiếm bác sĩ khác. (Vấn đề kê toa mua thuốc là một cách trị bệnh đau lưng không hiệu quả nên cũng được thảo luận một cách tường tận trong chương này.)

Cũng có thể bác sĩ gia đình sẽ giới thiệu bạn tới một bác sĩ chuyên môn, chẳng hạn như chuyên viên chỉnh hình (*orthopedist*), bác sĩ trị bệnh phong thấp (*rheumatologist*), hoặc một bác sĩ giải phẫu thần kinh (*neurosurgeon*). Những vấn đề hỏi ý kiến như thế thường làm việc điều trị càng tiện lợi dễ dàng hơn: chừng nào mà bác sĩ gia đình còn cố công gắng sức tham khảo thêm nhiều ý kiến của những chuyên viên liên hệ thì bệnh tình bạn càng dễ có cơ hội được phát hiện.

Đa số bác sĩ toàn khoa thường hỏi ý kiến với chuyên viên chỉnh hình, hoặc chuyên viên phẫu thuật chỉnh hình (*orthopedic surgeon*). Trong bạn chớ nên hoảng sợ thuật ngữ “*surgeon*” (phẫu thuật). Trên thực tế, chỉ có từ 1 tới 3% bệnh án đau lưng phải chữa trị bằng phẫu thuật, do đó, bệnh đau lưng của bạn khó có cơ may được phẫu thuật. Và lại, một chuyên viên chỉnh hình thành thạo thường cố sức chẩn đoán bệnh tình của bạn và thường chỉ định một số động tác căn bản mà bạn phải thường xuyên tập luyện, hoặc có thể yêu cầu sự giúp đỡ của chuyên

viên vật lý trị liệu (*physical therapist*). Một chuyên viên chỉnh hình tâm thường hoặc ít giao thiệp với những người ngoài phòng phẫu thuật thường hay nói câu đầu môi “*Thực sự ông/bà không bệnh gì cả.*” Đây chỉ là một cách trốn tránh trách nhiệm làm bạn cảm thấy rầu rĩ hơn bao giờ hết. Nhưng chúng tôi xin bạn chờ buồn vì những chuyện đầu đầu. Vậy bạn chờ nên mất hết hy vọng! Lần này bạn hãy vạch ra một kế hoạch phục hồi sức khỏe của chính bạn, đặc biệt là nên trông cậy vào bác sĩ gia đình, vì đây là một chương trình từ dễ tới khó bao gồm những động tác tập luyện co duỗi và đi bộ.

**Tôi có cần phải chụp X quang để phát hiện bệnh đau lưng không?**

Chắc là không cần. Chính quá trình chẩn đoán bệnh bằng X quang thường làm bạn lo buồn và bất mãn, nếu không nói là làm tình hình càng tồi tệ hơn. Vì chỉ một số ít trường hợp đau lưng mới được phát hiện nhờ chụp X quang trong khi đa số X quang đều âm tính với bệnh đau lưng. Nói một cách khác, X quang không cho bạn bất kỳ một thông tin hữu ích về bệnh lý đau lưng. Song X quang chỉ hữu ích đối với bệnh lý về xương.

Trong một vài trường hợp, X quang phát hiện được những điều kiện thực sự không có liên quan tới ổ bệnh (tức nguồn đau) hiện hữu. Giả dụ rằng bạn bị cong vẹo cột sống (*scoliosis*) nhẹ, tức là cột sống của bạn không thẳng hoàn toàn. Tuy nhiên nếu bị bệnh nhẹ, bạn vẫn có thể sống yên ổn suốt đời mà không hề để ý tới tình trạng bệnh lành tính này (bạn không biết là bạn mắc bệnh vẹo cột sống nhẹ nếu không nhờ X quang phát hiện). Nhưng bạn thấy đau (lưng) vì một vài bác sĩ đã gán tình trạng đau nhức này do vẹo cột sống bẩm sinh. Nhưng tình huống trên cũng tương tự như khi bạn bị bệnh chuột rút (*spasm*) hoặc bong

## Chương 2 : CHỌN LỰA CÁCH TẬP LUYỆN 29

gân (*strain*) hoàn toàn chẳng liên hệ gì tới sự chẩn đoán bằng X quang.

Cũng có một vài trường hợp mà sự chẩn đoán bằng X quang có thể giúp ta chẩn đoán đúng bệnh trạng nếu bệnh nhân trên 35 tuổi bị bệnh thấp khớp (*arthritis*) ở vùng cột sống. Nhưng đôi khi tình trạng đau lưng của bạn lại xuất phát từ sự rối loạn cơ bắp, do đó, chỉ có biện pháp tập luyện cơ bắp là giải pháp trị liệu hay nhất.

Có một vấn đề thực sự đối với thủ tục chẩn đoán bệnh bằng X quang là bác sĩ có thể căn cứ vào kết quả X quang để kết luận rằng “*thực sự bạn chẳng bị bệnh gì cả.*” Nhưng thực ra, điều phán xét này cũng không đúng sự thực. Đó là bạn chẳng mắc bệnh gì cả (ngoài bệnh đau lưng) sau khi đã được chẩn đoán bằng X quang.

**Còn về thầy trật đả cốt khoa? Liệu họ có bằng - hoặc khá hơn - y bác sĩ trị liệu bệnh đau lưng không?**

Trong chương trình “*Khảo sát bệnh đau lưng*”, chúng tôi đã nêu ra một số dữ liệu để so sánh một số thầy thuốc trị bệnh đau lưng, giới trật đả cốt khoa (nắn bóp xương: *chiropractor*) có vẻ khá hơn giới chỉnh hình (*orthopedist*) và được đánh giá cao hơn 100 loại thầy thuốc khác. Họ thường thành công hơn khi chữa trị những trường hợp đau lưng và đau cổ cấp tính. Tuy nhiên, họ lại không thành công khi phải chữa trị bệnh đau cấp tính nặng; trên thực tế, đôi khi sự chữa trị của họ lại dẫn đến tình trạng phản tác dụng, chẳng hạn khi phải chữa trị bệnh thoát vị đĩa đệm (*herniated disk*), đau thần kinh tọa (*sciatica*), hoặc đau nhức do thấp khớp nặng. Tuy nhiên, họ cũng đạt được ít nhiều kết quả khi điều chỉnh lại tình trạng vẹo lệch cột sống.

Những thủ pháp thực hành của giới trật đả cốt khoa thường được đánh giá tối ưu khi họ thao tác một cách nhẹ nhàng khoan thai. Tóm lại, tất cả những thủ thuật của chuyên viên trật đả cốt khoa đều có vẻ kém tầm quan trọng khi được nhìn dưới góc độ của sự hài lòng của bệnh nhân hơn là cách tiếp cận toàn diện của họ.

Giới trật đả cốt khoa, cũng như giới chỉnh hình, đều chẩn đoán bệnh dựa vào X quang, nhưng không giống giới chỉnh hình vì họ lại nhận thấy nguyên nhân đau nhức đặc biệt khi nhìn vào tấm phim X quang. Những nguyên nhân này được gọi là “sái trật khớp” (*subluxations*) và “lệch vẹo cột sống” (*misalignments*) thường đưa đến tình trạng “thần kinh bị chèn ép” (*pinched nerves*) nên trong khi trị liệu, họ đã cố tình điều chỉnh lại cột sống, hoặc đốt sống lưng.

Tuy nhiên, sự thành công đích thực của giới trật đả cốt khoa chỉ là kiến thức về thực tập kết hợp với khả năng tạo một mối giao hảo với bệnh nhân đã khiến họ đủ sức thao tác.

**Làm sao tôi có thể biết rõ tình trạng đau lưng thực sự của tôi?**

Có thể không bao giờ bạn phát hiện được nguyên nhân đau lưng. Công trình “Khảo sát bệnh đau lưng” của chúng tôi đã minh chứng rằng những thầy thuốc chẩn đoán bệnh thường dựa vào kỹ năng y học và những tiêu chuẩn đặc thù. Thí dụ bác sĩ thần kinh (*neurologist*) và bác sĩ phục hồi chức năng (*rehabilitation*) thường theo một thủ tục chẩn đoán tốn phí và bất tiện được gọi bằng thuật ngữ EMG (*Electromyography*: cơ điện đồ miêu ký khí) để kiểm tra tình trạng hư tổn của thần kinh, trong khi giới chỉnh hình và bác sĩ cấp cứu lại ít khi chọn giải pháp trên. Điều này cho chúng ta thấy rằng cả hai loại thầy thuốc thường chẩn

đoán bệnh theo nhiều đường lối khác nhau nên thường đưa ra hai tên bệnh khác nhau và hai cách giải thích khác nhau về cùng một căn bệnh của bạn. Tóm lại, chẳng có thầy thuốc nào có thể nêu rõ được nguyên nhân bệnh đau lưng của bạn.

Tuy nhiên, đôi khi cũng có lúc bạn bị đau lưng do sai trật đốt sống lưng vì vận động quá sức, hoặc vì bị té ngã. Nếu bạn không biết nguyên nhân bệnh, hoặc lý do bị đau lưng, thì cách tốt nhất là nên nghỉ ngơi tĩnh dưỡng một lúc rồi sau đó cố gắng tập luyện đều đặn hàng ngày.

### **Ai là chuyên viên có thể chữa bệnh đau lưng cho tôi?**

Theo kết quả của cuộc khảo sát, chúng tôi nhận thấy chỉ có bác sĩ hàng đầu về bệnh lưng là một chuyên viên vốn rất ít kiến thức y khoa, thường được gọi là “bác sĩ lý liệu” (*physiatrist*), hoặc bác sĩ vật lý trị liệu. Những thầy thuốc này ít khi chịu ghi toa mua thuốc và cũng không chữa trị bằng phẫu thuật. Phương pháp trị liệu thông thường của họ thường là chế độ tập luyện cơ thể và vật lý trị liệu (*physical therapy*) - kể cả cách dùng siêu âm, nhiệt lượng và án ma - để chữa trị bệnh đau lưng.

### **Liệu tôi không phải dùng thuốc chứ?**

Chắc là thế rồi. Công trình khảo sát chúng tôi không hề thấy bằng chứng về tác dụng thực sự của thuốc trấn thống (*analgesics*) tức thuốc viên trị đau nhức (*pain pills*) đối với bệnh nhân đau lưng. Đa số những loại thuốc này đều không làm giảm được cơn đau mà phần nhiều còn làm rối loạn chức năng tiêu hóa và tâm trí. Nếu bạn dùng một loại trấn thống cực mạnh để có thể làm dứt cơn đau thì tất nhiên bạn mất cơ may không còn tín hiệu cảnh báo của triệu chứng đau nhức nữa nên bạn thường phải hạn chế những hoạt động vật lý (*physical activity*) để tránh

bị tổn thương. Song tình trạng hạn chế hành động của bạn thường rất nguy hại cho vùng cột sống lưng.

#### Ghi chú của Soạn giả

Tây y thường coi *cảm giác đau* là một tiên triệu, hoặc phản ánh của sự rối loạn chức năng, hoặc bệnh tật trong cơ quan nội tạng. Thí dụ, bệnh viêm ruột thừa làm bụng (dưới rốn về bên phải) đau kịch liệt... nhờ cảm giác đau này mà bác sĩ trị liệu mới chẩn đoán được bệnh viêm ruột thừa; do đó, không bao giờ bác sĩ trị liệu lại cho bệnh nhân dùng thuốc giảm đau, vì thuốc giảm đau sẽ làm mất cảm giác đau (tức là mất tín hiệu cho biết bệnh chứng) khiến khó chẩn đoán đúng bệnh, hoặc làm bệnh càng thêm nặng. Tuy nhiên, bác sĩ trị liệu cũng cho thuốc giảm đau nếu cơn đau nhức làm bệnh nhân mất ăn mất ngủ ảnh hưởng tới sức khoẻ, hoặc bệnh nhân bị ung thư thuộc thời kỳ cuối không phương trị liệu.

Chúng tôi thường coi những thuốc kháng viêm (*anti-inflammatory drugs*) có giá trị dược lý ít hơn những viên thuốc đường (*sugar pill*) dùng để chữa đau lưng, nhưng lại gây nhiều phản ứng phụ hơn. Những bệnh nhân này thường than phiền rằng họ hay bị rối loạn chức năng ruột và bao tử, kể cả tình trạng ung loét (*ulcer*) và viêm bao tử nặng hơn. Tóm lại, chúng ta không nên dùng những loại thuốc này, nhất là khi bệnh đau lưng kèm theo tình trạng sưng đau.

Những loại thuốc thư giãn cơ bắp (*muscle relaxants*: cơ nhục tòng thi dược) - là những loại thuốc được đa số bác sĩ hay kê toa - thường có tác dụng làm dịu nhẹ nhàng cơn đau lưng, nhưng thuốc này lại thường rất nguy hại vì hay gây choáng váng và buồn ngủ. Bạn nên nhớ rằng cơ bắp chỉ có thể được thư giãn bằng vật lý trị liệu, chữa trị bằng hơi nóng (ngâm, chườm nước nóng, hoặc hơ vào hơi nóng), ấn ma (chà xoa bóp) và co duỗi nhẹ nhàng.

## Chương 2 : CHỌN LỰA CÁCH TẬP LUYỆN 33

Một số bệnh nhân của chúng tôi nhận thấy thuốc *Aspirin* tầm thường và lâu đời lại là thuốc có hiệu lực nhất, và giá lại rẻ nhất. Nếu bác sĩ biên toa ghi tên thuốc để trị bệnh đau lưng của bạn thì bạn hãy cấp tốc thảo luận ngay với bác sĩ về vấn đề này.

**Làm sao tôi biết mình bị bệnh thoát vị đĩa đệm? Vậy phải trị liệu như thế nào?**

Nhiều bác sĩ chẩn đoán bệnh “trượt” (*slipped*) - hoặc nói một cách đúng theo thuật ngữ y học là đĩa đệm (*disk*) bị “thoát vị”, hoặc “gãy / dập nát” - theo mức độ và vị trí vùng đau của bệnh nhân. Bệnh thoát vị đĩa đệm cột sống thường đưa đến tình trạng tê rần, hoặc đau nhói hai chân, hoặc lan xuống tới hai bàn chân; đôi khi cơn đau cũng lan khắp từ lưng xuống tới hông và chân.

Chẩn đoán bằng X quang không thể phát hiện được tình trạng thoát vị những đĩa đệm trên cột sống lưng mà chỉ có phương pháp “quét” (*scan*), được gọi là CT (viết tắt của thuật ngữ *Computed Tomography*: điện toán cơ thể tầng nhiếp ảnh) và MRI (viết tắt của thuật ngữ *Magnetic Resonance Imaging*: từ cộng chấn thành tượng).

Cột sống lưng có tất cả 22 đĩa đệm được xếp xen kẽ vào với 24 đốt gai xương sống dọc theo cột sống lưng từ trên xuống dưới: những đĩa đệm này được kê lót vào giữa hai đốt xương sống để làm như một chiếc gối nệm tránh sự chà xát mòn cho hai đốt sống và cũng để tăng sức mạnh cơ học cho cột sống lưng. Cơ cấu của đĩa đệm - bên trong vốn mềm song bên ngoài lại cứng - có thể làm ta liên tưởng tới một quả cầu đẹp làm bằng thạch. Tình trạng chấn thương, hoặc thoái hóa (do bệnh biến) có thể làm chất “thạch” phọt ra ngoài tràn vào rãnh xương sống đưa đến tình trạng chèn ép mạnh lên rễ thần kinh gây nên cơn đau kịch liệt và đôi khi có thể dẫn đến tình trạng bại liệt.

Tình trạng thoát vị đĩa đệm là một trong những bệnh chứng đau lưng làm bệnh nhân phải nằm trên giường nghỉ ngơi vài ba ngày. Bệnh thoát vị đĩa đệm đôi khi - không phải luôn luôn - cần phải phẫu thuật để trừ dứt căn bệnh. Vì đau nhức kịch liệt và nguy cơ tổn hại thần kinh do thoát vị đĩa đệm, nên bạn cần hỏi ý kiến bác sĩ. Bạn cũng nên nhớ rằng có nhiều bệnh nhân thoát vị đĩa đệm có thể khỏi bệnh chỉ cần nằm tĩnh dưỡng trên giường vài ba ngày, hoặc uống một thuốc trấn thống mạnh. (Đây là tình huống thực sự mà thuốc men được chỉ định một cách rất hữu hiệu.)

Thông thường, những bác sĩ giàu kinh nghiệm, sau khi cho bệnh nhân thoát vị đĩa đệm dùng một loại thuốc giảm đau với liều lượng cực mạnh mà bệnh tình vẫn không thuyên giảm thì cuối cùng mới dùng tới phẫu thuật. Theo tinh thần bản báo cáo thống kê lâm sàng của trường Đại học Y Harvard, thường chỉ có từ 5 tới 10% bệnh nhân thoát vị đĩa đệm cần được trị liệu bằng phẫu thuật.

Những kỹ thuật tiên tiến trong ngành phẫu thuật đã tác động lên những thủ tục làm đĩa đệm không còn vết sẹo có thể được thực hành cho bệnh nhân ngoại trú bằng cách dùng những dụng cụ nội soi và tia Laser. Những phẫu thuật tân tiến này thường hứa hẹn ít biến chứng và sớm phục hồi sức khỏe tại nhà hơn là áp dụng phẫu thuật đĩa đệm theo phương pháp cũ. Nhưng kết quả của phương pháp mới lại kém so với phương pháp phẫu thuật cổ truyền. Vậy thay vì làm giảm thiểu tình trạng phiền toái của phẫu thuật cho những bệnh nhân cần phẫu thuật, chúng ta nên tìm những thủ tục hòa hoãn dành cho những bệnh nhân không thực sự cần phải phẫu thuật.



Theo kết quả điều tra của chúng tôi, chữa trị bằng “Thôi nã” (xoa bóp: *manipulation*) là một cách chữa trị có thể làm đau nhức và làm bệnh thoát vị đĩa đệm càng nặng thêm.

**Liệu chứng đau lưng của tôi có thể do bệnh khác gây ra không?**

Có thể đau lưng do một chứng bệnh nào đó gây ra, và đó cũng là lý do mà bạn nên đi bác sĩ để được chẩn đoán một cách chính xác. Những tình huống có thể làm đau lưng không ngoài những bệnh như viêm khớp (*arthritis*: quan tiết viêm), bệnh thận, viêm kết tràng (*colitis*) và một vài căn bệnh ung thư khác.

**Tôi hơi nặng cân. Liệu tôi có cần ăn kiêng để giảm thể trọng không?**

Điều này còn tùy thuộc vào tình trạng nặng cân (béo bệu) của bạn như thế nào. Nhiều bác sĩ nói rằng chỉ cần giảm thể trọng từ 5 tới 10 *pounds* (5kg) bằng cách giảm ăn uống sẽ làm dịu cơn đau và sẽ làm bạn không còn bị đau lưng nữa. Nhưng lời khuyến cáo này có vẻ như “qui trách nhiệm cho nạn nhân” hơn là lời chỉ dẫn có tính cách trị liệu. Công trình khảo sát của chúng tôi nhận thấy chỉ những người quá béo bệu mới có thể giảm được đau nhức nếu thể trọng của họ được giảm bớt. Ngoài ra, chỉ có tập luyện và hoạt động tay chân liên tục mới có hy vọng giảm thể trọng mà không cần phải nhịn ăn nhịn uống.

**Tập luyện thế nào mới có thể chữa được đau lưng?**

Phương pháp tập luyện chính yếu là co duỗi và làm mạnh bốn bộ cơ bắp được dùng để đỡ cột sống. Thí dụ những cơ bắp bụng, tuy không thực sự liên hệ tới cột sống, nhưng lại có công năng quán quanh những cơ quan nội tạng làm cơ quan ở đúng vị trí. Những cơ bụng cũng giúp những cơ duỗi (*extensor muscles*) của

lưng làm những đốt sống có thể thẳng tắp với cột sống lưng. Những cơ hông và hông cũng hỗ trợ và kiểm soát vị thế thẳng của lưng trong khi bạn ngồi, đứng hoặc bước đi.

Trạng chứng đau nhức cơ thường xuất hiện ở tình trạng ốm yếu, co giật, hoặc mất tính đàn hồi do tuổi già sức yếu, hoặc lười biếng không chịu hoạt động. Tất cả những tình huống trên chỉ có thể phục hồi được thông qua sự kiên trì tập luyện.

**Một vài người thân của tôi đã có lúc bị đau lưng kịch liệt nhưng chỉ dùng vài ba thứ thuốc lạng nhặng, và có người khác cũng không chữa trị mà cũng khỏi bệnh. Vậy thì sao tôi lại phải tập luyện tốn công vô ích?**

Quả thực có một số người đã từng bị đau lưng kịch liệt, nhưng rồi cơn đau cũng qua đi mà chẳng hề cần thuốc men điều trị. Tình trạng có khi đau lưng và có khi không đau lưng đã làm giới thầy thuốc tốn bao công sức và tiền của để tìm ra đủ mọi thuốc men, phương dược và cách trị liệu trong suốt bao năm qua, chẳng hạn như từ cách tiêm thuốc *Cortisone* cho tới liệu pháp giảm thể trọng, từ phương pháp TENS (kích thích thần kinh bì phụ bằng một luồng điện có cường độ yếu) cho tới DMSO (*Dimethyl sulfoxide*: nhị thân á phong).

Tuy nhiên, đôi khi bệnh đau lưng có thể biến mất luôn mà không cần đến trị liệu. Đó chính là lý do khiến nhiều người cho rằng chẳng nên tốn công luyện tập. Nhưng tập luyện lại có thể ngăn chặn, hoặc phòng ngừa được tình trạng tái phát của bệnh đau lưng và có thể dần dần làm cơn đau trở nên dịu hẳn. Công trình “Khảo sát bệnh đau lưng” cũng cho chúng ta thấy rằng tập luyện kiên trì sẽ hết đau lưng, nhưng nếu ngưng tập luyện, cơn đau lại tái phát. Nói một cách khác, cột sống lưng của bạn sẽ tùy thuộc vào sự tập luyện của bạn.

## CHƯƠNG 3

# CHƯƠNG TRÌNH CẢI THIỆN THƯỜNG XUYÊN

Tới bây giờ, chắc bạn đã hiểu tường tận - theo một ý nghĩa nào đó - giá trị của sự kiên trì tập luyện có thể ngăn ngừa và chữa trị được bệnh đau lưng. Điều còn lại là chúng tôi xin giúp bạn hoạch định một chương trình phù hợp cho từng cá nhân để thích ứng với cuộc sống của bạn. Chọn lựa chương trình là quyết tâm thao tác một số động tác co duỗi và tăng cường sức mạnh từ 10 tới 15 phút mỗi ngày, rồi sau đó lại tham gia hoạt động thể dục nhịp điệu (*aerobic activities*) từ 3 tới 4 giờ mỗi tuần. Đây là sự thay đổi nếp sinh hoạt rất qui mô mà chương trình này đòi hỏi bạn phải tuân thủ, nhưng rồi bạn sẽ thấy sự đền bù rất xứng đáng khi cuộc sống của bạn được thay đổi một cách khả quan. Nếu trước đó, bạn chưa từng tập luyện thì nay bắt đầu tập luyện cũng chưa muộn.

Chúng tôi cũng nhấn mạnh rằng tập luyện ở đây không có tính cách mãnh liệt và ganh đua theo như mọi người thường

tưởng. Theo kinh nghiệm của bệnh nhân đau lưng cũng như của những bệnh nhân đã được chúng tôi phỏng vấn, “động tác tập càng chậm chạp càng tốt bấy nhiêu, làm dần dần lại có kết quả mau hơn, và động tác càng mãnh liệt lại càng hại bấy nhiêu.” Chúng tôi cũng xin nói thêm rằng “Nếu vẫn còn đau tức là tập luyện chưa hiệu quả.”

Tất cả những động tác tập luyện cột sống được nêu trong sách này đều đã được thao tác bởi những bệnh nhân đã được chúng tôi phỏng vấn trong chương trình “Khảo sát bệnh đau lưng” mà tất cả đều công nhận những động tác này rất an toàn và lành mạnh. Chúng tôi cũng tin tưởng rằng quý bạn cũng đồng ý với quan điểm của chúng tôi. Lẽ dĩ nhiên, không phải bất kỳ một bệnh nhân nào trong chương trình trên cũng phải thao tác đủ những động tác đã nêu trên, và lẽ dĩ nhiên bạn cũng không là ngoại lệ. Trong số toàn bộ những động tác kể trên, chúng tôi sẽ giúp bạn chọn lựa một số động tác hữu ích thích hợp với nhu cầu của bạn sau khi đã căn cứ vào vùng đau lưng, loại đau nhức, mức đau nhẹ hay kịch liệt và thời gian đau lâu hay mau. Bạn chọn lựa những động tác phải phù hợp với tình trạng sức khoẻ, mức độ thoải mái khoan khoái, thời gian rảnh rỗi và hứng thú tập luyện. Tóm lại, sự kiên trì tập luyện sẽ làm bạn càng thêm khoẻ mạnh, nhưng chúng tôi khuyên bạn nên đi bác sĩ để khám toàn diện cũng như để biết những cấm kỵ, hoặc hạn chế một số động tác có thể hại tới chứng bệnh cũ của bạn. Bạn có thể tùy ý chọn lựa rất nhiều động tác để có thể cá nhân hóa chương trình tập luyện của bạn và đồng thời bạn cũng có thể tùy nghi thay đổi một số động tác tùy theo thời gian sau khi bạn đã tập luyện thành thạo, hoặc có thể đề xuất một số động tác mới phù hợp với hoàn cảnh và nhu cầu.

## Chương 3 : CHƯƠNG TRÌNH CẢI THIỆN THƯỜNG XUYẾN 39

Những động tác co duỗi và làm mạnh cơ bắp đều được giải thích một cách tường tận trong 3 chương 8, 9 và 12 song song với những chỉ dẫn từng bước một kèm theo hình ảnh minh họa. Chọn lựa thể dục nhịp điệu cũng được thảo luận tỉ mỉ trong chương 10 có kèm những đề nghị và khuyến cáo đặc biệt dành cho người mới tập lần đầu. Trong chương này, chúng tôi muốn giải thích mục đích của nhiều loại vận động khác nhau và cũng minh chứng những hoạt động này có thể tăng cường chức năng dẻo dai của cột sống lưng.

Chương trình của bạn sẽ gồm 3 thể loại sau.

1. *Thể dục nhịp điệu.*— Những sự tập luyện như đi bộ và bơi lội đều có thể tăng sự ổn định của thể lực và cải thiện chức năng tâm huyết quản.
2. *Tập co duỗi.*— Những động tác điển hình như “Buông thả đầu gối” (*Knee Drops*) và “Xoay đầu” (*Head Rolls*) đều làm cơ bắp nệm mại dẻo dai nên có thể tránh được bệnh chuột rút (vọp bẻ, kinh loạn).
3. *Tập làm săn chắc.*— Đây là những động tác làm tráng kiện thân thể, gồm những động tác như “Chống đẩy” (*Push-offs*) và “Ngồi dậy gấp đầu gối” (*Bent-Knee Sit-ups*) đều có thể làm mạnh những cơ bắp khiến bạn có thể duy trì được những tư thế vững vàng và có thể thi hành được những hoạt động và thao tác thường nhật mà vẫn không bị tổn thương cột sống lưng.

### Thể dục nhịp điệu

Bạn phải dồn hết thời gian tập luyện vào hoạt động thể dục nhịp điệu. Thực vậy, tập luyện thể dục nhịp điệu đòi hỏi một quỹ thời gian tối thiểu - nghĩa là mỗi buổi tập ít nhất cũng kéo dài 20

phút, và tốt nhất là từ 45 phút tới 1 giờ mỗi buổi tập - rồi cứ tập như thế 3 hay 4 lần mỗi tuần. Sự kiên trì tập luyện có thể làm tăng nhịp đập của tim và lưu lượng tuần hoàn của máu. Những tác dụng này của thể dục nhịp điệu được gán một tên khá phổ biến là *hoạt động tâm huyết quản*. Quả vậy, ngày nay ai cũng công nhận những động tác này có thể tăng cường và duy trì hoạt động của hệ thống tuần hoàn tim mạch.

Nhưng thể dục nhịp điệu cũng mang lại giá trị quan trọng cho bạn vốn bị bệnh đau lưng: duy trì hoạt động thể dục nhịp điệu có thể nuôi dưỡng những đĩa đệm trong cột sống bằng cách tăng cường sự lưu thông của máu tới những mô của đĩa đệm. Đa số những chứng đau lưng thường phát xuất từ vùng đĩa đệm vì nơi đó có nhiều mạch tiêu thần kinh. Muốn chữa trị những đĩa đệm một cách thực tiễn thì bạn chỉ có 2 cách: hoặc là phải cố gắng bảo vệ không để đĩa đệm bị thoái hóa, hoặc tạo điều kiện cho đĩa đệm được sớm bình phục sau khi bị tổn hại; vậy cách tốt nhất là bạn phải kiên trì tập thể dục nhịp điệu.

Mối liên quan mật thiết giữa động tác tăng cường tâm huyết quản và tình trạng sức khỏe của những đĩa đệm cột sống thường có liên hệ tới những vấn đề sinh hoạt hàng ngày. Có lẽ bạn đã nghe người ta nói cả triệu lần rằng hút thuốc lá có hại cho tim và phổi. Nhưng trên thực tế, hút thuốc lá cũng có hại cho đĩa đệm cột sống vì sự lưu thông của máu nhiễm độc đi vào đĩa đệm. Chất *Nicotine* cùng một số độc chất khác trong khói thuốc lá đã đi vào máu bằng những hình thức vi lượng đã làm hại hệ thống huyết quản gồm nhiều vi mạch tỏa đi khắp châu thân để nuôi dưỡng những mô và cơ kể cả những đĩa đệm. Những công trình khảo sát của y giới đã xác định hút thuốc lá là một trong những họa hoạn lớn nhất đối với bệnh đau lưng. Trong số những bệnh nhân đau lưng thì số bệnh nhân hút thuốc lá

### Chương 3 : CHƯƠNG TRÌNH CẢI THIỆN THƯỜNG XUYÊN 41

nhieu gấp 4 lần số bệnh nhân không hút. Cũng theo số liệu thống kê trên, số bệnh nhân phẫu thuật trị bệnh thoát vị đĩa đệm thì số bệnh nhân hút thuốc lá nhiều gấp 5 lần số bệnh nhân không hút thuốc và kết quả phẫu thuật ở bệnh nhân hút thuốc thường ít thành công.

Rượu cũng như thuốc lá thường làm nghẽn hẹp khẩu kính của huyết quản nên dễ đưa đến tình trạng máu khó lưu thông tới những đĩa đệm ở cột sống. Uống rượu vừa phải có thể làm hệ thống đĩa đệm ít bị thoái hóa, nhưng say sưa rượu chè có thể là nguyên nhân phát sinh bệnh đau lưng.

Ngay khi tập thể dục nhịp điệu, bạn có thể cảm thấy tác hiệu ngay tức khắc đối với bệnh đau lưng. Bạn có thể cảm nhận được sự tràn đầy khí lực sau hàng giờ đi bộ kèm với một giấc ngủ ngon trong đêm khuya. Bạn cũng thấy tâm hồn bình thản trong khi đang tập thể dục nhịp điệu, rồi dần dần mọi tâm trạng căng thẳng (*stress*) hàng ngày đều dần dần tan biến. Qua một thời gian kiên trì tập thể dục nhịp điệu, thân hình bạn trở nên bớt sồ sề vì những hoạt động này thường đốt cháy những lượng mỡ và nhiệt lượng dư thừa trong cơ thể. Nếu không ăn nhiều hơn (không tăng thêm khẩu phần, hoặc dùng nhiều đồ bổ dưỡng), khi bạn kiên trì tập thể dục nhịp điệu dần dần sẽ làm giảm thể trọng làm thân thể càng thon thả hơn.

Tóm lại, thể dục nhịp điệu phải là một hoạt động thú vị cho đủ mọi hạng người bởi vì trong khi tập luyện bạn sẽ cảm thấy hứng thú. Có thể nhiều người cùng tụ tập lại để tập luyện chung với nhau tạo một bầu không khí vui vẻ thoải mái. Tuy nhiên, đi bộ thường được mọi người ưa thích nhất trong số những phương pháp thể dục nhịp điệu vì đi bộ rất an toàn và đạt nhiều hiệu quả trị liệu, ngoài ra, chúng ta có thể đi bộ vào bất cứ thời gian và không gian nào (hoặc ở trong nhà hay ngoài đường).

## Tập co duỗi

Cơ bắp bạn thường hay bị cứng ngắc nếu không được sử dụng tới. Nếu bạn sống một cuộc sống nhàn hạ không vận động, bạn vẫn có thể giữ cho cơ bắp mềm mại linh hoạt bằng cách tập co duỗi cơ bắp. Tập luyện là điều kiện tiên quyết để cơ bắp có thể sẵn sàng hoạt động mỗi khi cần.

Có lẽ bạn đã từng biết rõ rằng sẽ xảy ra chuyện gì nếu cơ bắp của mình quá co cứng mỗi khi bạn muốn cất nhắc tay chân: tay chân không cử động được vì cơ bắp bị co giật (chuoét rút: *spasm*) và đau nhức. Khi cơ bắp đang trong tình trạng co cứng đau nhức thì tay chân bạn trở nên vô dụng trong một lúc lâu. Vậy bí quyết để chữa trị chứng chuoét rút và cũng là chìa khóa phòng ngừa bệnh co giật cơ bắp, đó là động tác co duỗi những cơ bắp một cách nhẹ nhàng khoan thai.

Song cách tốt nhất trước khi tập co duỗi là bạn phải làm ấm, hoặc làm nóng cơ thể. Những chương trình tập luyện điển hình thích hợp cho mọi người là chỉ cần 5 phút chạy lắc lư (*jogging*) tại chỗ để làm nóng người. Nhưng nếu chạy lắc lư cũng quá sức với bạn thì bạn có thể bắt đầu bằng một số động tác nhẹ nhàng khoan thai để làm ấm cơ thể. Một số bệnh nhân đã được chúng tôi phỏng vấn trong chương trình “Khảo sát bệnh đau lưng” đã thuật lại rằng họ thường tắm nước nóng, hoặc dùng một chần điện (*heating pad*) để làm ấm người trước mỗi buổi tập. Việc này làm họ dễ dàng co duỗi cơ bắp, rất ích lợi cho việc điều trị và làm tập luyện mau kết quả. Nếu muốn tập luyện vào lúc sáng sớm, bạn phải quằn quại trên giường một lúc, rồi sau đó đi đi lại lại trong vài phút trước mỗi buổi tập co duỗi cơ bắp.

Khi co duỗi, bạn phải cố hết sức vươn duỗi ra hết nước, nghĩa là phải cử động tới khi không còn làm được nữa. Nhưng,



### Chương 3 : CHƯƠNG TRÌNH CẢI THIỆN THƯỜNG XUYÊN 43

bạn cũng *không nên cố co duỗi tới mức độ làm đau như cơ bắp*. Tình trạng co duỗi quá mức có thể còn tệ hại hơn là không tập luyện bất cứ động tác nào vì co duỗi quá mức có thể làm rách những sợi hoặc sớ thịt, hoặc gây chuột rút và đau nhức. Bạn tập luyện co duỗi lưng một cách nhẹ nhàng và cẩn thận trong vài ba tuần có thể làm tan biến những cơn đau lưng dai dẳng. Song bạn nên kiên trì tập luyện. Bạn nên nhớ rằng vận động liệu pháp (*exercise therapy*) cần được kiên trì, đều đặn và thận trọng sẽ là phương pháp chữa trị hay nhất mà không có phương pháp nào, hoặc phương dược nào có thể so sánh bằng.

Tuy thể dục nhịp điệu chỉ được giới hạn từ 3 tới 4 buổi mỗi tuần, song động tác co duỗi hàng ngày lại mang lại nhiều hiệu quả thiết thực. Đó không phải là một thực tế sinh lý học, nhưng lại là một sự thực tinh thần: động tác co duỗi hàng ngày làm thành một thói quen khiến bạn có thể kiên trì tập luyện. Trong chương 7, chúng tôi sẽ đề cập tới một số phương pháp có thể giúp bạn tập luyện một cách say mê không nản lòng.

Bạn có thể tập tất cả những động tác ngay trong 1 buổi, hoặc cũng có thể ngắt ra làm 2 buổi tập: sáng tập một nửa và chiều tập một nửa. Song cách tập chia làm hai buổi chỉ thích hợp cho những bệnh nhân đang hồi phục sau một cơn đau lưng cấp tính vì sẽ làm mau lành bệnh. Còn những ai muốn lưng được mềm mại linh hoạt cũng như muốn tạo cảm giác lâng lâng khoan khoái thì nên theo chế độ tập mỗi ngày 1 lần (vào sáng hoặc chiều).

Mỗi buổi tập luyện đều phải theo đúng qui luật đã định sẵn. Sau khi đã làm ấm cơ thể, các bạn có thể bắt đầu bằng những động tác dễ nhất, mềm mại và uyển chuyển nhất, rồi sau đó từ từ làm những động tác khó. Thoạt tiên phải co duỗi, rồi sau mới tập những động tác gồng cứng cơ bắp. Cuối cùng (nghĩa

là trước khi chấm dứt buổi tập), bạn cần đi đi lại lại một cách chậm chạp nhẹ nhàng trong 5 phút.

Bạn cũng cần để ý tới một số động tác cơ duỗi và gồng cứng cơ bắp khiến bạn phải cố hết sức uốn cong sống lưng về phía trước, chẳng hạn như động tác “Vừa lặn lộn vừa kéo sát đầu gối vào lòng” (*Knee-to-Chest Rock*). Chuyên viên thể dục thể thao vẫn gọi động tác này là “cúi/khom” (*flexion*). Những công trình nghiên cứu của bệnh viện cho thấy rằng những động tác cúi/khom có tác động nhanh và hiệu quả tới sự mềm mại và linh hoạt cho phần eo lưng.

Một động tác kích hoạt cột sống khác, được gọi là “duỗi thẳng ra” (*extension*) lại có tác động làm dài cột sống lưng. Bạn có thể cảm nhận được điều này khi bạn cố duỗi dài lưng trong khi gắng sức làm động tác “Nâng xương chậu” (*Pelvic Tilt*).

Chương trình của chúng tôi không hề có một động tác uốn cong lưng, hoặc duỗi dài/banh rộng ra quá mức. Trong cả hai động tác “Mèo vươn mình / uốn cong lưng” (*Cat Stretch*) và “Xoay đầu” (*Head Roll*), bạn đều phải cúi cổ, nhưng trong sách cũng bảo bạn có thể bỏ qua giai đoạn gục cổ xuống nếu bạn thấy bất tiện, hoặc khi gục cổ bạn thấy không thoải mái.

Nguyên tắc tập luyện của chúng tôi luôn luôn loại trừ những thao tác uốn cong lưng quá sức chịu đựng vì hai lý do như sau: (1) sự uốn cong cột sống lưng sẽ tạo nhiều áp lực lên những đĩa đệm của cột sống, và (2) động tác uốn cong phần eo lưng sẽ làm duỗi thẳng những cơ bắp ổ bụng.

Riêng vấn đề thứ nhì thì thực sự những cơ bắp bụng không cần thiết phải duỗi thẳng vì nếu cơ bắp bụng duỗi thẳng quá sẽ dễ có nguy cơ bị duỗi thẳng mất sức đàn hồi và bị võng sa xuống. Điều mà chúng tôi thực sự mong muốn là bạn cần phải

### Chương 3 : CHƯƠNG TRÌNH CẢI THIỆN THƯỜNG XUYÊN 45

làm mạnh và cứng cơ bắp bụng thông qua những động tác như “Nghiêng xương chậu” (*Pelvic Tilt*), “Ngồi dậy gấp đầu gối” (*Bent-Knee Sit-ups*) và “Ngồi ngả” (*Sit-downs*).

#### Tập làm săn chắc

Một số động tác có thể làm mạnh chắc những cơ bắp khiến bạn có thể lao động bền bỉ không dễ mệt mỏi, do đó, cũng có công năng làm nở nang và mạnh cứng cơ bắp. Điều này khiến bạn nghĩ rằng chỉ có thể dục nhịp điệu mới làm được, nhưng trên thực tế, bạn phải thao tác một số động tác đặc biệt mới có thể làm săn chắc và mạnh cứng cơ bắp.

Những động tác làm săn chắc có thể là đẳng trương (*isotonic*), hoặc đẳng lượng (*isometric*). Những động tác đẳng trương bao gồm những sự vận động/cử động chống lại sức đề kháng; thí dụ như trong động tác “Chống đẩy” (*Push-offs*), bạn phải đẩy trọng lượng của bạn nhích xa độ 12 phân Anh (30cm) trong một nỗ lực làm mạnh săn chắc vai và lưng trên. Những động tác đẳng lượng lại chẳng hề có sự vận động/cử động mà chỉ là một lực chống lại sức đề kháng; thí dụ như trong động tác “Hích một bên” (*Side Press*), bạn phải tì đẩy vào bức tường để làm mạnh cứng cánh tay. Bạn có thể thao tác một cách mạnh bạo như khi làm động tác “Chống đẩy” (*Push-offs*), nhưng bạn chỉ có thể biết là mình phải dùng bao nhiêu sức vì bức tường cứ đứng yên không nhúc nhích.

Những người sung sức thường tập thành trong những phòng thể dục thể thao để tăng sức mạnh gân cốt bằng cách tập cử tạ. Ở đây, chúng ta không tập những động tác đối kháng trọng lượng (*weight resistance*) bởi vì chúng tôi nhận thấy những động tác này không ích lợi gì vì không chữa được bệnh đau lưng.

Nâng nhắc và xử lý được thể trọng của bạn cũng quá đủ đối với mục đích của chương trình này.

Nhiều huấn luyện viên nghĩ rằng chúng ta không nên thao tác những động tác làm săn chắc hàng ngày. Tuy nhiên, trong phương pháp tập luyện cột sống lưng lại đòi hỏi tập luyện thường xuyên hàng ngày, đó là những động tác co duỗi đặc biệt chẳng hạn như động tác “Nghiêng xương chậu” (*Pelvic Tilt*) và “Ngồi dậy gập đầu gối” (*Bent-Knee Sit-ups*). Không giống với những động tác kháng trọng lượng, động tác làm săn chắc không bắt người tập phải cố hết sức tập nhưng lại đòi hỏi người tập phải nghỉ ngơi một vài ngày để cơ bắp được hồi phục và nghỉ ngơi sau những buổi tập luyện.

## Chương trình Tập luyện Mẫu

*Chương trình dưới đây rất thích hợp cho những ai muốn khỏe mạnh một cách bình thường, đặc biệt dành cho bệnh nhân đau lưng nhưng không bị đau cổ.*

### ***Thể dục nhịp điệu***

Đi bộ từ 20 tới 40 phút mỗi buổi, mỗi tuần 3 buổi đi bộ.

### ***Tập co duỗi***

Số lần thao tác tập luyện trong ngày đầu tiên là số thứ nhất, còn số lần thao tác tập luyện trong tháng sau là số thứ nhì:

- Kéo sát đầu gối vào lòng (từ 3 tới 6 lần)
- Vừa lặn lộn vừa kéo sát đầu gối vào lòng (từ 2 tới 5 lần)
- Bắt chéo đầu gối (từ 2 tới 5 lần mỗi bên)
- Mèo vươn mình (từ 3 tới 6 lần)

### Chương 3 : CHƯƠNG TRÌNH CẢI THIỆN THƯỜNG XUYÊN 47

- Co duỗi gân khoeo (từ 2 tới 5 lần mỗi bên)
- Nằm kéo gấp đùi lại (từ 2 tới 4 lần mỗi bên)
- Chạy đuổi người (từ 2 tới 4 lần mỗi bên)
- Banh rộng đầu gối (từ 2 tới 4 lần)

#### *Tập làm sẵn chắc*

Số lần thao tác tập luyện trong ngày đầu tiên là số thứ nhất, còn số lần thao tác tập luyện trong tháng sau là số thứ nhì.

- Nghiêng xương chậu (từ 5 tới 10 lần)
- Ngồi dậy gấp đầu gối (từ 5 tới 10 lần)
- Ngồi ngả (từ 1 tới 5 lần).

## CHƯƠNG 4

# NHẤN BỆNH NHÂN ĐAU LƯNG MẠN TÍNH

Chương trình tập luyện của chúng tôi có thể chữa khỏi được 90% bệnh nhân đau lưng. Nhưng còn 10% bệnh nhân đau lưng thì sao? Nếu chẳng may bạn là một trong những bệnh nhân thuộc nhóm này thì xin bạn hãy đọc tiếp.

Thoạt tiên, chúng tôi cũng xin trấn an rằng bạn không phải là người duy nhất đơn độc. Chúng tôi đã thu thập tài liệu và nhận thấy ít nhất 1.5 triệu người Mỹ mà cũng có thể là hơn 5 triệu người đã bị đau lưng bại liệt dù đã được chữa trị đủ mọi phương được cùng phương pháp trị liệu. Có một số bệnh nhân này đã từng được bác sĩ trị liệu đặt tên là “Hội chứng đau lưng không chữa được” (*Failed Back Syndrome*). Đây là một uyển ngữ bất hạnh được dùng để ám chỉ kết quả tay nghề non kém trong giải phẫu cắt bỏ đốt sống lưng (*discectomy*: chùy gian bào thiết trừ thuật) hoặc phẫu thuật nào đó trên cột sống. Thuật ngữ này làm ta liên tưởng tới tình trạng “phạm tội” của bệnh nhân vì lưng của chính mình đã từ chối sự trị liệu trong khi thực sự là phẫu thuật, hoặc những phương pháp chữa trị đã thất bại không

#### Chương 4 : NHẮN BỆNH NHÂN ĐAU LƯNG MẠN TÍNH 49

chữa khỏi bệnh cho nạn nhân. Bệnh nhân này cứ triển miêu trong đau khổ mà hy vọng dần dần tiêu tan vì không còn trông mong được khỏi bệnh trong tương lai.

Những bệnh nhân loại trên, dù nếu không được phẫu thuật, thì tình trạng đau lưng cứ ngày một nặng thêm mà chẳng biết xoay sở ra sao. Vậy, chúng tôi muốn nói với bạn về một trong số những bệnh nhân này, một người đã từng được chúng tôi phỏng vấn trong chương trình “Khảo sát bệnh đau lưng”, người đã từng bị bệnh đau lưng hành hạ bao năm tháng. Sau khi đã qua nhiều cuộc chẩn đoán và trả lời những bác sĩ trị liệu, một bệnh nhân cũng đã tìm tới chuyên viên chỉnh hình và thầy nắn xương (trật đả cốt khoa), cũng như những chuyên viên trị bệnh xương (*osteopath*: cốt liệu pháp y sĩ), y sĩ trị liệu không thuốc men (*naturopath*: tự nhiên y sĩ) và những thầy thuốc y học cổ truyền. Nhưng trong 12 lần chẩn đoán định bệnh cũng không có cuộc chẩn đoán nào giống nhau, nghĩa là mỗi thầy thuốc chẩn bệnh theo một lối riêng nên cuối cùng bệnh nhân này cũng chẳng hiểu mình bị mắc bệnh gì ngoài một trạng chứng duy nhất là lưng vẫn đau ê ẩm và gằn như bại liệt. Do đó, bệnh nhân này đã phải đọc nhiều tài liệu và sách vở y học để cập tới bệnh đau lưng để hy vọng sẽ tìm thấy một lời chỉ dẫn thực tiễn lâm sàng và cũng để cố phát hiện một phương trị liệu hợp lý và an toàn.

Sau đây là một trang đánh máy mà bệnh nhân này đã ghim vào lá thư mô tả tình trạng bệnh tật của mình.

“Có một vài bác sĩ đã biết rõ căn bệnh mạn tính của tôi nên đã từ chối bằng cách không cho tôi bước chân tới phòng khám của họ. Nếu họ đồng ý chẩn đoán căn bệnh tôi, tất sau đó họ lại đuổi tôi ra khỏi phòng khám. Họ cứ nghĩ rằng tôi là một công nhân sống nhờ tiền bồi thường, hoặc tiền bảo hiểm, trong khi thực sự thì tình trạng tôi

không phải như họ nghĩ, nhưng cũng có bác sĩ lại cho tôi là kẻ điên khùng muốn được nổi đình đám. Thực sự hiện nay tôi sống cô độc và chẳng có ai chú ý tới sự tồn tại của tôi dù tôi mắc bệnh thập tử nhất sinh. Có thấy thuốc lại cho rằng tôi là kẻ có tật khai bệnh trốn việc để hưởng lương, nhưng trên thực tế, tôi đã phải đi làm kiếm cơm từ năm 14 tuổi tới nay đã 40. Song chỉ 5 năm gần đây tôi bị bệnh đau lưng nặng không thể đứng nổi trên đôi chân để làm tiếp tục công việc. Hiện giờ tôi sống bằng tiền tiết kiệm mà số tiền này dần dần sắp cạn.”

Những câu hỏi liên quan tới bệnh đau lưng đều được giải đáp cặn kẽ trong tác phẩm *Backache Relief* (được nhà xuất bản *Times Books* ấn hành năm 1985 và nhà xuất bản *NAL/Signet* năm 1986). Bệnh nhân này hiện nay vẫn còn quan tâm tới bệnh đau lưng. Trong câu tái bút, Ông đã viết thêm như sau: “Tôi hy vọng là tác phẩm của Ông sẽ không bỏ sót những người như tôi. Tôi hy vọng cuốn sách của Ông không phải là một kiểu giả dối như ‘6 phút / ngày để lành bệnh’ mà trong đó toàn những động tác ‘bảo đảm an toàn’ nhưng tôi không tài nào tập được.”

Chúng tôi đã không quên tên bệnh nhân này ở trong tập sách này, và chúng tôi sẽ không quên Ông ta - hoặc cả chính bạn - trong khi bàn luận đủ chuyện về bệnh đau lưng.

Nếu quả thực bạn đã bị đau lưng kinh niên, đau lưng kịch liệt như thể gần như bại liệt thì bạn có thể yêu cầu thầy huấn luyện một số bài tập luyện trước khi bạn áp dụng những bài tập luyện trong những chương tiếp theo. Lần cuối cùng chúng tôi được tin, Ông đã bắt đầu thoát khỏi tình trạng đau nhức của bệnh tật, và có thể làm việc một cách bình thường như bất kỳ một người khoẻ mạnh nào.



## Chương 4 : NHẤN BỆNH NHÂN ĐAU LƯNG MẠN TÍNH 51

Sau đây là một số khuyến cáo giúp bạn có thể chiến thắng được tình trạng ốm yếu tàn tật trong một thời gian dài.

### **Cố tìm bác sĩ vật lý trị liệu**

Dù bạn đã tìm tới rất nhiều giới bác sĩ chuyên môn, nhưng chắc bạn cũng sẽ bối rối khi phải tiếp xúc với bác sĩ ngành vật lý trị liệu (*physical medicine*) và phục hồi chức năng (*rehabilitation*) thường được gọi bằng thuật ngữ “lý liệu y sư” (*physiatrist*). Những thầy thuốc loại này thường hay trị những bệnh ốm yếu tàn tật, từ những tổn thương cột sống tới bệnh trúng phong, và không e ngại trước những bệnh đau nhức kinh niên. Họ không được đào tạo như những chuyên gia phẫu thuật, nhưng lại có thể chỉ ra được những rối loạn, hoặc bệnh tật cần được chữa trị bằng phẫu thuật và nêu ra những ý kiến rất xác đáng. Thầy thuốc vật lý trị liệu thường công nhận giá trị thực sự của sự tập luyện cơ thể và thường có một kiến thức uyên thâm về phương pháp tập luyện mà sẽ được coi là phương pháp chữa trị bằng tập luyện cơ thể. Trong số tất cả những chuyên gia y học, chỉ có bác sĩ vật lý trị liệu là người duy nhất có thể soạn thảo một chương trình tập luyện rất phù hợp với từng cá nhân làm bệnh nhân có thể hồi phục dần dần một cách khá thuyết phục. Thầy thuốc vật lý trị liệu sẽ bắt bạn phải kiên trì theo đuổi cách chữa trị vật lý (*physical therapy*: vật lý trị liệu). Thầy thuốc vật lý trị liệu thường làm việc dưới quyền bác sĩ trị liệu, sẽ hợp tác với bạn (bệnh nhân) để chỉ dẫn những cách thức tập luyện cơ thể cũng như chữa trị bạn bằng những phương tiện gồm nhiệt (nước nóng, hơi nóng, hơi nóng...), hoặc chà xoa bóp, hoặc áp dụng cả hai lối này trong một buổi trị liệu.

Nếu bác sĩ gia đình, hoặc thân hữu của bạn không biết địa chỉ của chuyên viên vật lý trị liệu, bạn có thể tự mình tìm danh sách bằng cách điện thoại cho Phòng Y khoa Phục hồi Chức

năng của bệnh viện địa phương nơi bạn trú ngụ, hoặc bạn cũng có thể có bản danh sách và địa chỉ bác sĩ vật lý trị liệu nơi bạn đang cư trú bằng liên hệ với Trung tâm Phục hồi Chức năng, hoặc Bệnh viện Chính hình để biết rõ chi tiết,

### **Lập một kế hoạch dần dần phục hồi**

Nếu bệnh đau lưng càng ngày càng trầm trọng tăng dần theo năm tháng, chắc bạn không còn hy vọng tìm được giải pháp nào có thể trị lành. Nhưng, bạn chớ tin lời họ.

Bạn phải chấp nhận sự thực rằng bạn phải mất cả năm trời mới có thể phục hồi được, vậy bạn hãy tự hứa với lòng mình rằng tới cuối năm nay nhất định bệnh của bạn sẽ dần dần thuyên giảm một cách khả quan. Sau đó bạn phải hoạch định kế hoạch để thực hiện lời hứa đó. Quả vậy, theo bản báo cáo của chúng tôi, có rất nhiều bệnh nhân đau lưng sau một thời gian vận động cơ thể cũng dần dần phục hồi một cách khả quan. Nhưng tiến trình phục hồi thường rất từ từ.

Có lẽ vào một thời điểm nào trong ngày bạn có thể đứng lên bước ra khỏi giường (không nằm nướng mình trên giường) trong vài ba phút. Vậy bạn hãy cố gắng đừng tự trách mình vì tình trạng mất khả năng hoạt động do đau lưng. Thay vì nằm dài trên giường nghĩ ngợi lung tung tới chuyện chẳng làm lụng gì cả thì bạn hãy nên đứng hẳn lên và hăng hái làm mọi chuyện lật vật dù bạn đang bị cơn đau hành hạ. Bạn hãy canh giờ khi bạn vừa bước chân khỏi giường: bạn phải tính từng giây từng phút sau khi rời khỏi giường để hoạt động lẳng xẳng. Bạn phải cố sức kéo dài thời gian hoạt động lẳng xẳng, dần dần mỗi ngày lại kéo dài thêm được vài ba phút. Bạn phải tự nhủ lòng mình “Hôm nay mình làm nhiều hơn hôm qua 1 phút.” Chỉ cần 1 phút để đứng yên lặng, hoặc đi bách bộ trong nhà. Khi đạt được mục

tiêu đề ra, bạn cần phải hân hoan khoan khoái vì đã chiến thắng tính úy kỵ và lười biếng mà không nên coi hành động đó là vô nghĩa. Chỉ trong 1 tháng thôi, mỗi ngày chỉ cần dôi ra 1 phút thì bạn cũng dư được nửa giờ mỗi ngày, và như thế là bạn có thêm 30 thành công. Trong 2 tháng, tất bạn có được 1 giờ, và như thế tới cuối năm bạn có được 6 giờ. Cứ thế làm suốt năm, tất bạn có thể sẵn sàng tập luyện những tư thế trong chương 6: với một chương trình giản dị gồm toàn những động tác nhẹ nhàng uyển chuyển có thể được dùng để khởi động một chương trình tập luyện thường xuyên trong suốt quãng đời còn lại của bạn.

#### **Cố giảm tâm trạng căng thẳng mất khả năng hoạt động**

Khi thất nghiệp, hoặc khi rảnh rỗi thường hay phát sinh tâm trạng căng thẳng (*stress*). Đau nhức cũng gây căng thẳng thần kinh. Tâm trạng căng thẳng cũng thường làm bệnh nặng thêm và đó chính là cái vòng lẩn quẩn giữa nỗi thống khổ vật chất và tinh thần. Nếu đã từng bị đau cần cổ, tất bạn sẽ cảm thấy cơn đau càng kịch liệt nếu lúc đó tâm trạng bạn đang căng thẳng. Vốn biết rõ tác nhân của tâm trạng căng thẳng đối với chứng đau lưng dai dẳng, chúng tôi xin bạn hãy tham chiếu những phương cách nêu trong chương 13 để làm giảm bớt tâm trạng căng thẳng vì đây là vấn đề rất quan yếu tới bệnh tình của bạn.

#### **Làm thích nghi môi trường quanh bạn**

Bạn có cảm tưởng như bị “tù túng” và bị nhốt quanh bốn bức tường do đau ốm tàn tật gây nên. Nhưng bạn vẫn còn nhiều cơ may nhỏ để biến đổi những môi trường và hoàn cảnh xung quanh sao cho tương thích với nhu cầu của bạn vì đó chính là những tình huống thuận lợi có thể làm bạn mau chóng cải thiện tình hình. Chúng tôi xin lấy một thí dụ điển hình, chẳng hạn như khi bạn đang nằm trên giường, nếu thấy chiếc nệm quá cứng và

không thoải mái, thì tại sao bạn lại không kê vài chiếc gối cho tiện? Nếu bạn đang xem TV, thì tại sao không kê TV vào một vị trí thuận tiện khiến bạn không phải cố ghến cổ, hoặc quay người để nhìn cho rõ? Ngay cả khi bạn phải làm một việc thường ngày, xin hãy đọc kỹ lại 3 chương 14, 15 và 16 đã nêu rõ một số mẹo vặt khiến bạn có thể làm việc mà không làm hại tới cột sống lưng. Nếu bạn chịu khó theo kỹ những lời chỉ dẫn, tất bạn có thể không bị cụt xương sống khi làm một số công việc.

### **Thái độ của bạn có thể là nguyên nhân hồi phục**

Bạn phải vui mừng mỗi khi đạt được một thắng lợi nhỏ (thắng sự mềm yếu uỷ mị, chịu đựng được cơn đau...) và biến đổi môi trường quanh mình sao cho thích nghi với cuộc sống, hoặc công việc hàng ngày; có làm như thế thì bạn mới biết tôn trọng và dưỡng dục thân xác bạn. Rồi dần dần, cơn đau nhức sẽ dịu dần và bạn sẽ có thể làm được nhiều việc hơn. Dù tin tưởng hay không tin tưởng, bạn vẫn luôn luôn được lợi thế hơn nhiều bệnh nhân đau lưng khác vì chẳng bao giờ bạn được bình phục nếu bạn không chịu mất công sức. Một khi bạn đủ sức cử động thoải mái (vì hết đau lưng), tất bạn sẽ vui mừng tha hồ hoạt động lăng xăng mà từ nay khỏi sợ ai thúc dục bạn phải tập luyện tiếp. Nhưng dù sao thì bạn cũng nên bỏ ra mỗi ngày từ 15 tới 20 phút để tập luyện khi chỉ còn mỗi mình bạn đắm chìm trong bầu không khí tĩnh mịch.

## P H Ầ N 2

### **ĐỘNG CƠ**

*Một khi đã chấp nhận tập luyện thân thể như một phương được trị bệnh thì chuyện khó khăn nhất là phải dùng phương được đó một cách đều đặn thường xuyên*

## CHƯƠNG 5

# ĐƯA TẬP LUYỆN VÀO CUỘC SỐNG

Tập luyện thân thể là một phương cách biến đổi cuộc sống của bệnh nhân đau lưng rất khác xa với bất kỳ một phương tiện nào khác - nhằm đạt mục đích khỏe mạnh hạnh phúc - kể cả cao lương mỹ vị, khoái lạc và vui thú. Cái duy nhất bạn cần phải nắm bắt lấy là làm sao đạt được kết quả.

Nếu bạn cũng bận trăm công ngàn việc như mọi người khác, tất bạn lại càng phải làm việc nhiều hơn nữa. Nếu bạn không rảnh rỗi được 15 phút mỗi ngày để tập co duỗi và làm săn chắc cơ bắp, bạn hãy dành mỗi tuần 3 buổi mà mỗi buổi từ 45 phút tới 1 tiếng để tập thể dục nhịp điệu theo đúng chương trình đã ấn định.

Chúng tôi sẽ giúp quý bạn tìm được một giờ giấc thuận tiện vì chúng tôi tin tưởng rằng phương pháp tập luyện này chắc sẽ có lợi cho bản thân về lâu dài, và tất nhiên tốt hơn bất cứ phương pháp nào khác mà bạn đã từng thử nghiệm. Chúng ta

hãy giả dụ rằng bạn quá bận bịu công chuyện nên không có thì giờ rảnh. Được rồi, thế thì chẳng lẽ bạn cũng không đủ thời gian để ngủ trong 3 ngày ư? Liệu chúng tôi có thể nói với bạn rằng nếu bạn dành chút thời gian tập luyện thì bạn cũng đủ sức mua một bảo hiểm nhân thọ vì trong tương lai bạn không còn bị đau lưng nữa (do tập luyện thường xuyên)?

Nếu thì giờ là tiền bạc, vậy khi thời gian mà bạn dùng để tập luyện lại không đáng giá gì ư khi mà nhờ có tập luyện mà bạn không còn bị đau lưng nên không cần tốn tiền bác sĩ gia đình, tiền trị liệu nắn xương và tiền chụp X quang?

Vì sao lại thế? Bạn nói là bận bịu tối ngày khiến bạn đêm không được ngủ đầy giấc nhưng sao ban ngày lại không mệt mỏi? Như bạn cũng biết, đặc biệt khi tập thể dục nhịp điệu đều đặn sẽ làm thay đổi cảm quan của bạn từng phút một trong ngày. Thay vì cảm thấy hết “xí quách” như mọi khi, nhưng vì tập luyện đều đặn bạn sẽ thấy tràn trề sinh lực. Dù tập luyện hằng hái đã tiêu thụ nhiều nhiệt lượng và giảm bớt những lượng mỡ dư thừa trong cơ thể nhưng không hề làm bạn mệt mỏi rã rời. Trái lại, tập luyện càng làm bạn lạnh lợi hơn, hoạt bát hơn và rất khoan khoái trong lòng; ngoài ra, bạn còn ngủ ngon giấc hơn sau khi tập, bạn có cảm giác như được nghỉ ngơi thư thái nhiều hơn dù chỉ cần ngủ vài ba giờ trong đêm.

Những luận điệu này có vẻ rất thích hợp. Vậy chúng ta hãy thử bàn theo cách khác. Có thể bạn nên tập luyện vào lúc bạn phải trông chừng cháu bé, hoặc khi bạn đang hâm đồ ăn trong lò vi ba. Nếu mỗi buổi tập luyện chỉ mất 5 phút thì bạn hãy tập làm 3 buổi trong một ngày vì sẽ càng tiện và ích lợi hơn. Vậy bạn hãy tự đặt những câu hỏi sau đây, rồi sau đó bạn sẽ tìm cách giải đáp vì sao lại không có thời giờ rảnh tập luyện.

**Nếu bạn phải làm việc thường xuyên...**

Liệu bạn có thể đi bộ tới sở để làm việc thay vì lái xe hơi, hoặc chọn phương tiện giao thông công cộng?

Bạn có phải đi bộ tới quán ăn trưa không?

Cạnh nơi bạn làm việc liệu có một cầu lạc bộ thể dục, hoặc một hồ bơi để bạn có thể bơi lội trong bữa trưa không?

Liệu bạn có sẵn lòng leo lên cầu thang thay vì đi thang máy khi văn phòng bạn làm việc tọa lạc ở những tầng cao nhất không?

Bạn có dám đề nghị ông chủ mở một phòng tập thể dục dành cho công nhân tập luyện không?

Trong khi ngồi làm việc cạnh bàn giấy, liệu bạn có đủ can đảm tập một số động tác ngoài cổ từ trái sang phải, hoặc lúc lắc đầu không mặc cho đồng nghiệp tưởng bạn bị bệnh khùng?

Nếu cần phải nói chuyện với bạn cùng cơ quan thì liệu bạn có đích thân đi tới tìm họ để nói trực tiếp thay vì nói chuyện qua điện thoại không?

Nếu thao tác xoay lác cổ không làm bạn bị phiền phức thì sao bạn lại không làm xoay lác vai và lưng nhỉ?

**Nếu bạn làm việc tại nhà...**

Phải chăng bạn không thể nằm ngay xuống sàn nhà để co duỗi lưng khi bạn đang được rảnh rỗi một chút xíu?

Bạn không thể xoay ngoài cổ trong lúc nói điện thoại khi mà xung quanh không có ai nhìn dò xét bạn? (Để tránh tổn thương cần cổ, bạn hơi ngoẹo một bên cổ để tì lên điện thoại được kẹp giữa vai và tai trong vài ba phút.)



Khi tới giờ đi lấy thư tại hòm thư thì bạn có sẵn lòng đi bộ trong 20 phút tới Bưu điện không?

**Nếu bạn phải coi chừng con mọn...**

Nếu em bé thích ngồi xe đẩy thì sao bạn không vừa đi tản bộ vừa đẩy xe trong công viên chứ?

Liệu bạn có thể để em bé chơi đùa trên sàn nhà, hoặc ngủ yên trong nôi còn bạn nằm cạnh bên làm vài chuyện vặt?

Tại sao bạn lại không biến những thao tác thể dục thành một trò chơi gia đình, chẳng hạn như chơi trò chơi "ú tim."

Liệu bạn có thể rảo bước theo kịp con cái đang đi xe đạp không?

**Nếu bạn đang làm việc nội trợ...**

Liệu bạn có thể lợi dụng những cơ hội biến đổi những công việc nội trợ buồn chán thành những dịp vươn duỗi vai lưng, hoặc co duỗi cơ bắp không? (Trong dịp này, có thể bạn tạm thời không dùng những thiết bị máy móc nội trợ như máy giặt tự động để bạn có thể làm bằng tay như lối cổ truyền, thí dụ phơi quần áo đã giặt lên giầy phơi.)

Nếu nhà bạn ở lầu hai hay lầu ba thì bạn có chịu chạy lên chạy xuống nhiều lần để giặt quần áo không vì phòng giặt ở ngay tầng trệt? (Thường xuyên đi bộ lên cầu thang có thể làm mạnh cơ bắp eo lưng khiến bạn có thể mang vác đồ nặng mà không sợ tổn thương eo lưng.)

**Nếu bạn có nhà riêng...**

Liệu bạn có sẵn lòng quét lá rụng trong vườn, cào tuyết phủ về mùa đông, hoặc cắt cỏ trong vườn... thay cho thể dục nhịp điệu

không? (Nếu muốn, xin bạn hãy đọc kỹ chương 15 để cập tới một số mảnh lời tránh tai nạn, hoặc chấn thương trong lao động.)

Nếu bạn thích ngâm mình trong bồn tắm mỗi buổi chiều... Liệu bạn có thể làm động tác “Nghiêng xương chậu” (*Pelvic Tilt*) khi ở dưới nước không?

Làm sao bạn thao tác được kiểu “Ngồi dậy gấp đầu gối” (*Bent-Knee Sit-up*)?

Bạn có tin rằng tập luyện trong bồn tắm nước nóng có thể làm dịu thần kinh hay cắt cơn đau không?

Nếu tất cả điều khác đều sai...

Bạn có thường cân nhắc chuyện tập luyện cổ, vai và lưng khi đứng trong bồn tắm có vòi hoa sen không?

Liệu bạn có thể dành được 5 phút mỗi buổi mà ngày 3 lần để nằm dài xuống sàn nhà tập co duỗi cơ bắp không? (Bạn nên tìm cơ hội, chẳng hạn lúc mọi người không dùng bồn tắm, hoặc khi bạn nấu cơm bằng nồi cơm điện chờ sửa soạn dọn bữa, hoặc khi chờ đợi TV bắt đầu chương trình...)

Liệu bạn có thể tìm được một người bạn cũng thích tập luyện rồi cả hai cùng đi bộ tập thể dục nhịp điệu không?

Liệu bạn có thể tìm thấy những tình huống nêu trên nhiều cơ hội thuận tiện để tập luyện cơ thể thường xuyên không?

Lẽ dĩ nhiên tôi tin là bạn có thể tập luyện được.

## CHƯƠNG 6

# SẴN SÀNG TẬP LUYỆN và CHỌN CHƯƠNG TRÌNH THÍCH HỢP

Bây giờ chắc bạn phải có ý định tập luyện - vì ý thức được một chương trình tập luyện đều đều thường xuyên có thể làm bớt đau nhức và tăng tính linh hoạt yêu đời - và sẵn sàng bắt đầu tuyển chọn một số thao tác phù hợp với nhu cầu và tình trạng sức khỏe.

Trong chương này, chúng tôi muốn giúp bạn chọn lựa khả năng tập luyện của bạn dựa trên cơ sở tuổi tác, tình trạng sức khỏe và mức độ đau lưng. Sau đó, chúng tôi đề xuất một số khuyến cáo. Một chương trình "lạc điệu" chắc chắn không mang lại kết quả cụ thể cũng như một chương trình được bạn soạn thảo trong đầu.

Tính chất của bệnh đau lưng đã làm bạn phải chọn một chương trình tập luyện phù hợp với nhu cầu. Như chúng tôi đã đề cập tới ở đoạn trên, có một số người gọi bệnh đau lưng theo ý mình và chẩn đoán theo ý riêng. Tuy nhiên, có một số điều kiện giống nhau, chẳng hạn như bệnh đau thần kinh tọa (*sciatica*: tọa cốt thần kinh thống) và bệnh đau lưng do viêm khớp xương (*osteoarthritis*: quan tiết viêm) cần được chúng ta chú ý.

Vậy chúng ta hãy bắt đầu bằng vài kiểm tra đơn giản để phát hiện mức độ đau lưng và hạn chế do bệnh gây ra.

### **KIỂM TRA SẴN SÀNG TẬP LUYỆN**

Xin bạn hãy khoanh tròn vào số thích hợp trong mỗi tình huống dưới đây.

#### **Hàng ngày tôi thường...**

- (1) không sao hoạt động được vì ốm yếu tàn tật mạn tính
- (2) không sao hoạt động nếu không có nạng
- (3) hoạt động vừa phải
- (4) rất hoạt động năng nổ

#### **Buổi sáng khi vừa thức giấc, tôi cảm thấy...**

- (1) đau kịch liệt có vẻ như sẽ còn đau mãi mãi
- (2) đau nhức khiến tôi phải thận trọng
- (3) đau trong vài ba ngày rồi vài ba ngày sau lại hết đau
- (4) hầu như chẳng bao giờ đau nhức

#### **Trong suốt ngày, tôi thấy là nên...**

- (1) cần phải làm xong mọi chuyện

- (2) cần ai giúp đỡ để làm xong vài công việc
- (3) tự xoay xử lấy dù tôi phải nương nhẹ tay vì bệnh đau lưng
- (4) duy trì cường độ hoạt động bình thường tại cơ quan/hoặc tại nhà một cách nhàn nhã.

**Nguyên nhân chứng đau lưng của tôi là...**

- (1) viêm khớp (cốt quan tiết viêm), hoặc thoát vị đĩa đệm (*herniated disk*), hoặc đau thần kinh tọa
- (2) tai nạn gây thương tích cho lưng vài ba năm trước đây
- (3) chuột rút cơ bắp (vọp bẻ, kinh loan)
- (4) vài nguyên nhân không rõ căn nguyên

**Vì bị đau lưng, nên...**

- (1) tôi đã từng được phẫu thuật ít nhất một lần
- (2) tôi phải nằm liệt giường nhiều lần và bị hạn chế trong vài ba công việc
- (3) thỉnh thoảng tôi phải nằm tĩnh dưỡng trên giường, nhưng giữa những cơn đau tôi vẫn thấy khoẻ mạnh.
- (4) tôi nghĩ có thể làm được vài động tác, nhưng tôi lại muốn làm hơn thế nữa

**Kinh nghiệm của tôi về tập luyện thể thao và nhất là về sự tập luyện vùng lưng...**

- (1) hoàn toàn không có
- (2) rất hạn chế
- (3) bình thường
- (4) vượt bực

Tôi ở độ tuổi...

- (1) trên 65
- (2) khoảng giữa 50 và 60
- (3) khoảng giữa 40 và 50
- (4) 40 hoặc trẻ hơn

Vậy, quý bạn hãy tự phân loại mình vào 1 trong 4 trường hợp trên sau khi đã căn cứ vào những giải đáp mà bạn vừa làm ở trên. Thí dụ, nếu bạn khoanh tất những số 1 thì có nghĩa là bạn thuộc nhóm Chuẩn bị Căn bản (*Basic Preparation*). Nếu những câu trả lời của bạn lại chọn nhiều số 2 hơn số 1 thì có thể bạn được xếp vào nhóm Tiến hành Cẩn thận (*Proceed with Caution*). Nếu bạn lại chọn nhiều số 3 thì có nghĩa là bạn thuộc nhóm Tập Dịu dàng (*Gentle Exercise*). Nếu bạn chọn nhiều số 4 thì chắc hẳn bạn phải thuộc nhóm Tập luyện Thường xuyên (*Regular Exercise*).

Ngoài ra, những khi rảnh rỗi, hoặc khi đã tiến bộ, hoặc muốn thay đổi cho đỡ nhàm chán, bạn có thể tập thêm những động tác của nhóm khác nếu thấy mình đủ sức, hoặc đủ khả năng. Thực sự, không có sự ngăn cấm bất cứ ai khi tập luyện dù thuộc nhóm Chuẩn bị Căn bản cho tới nhóm Tập luyện Thường xuyên, miễn là thấy mình đủ sức thao tác. Tuy nhiên, khi tập luyện, bạn nên tập dần dần từ dễ tới khó thì mới chóng đạt kết quả trị liệu.

## Chuẩn bị Căn bản

### (Giai đoạn 1)

Nếu bị suy nhược do đau lưng mạn tính, xin bạn hãy đọc kỹ lại chương 4 trước khi xem tiếp. Chúng tôi tin tưởng rằng quý bạn có

thể áp dụng những bài tập trong sách này, nhưng trước tiên, chúng tôi muốn chuẩn bị mọi động tác thích nghi để quý bạn có thể tập một cách an toàn.

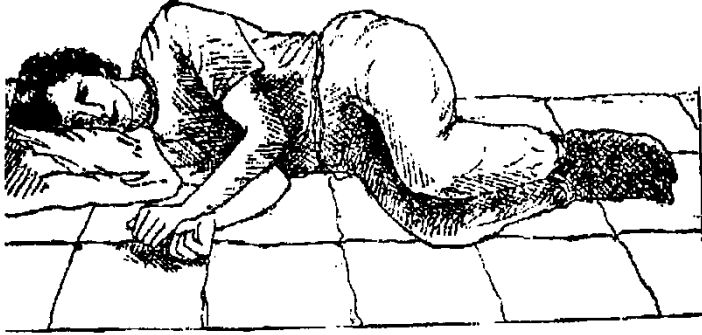
Nếu bạn vừa mới bình phục sau một cơn bệnh đau lưng mạn tính làm suy yếu toàn thân, bạn có thể bắt đầu bằng những tư thế chuẩn bị, chẳng hạn như cơ bắp co lại sẽ làm bạn dễ di chuyển trên giường, hoặc đứng lên ngồi xuống trong vài ba phút. Đây là những động tác có tính bảo thủ rất an toàn dành cho bệnh nhân đau lưng khởi đầu làm nóng người trước khi làm động tác khác. Bạn nên để ra 1 hay 2 tuần để tập những động tác này ở trên giường, nghĩa là những động tác đầu tiên trước khi bắt đầu tập những động tác khó hơn.

Bạn nên bắt đầu một cách chậm chạp nhưng luôn luôn phải có lòng hy vọng. Không nhất thiết phải làm đầy đủ hết những động tác. Lần đầu tiên nếu sau 5 phút đã tập xong “Tư thế Chuẩn bị Căn bản” mà thấy còn đủ sức thì bạn có thể tập thêm động tác “Nâng xương chậu” (*Pelvic Lift*), hoặc tập thêm vào sáng hôm sau. Một khi đã quen động tác “Nâng xương chậu”, bạn có thể chọn tư thế này mỗi lần trong 10 phút, ngày 2 lần và bạn cũng có thể tập thử thêm thao tác “Ép sát đầu gối” (*Knee Clasp*).

### **THẾ TẬP CĂN BẢN (BASIC EXERCISE POSITION)**

Nếu bị đau nhiều, tất những cơ bắp và dây chằng khu trú trên eo lưng cũng bị co rút tạo nên hình cong chữ S. Bạn phải nằm theo Thế tập Căn bản trong nhiều phút mới có thể làm dịu cơn đau, hoặc để trị bệnh lồi đốt sống lưng (*lordosis*: tích chùy tiền đột). Bạn có thể ước lượng bệnh tình thuyên giảm bằng cách mỗi lần thao tác tư thế trên thì bạn hãy luồn bàn tay vào dưới khe hở giữa eo lưng và mặt giường hoặc sàn nhà.

**Tư thế khởi động:** Hãy nằm theo tư thế bào thai (trong bụng mẹ) tức là nằm nghiêng (bên trái hay phải), rồi co hai đầu gối thành hình thước thợ (xem H.1).



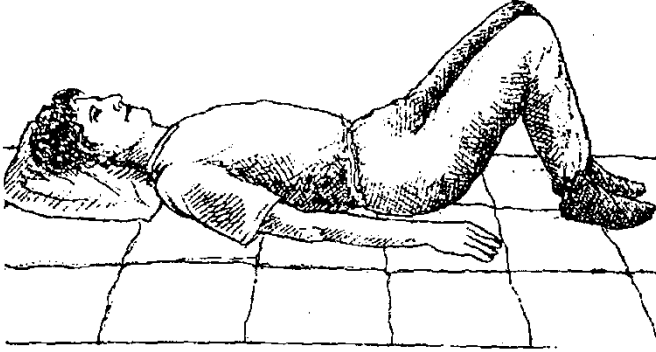
Hình 1

### Thao tác

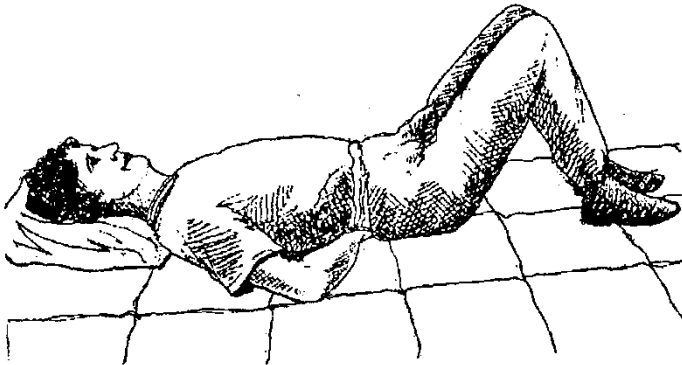
1. Dùng sức xoay trở lưng để đưa hai đầu gối ngửa lên, đoạn đặt hai cánh tay cạnh sườn (xem H.2).
2. Đặt bàn chân ép lên mặt nệm (trong khi đầu gối vẫn gấp cong), đặt hai gót chân cách mông 48cm.
3. Duy trì tư thế này trong 2 phút.
4. Khoanh một tay (trái hay phải), rồi úp lòng bàn tay xuống mặt nệm để đưa bàn tay vào giữa khe hở eo lưng và mặt nệm (xem H.3).
5. Rút tay ra, rồi lại nằm trở lại Thế tập Căn Bản trong 2 hay 3 phút.
6. Lập lại thao tác 4. Có thể bạn thấy khoảng cách giữa eo lưng và nệm trở nên rộng hơn và bạn hãy nằm ngửa lâu hơn.



7. Trở về tư thế khởi động.



Hình 2



Hình 3

**NÂNG XƯƠNG CHẬU (PELVIC LIFT)**

Mọi người đều cho rằng tư thế này rất thích hợp để thư giãn tình trạng đau mỗi eo lưng. Khi đã thoải mái tư thế này,

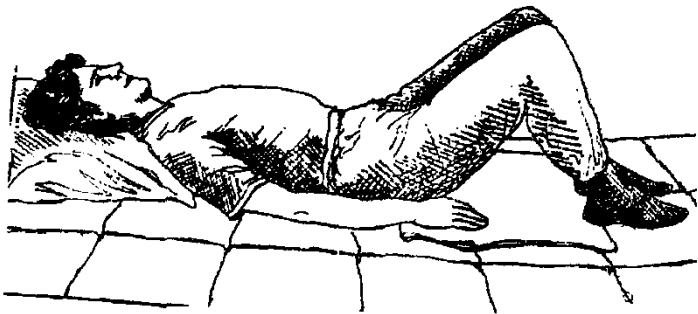
bạn có thể tăng thời lượng tập luyện, thoát đầu mỗi buổi lâu 1 phút cho tới khi có thể lâu được 10 phút vào buổi sáng và 10 phút vào buổi chiều.

**Tư thế khởi động:** Thoạt tiên, bạn nằm theo Thế tập Cầu bán: nằm ngửa người, co đầu gối, chống hai bàn chân lên mặt nệm và đặt hai tay cạnh sườn.

**Dụng cụ:** Một khăn tắm, gấp lại 1 lần để gọn gàng để thao tác.

### Thao tác

1. Hai tay nắm lấy mép khăn, rồi kéo tới đặt xuống hai bờ mông (phải rướn mông hơi cao) để đầu khăn chạm vào đùi.
2. Cố duy trì tư thế này trong 2 phút.
3. Dùng một tay kéo tấm khăn ra.
4. Sau đó, lại thao tác từ bước 1 tới bước 3 như trên (xem H.4).

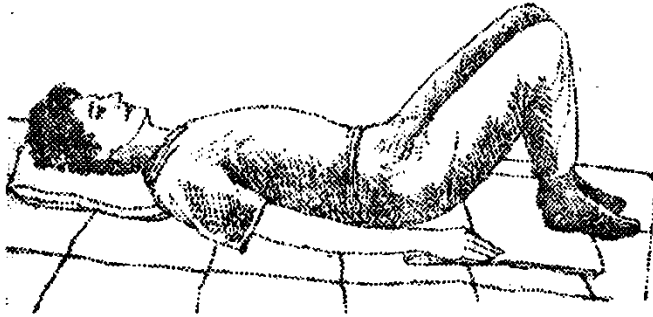


Hình 4

**ÉP SÁT ĐẦU GỐI (KNEE CLASP)**

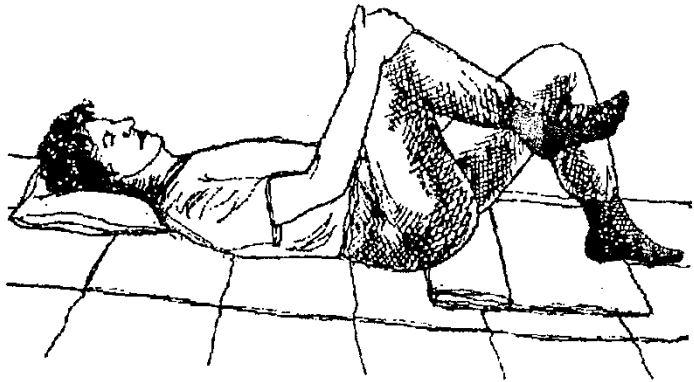
Đây là thao tác rất có lợi cho sức khoẻ. Động tác co duỗi này làm bạn có thể thư giãn một tư thế co lại một cách rất thoải mái mà không cần phải cố sức kéo cao hai đầu gối ép sát vào ngực.

**Tư thế khởi động:** Thoạt tiên, bạn nằm theo tư thế “Nâng xương chậu”: nằm ngửa và co hai đầu gối, rồi chống hai bàn chân lên mặt đệm, hai tay buông xuôi đặt cạnh sườn và kê dưới mông một chiếc khăn tắm gấp một lần (xem H.5).

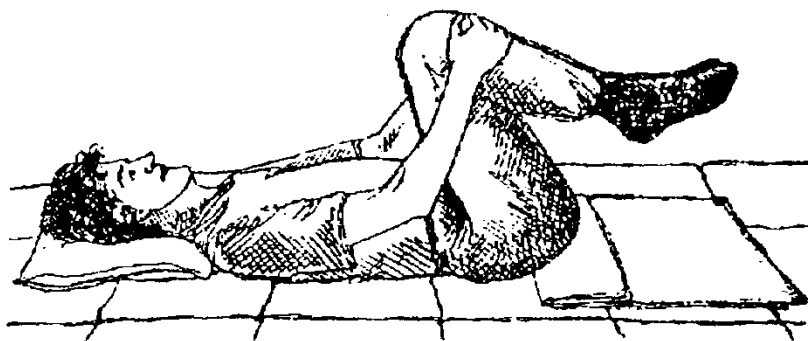
**Hình 5****Thao tác**

1. Nâng cao một đầu gối (thí dụ đầu gối phải), rồi kéo về ngực, đoạn đưa một tay (thí dụ tay phải) để nắm lấy đầu gối phải (xem H.6).
2. Nâng cao đầu gối bên kia (thí dụ đầu gối trái), rồi kéo về phía ngực, đoạn đưa một tay (thí dụ tay trái) để nắm đầu gối trái (xem H.7).

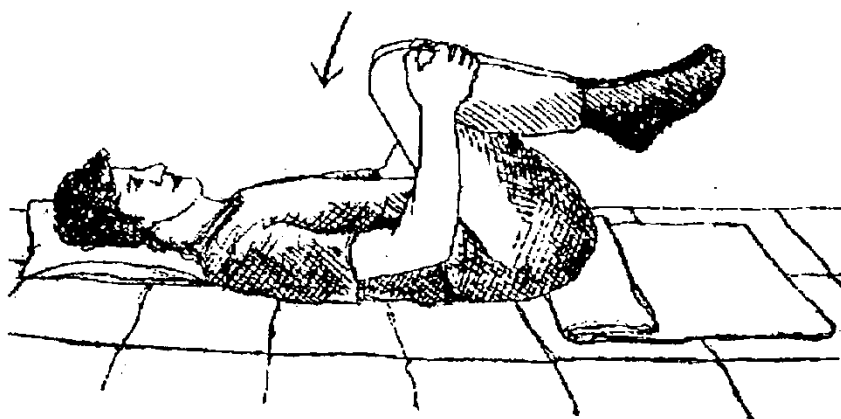
3. Hai tay nắm chặt lấy nhau, rồi đặt ở ngay dưới xương bánh chè.
4. Bụng từ từ nhẹ nhàng dùng sức tay ghì chặt đầu gối kéo về phía ngực thêm vài phân (xem H.8).
5. Cố duy trì tư thế này sau khi đã đếm từ 1 tới 6.
6. Trở về tư thế khởi động.
7. Lặp lại 6 lần từ bước 1 tới bước 6.



Hình 6



Hình 7



Hình 8

**GÁC CHÂN (LEG SUPPORT)**

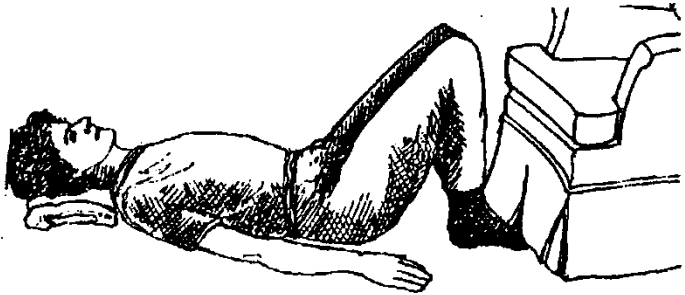
Dù thao tác này bắt bạn phải đưa chân xuống và đưa chân lên cao khỏi mặt sàn một cách khó khăn khiến bạn phải thao tác

một cách vất vả. Nhưng chính sự kết hợp động tác và sự gác đờ chân có thể làm thư giãn và giảm đau nhức.

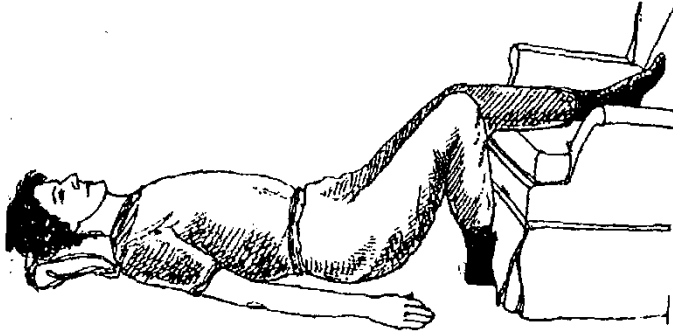
**Tư thế khởi động:** Bạn hãy nằm trên sàn nhà có lót thảm (hoặc một tấm nệm, hoặc trên vài lớp chăn), gần cạnh chân là một ghế dựa hoặc “sofa”. Thoạt tiên, bạn nằm theo Thế tập Căn bản: nằm ngửa, co đầu gối, chống hai bàn chân lên mặt nệm, và hai tay đặt cạnh sườn; đầu kê lên một chiếc gối mỏng, hoặc một tấm khăn gấp hai lần (xem H.9).

### Thao tác

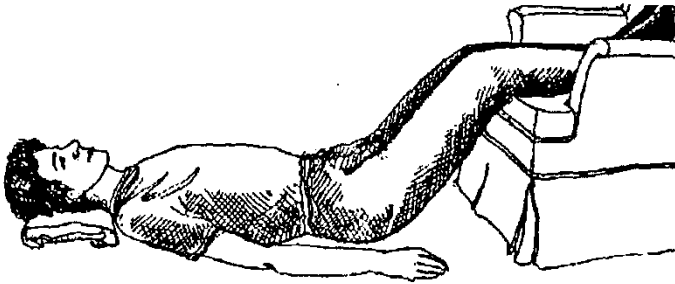
1. Nâng cao một chân (thí dụ chân trái) và đặt bắp chân và gót chân - không phải đùi - lên mặt ghế dựa (xem H.10).
2. Đặt chân kia (thí dụ chân phải) và đặt bắp chân và gót chân lên mặt ghế dựa (xem H.11).
3. Duy trì tư thế này trong 5 phút.
4. Lần lượt rút một chân xuống để vừa co đầu gối vừa chống bàn chân lên mặt nệm, rồi lại co rút chân kia để trở về tư thế khởi động.



Hình 9



Hình 10



Hình 11

√ Lưu ý

Muốn thành thạo những động tác dự bị này, bạn phải mất ít nhất 2 tuần. Sau đó, bạn có thể tập tiếp những động tác “Tiến hành Cẩn thận” trong Giai đoạn 2.

## Tiến hành Cần thận (Giai đoạn 2)

Bệnh đau lưng có một tiền sử lâu dài đã làm bạn bị bất động từ lâu. Những động tác sau đây, tuy rất nhẹ nhàng từ tốn, không gây thêm tổn thương nhưng lại giúp bạn dần dần phục hồi một cách thuyết phục. Tất cả những động tác bạn tập thuộc loại này đều được mô tả kỹ trong hai chương 8 và 9, do đó, ở đây, chúng tôi chỉ nêu tên động tác và số trang liên hệ chứ không nêu lại những cách thao tác và tập luyện.

Bạn có thể đi bộ để thay cho thể dục nhịp điệu. Thoạt tiên, mỗi buổi tập luyện, bạn nên đi bộ chậm chạp khoan thai trong 20 phút, cứ làm như thế 3 lần trong 1 tuần. Bạn nên chia đều số lần tập, tức là không tập 3 buổi liên tiếp nhau. Mục tiêu đạt được phải là đi bộ nửa giờ mỗi lần và 1 tuần 4 lần đi bộ.

Nếu biết bơi, và nếu trong nhà có sẵn bể bơi, bạn hãy xen kẽ bơi lội và đi bộ. (Xin xem chương 10 đề cập tới những kiểu bơi thích hợp.)

- Để co duỗi eo lưng

Bạn phải tập những động tác “Kéo sát đầu gối vào lòng” (trang 95), “Vừa lặn lội vừa kéo sát đầu gối vào lòng” (trang 94) và “Bắt chéo một bên gối” (trang 101). Bạn cũng có thể bắt đầu bằng cách tập 3 lần - mỗi bên trái và phải 3 lần - những động tác “Kéo sát đầu gối vào lòng” (trang 95) và “Bắt chéo một bên gối” (trang 101). Cố duy trì tư thế “Vừa lặn lội vừa kéo sát đầu gối vào lòng” trong 30 giây. Dần dần bạn tăng số lần tập lên 5 lần và kéo dài tư thế “Vừa lặn lội vừa kéo sát đầu gối vào lòng” lên 1 phút. Chúng tôi đề nghị quý bạn chỉ nên tăng lên 1 lần tập sau mỗi tuần lễ để an toàn hơn. Bạn hãy cố gắng tập thêm động tác “Vừa lặn lội vừa kéo sát đầu gối vào lòng” trong



15 giây. Nói một cách khác, bạn phải mất từ 2 tuần lễ hoặc nhiều hơn nữa để có thể tập đi tập lại từ 3 tới 5 lần mà mỗi lần tăng từ 30 giây lên 1 phút.

- **Để làm mạnh hệ thống cơ bắp và dây chằng eo bụng**

Bạn phải tập đi tập lại 5 lần động tác “Nghiêng xương chậu” (trang 109). Sau khi đã đủ mạnh, bạn có thể tập đi tập lại 10 lần. Động tác “Đứng nghiêng xương chậu” (trang 111) cũng có tác dụng tương tự. Vậy bạn cũng nên tập động tác “Ngồi dây gấp đầu gối” (trang 114) bằng cách bắt đầu tập 3 lần mỗi ngày, sau dần tăng lên 10 lần.

- **Để làm mạnh những cơ bắp của mông, đùi và chân**

Bạn có thể tập những động tác “Ép siết” (trang 116), “Banh rộng đầu gối” (trang 116) và “Tập nâng hông” (trang 121) bằng cách bắt đầu tập 3 lần mỗi ngày, sau dần tăng lên 5 lần.

- **Để co duỗi cơ bắp và hệ thống dây chằng cổ**

Bạn cũng có thể tập động tác “Lắc sang trái/phải” (trang 129), “Gật/Lắc đầu” (trang 130) và “Nghiêng cổ” (trang 136). Bạn nên bắt đầu mỗi động tác 3 lần để tránh nguy hiểm do tập quá sức, sau đó dần dần tăng lên 5 lần.

- **Để làm mạnh cơ bắp vùng cổ**

Bạn cũng có thể tập động tác “Ghi đầu lên giường” (trang 137), nhưng chỉ bắt đầu tập 3 lần sau khi đủ sức mới tăng dần lên 5 lần.

- **Để co duỗi hai vai và vùng lưng trên**

Bạn cũng cần tập động tác “Nằm ngửa duỗi vai” (trang 140) và “Nhún vai” (trang 141): hãy bắt đầu bằng 3 lần và dần dần tăng lên 5 lần.

**Để làm mạnh cơ bắp vùng lưng trên**

Bạn nên tập động tác “Hích một bên” (trang 149).

Bạn có thể linh động chọn lựa những động tác, hoặc số lần tập luyện, song cần lưu ý một điều là phải đạt được cảm giác tiến bộ từ từ. Có lẽ cần phải một thời gian dài thì bạn mới có được cảm giác khoẻ mạnh khoan khoái; do đó, chúng tôi khuyên bạn hãy nên cố tận hưởng cảm giác vui thú khi đạt được tiến bộ.

Sau nhiều tuần lễ tiến triển chậm, rồi cuối cùng bạn cũng hoàn tất mục tiêu tập luyện Giai đoạn 2, do đó, bạn cũng không nên nhất thiết phải vội tập những bài tập kế tiếp. Tất nhiên, bạn cũng cần phải đánh giá tình trạng sức khoẻ trong khi luyện tập. Chắc hẳn, nếu thấy kết quả, tất bạn có thể bắt đầu Giai đoạn 3 bằng cách tập vài động tác mới xen kẽ với động tác thường ngày (của Giai đoạn 2). Bạn cũng có thể đổi sang Giai đoạn 3 song vẫn nên tập lại một số động tác của Giai đoạn 2 vốn rất hữu ích cho bạn.

**Tiến hành cẩn thận**

1. “Kéo sát đầu gối vào lòng” (trang 95)
2. “Thư giãn toàn thân” (trang 177)
3. “Vừa lặn lội vừa kéo sát đầu gối vào lòng” (trang 94)
4. “Bất chéo một bên đầu gối” (trang 101)
5. “Nghiêng xương chậu” (trang 109)
6. “Đứng nghiêng xương chậu” (trang 111)
7. “Ngồi dậy gấp đầu gối” (trang 114)
8. “Ép siết” (trang 116)
9. “Banh rộng đầu gối” (trang 116)
10. “Tập nâng hông” (trang 121)
11. “Lắc sang trái/phải” (trang 129)
12. “Gật/Lắc đầu” (trang 130)
13. “Nghiêng cổ” (trang 136)

- 14 “Ghì đầu lên giường” (trang 137)
15. “Nằm ngửa duỗi vai” (trang 140)
16. “Nhún vai” (trang 141)
17. “Hích một bên” (trang 149)

## **Tập Dị dăng**

### **(Giai đoạn 3)**

Hiện nay bạn đã khá sốt sắng tập luyện và tương đối bớt đau nhức nên bạn có thể tập thêm một số động tác mới. Chúng tôi khuyên bạn nên tập đi bộ để mau khỏi bệnh, hoặc có thể xen kẽ bơi lội và đi bộ, nghĩa là mỗi tuần tập 4 lần, mỗi lần 40 phút thể dục nhịp điệu. Nếu thời gian cho phép, bạn có thể tập thể dục nhịp điệu mỗi tuần 6 lần mà mỗi buổi lâu 1 giờ đồng hồ. Bạn nên chia đều số lần tập thể dục nhịp điệu miễn sao bạn thấy sáng khoái trong khi và sau khi tập. Nói một cách khác, trong khi tập đi bộ, bạn cần đi một cách nhàn nhã song vẫn mang ý định tới một địa điểm đã ấn định và tuyệt đối không nên mang tâm trạng chạy hùng hục vì sợ chậm trễ.

- **Để co dãn eo lưng**

Mỗi động tác sau đây cần được lập lại 5 lần: “Kéo sát đầu gối vào lòng” (trang 95), “Áp đầu gối vào ngực” (trang 97), “Buông thả đầu gối” (trang 99), “Bắt chéo đầu gối” (trang 102), “Lắc vận linh hoạt” (trang 180), “Lắc vận & Nghiêng” (trang 107).

Nếu những động tác này vẫn làm bạn dễ chịu thư thái, bạn có thể tăng số lần, cứ làm 3 hay 4 ngày lại tăng lên 1 lần cho tới khi mỗi động tác được lập lại 10 lần.

- **Để làm mạnh cơ bắp và gân vùng bụng**

Mỗi động tác sau đây cần được lập lại 5 lần: “Nghiêng xương chậu” (trang 109), “Đứng nghiêng xương chậu” (trang 111), “Ngồi dậy gập đầu gối” (trang 114).

Trong khi tập co duỗi, bạn cũng nên dần dần tăng số lần cho tới khi mỗi động tác được lập lại 10 lần.

- **Để làm mạnh cơ bắp đùi, hông và chân**

Mỗi động tác sau đây cần được lập lại 5 lần: “Banh rộng đầu gối” (trang 116), “Co duỗi gân khoeo” (trang 118), “Đứng kéo gập đùi lại” (trang 123), “Chạy duỗi người” (trang 125).

Song bạn nên thao tác từ từ chậm chạp và dần dần tăng lên 10 lần.

- **Để nối dẫn cơ bắp và gân cổ vốn bị co quắp**

Mỗi động tác sau đây cần được tập 5 lần mỗi ngày: “Lắc xuống trái/phải” (trang 130), “Vươn cổ” (trang 132), “Kéo ghì đầu” (trang 135).

Trong khi tập luyện, bạn nên tăng dần số lần thao tác cho tới khi làm 10 lần trong một buổi tập.

- **Để làm mạnh cơ gân cổ**

Mỗi động tác sau đây cần được tập 3 lần: “Đẩy mạnh cổ” (trang 137), “Đẩy một bên cổ” (trang 139).

Bạn phải tăng dần mỗi động tác lên 5 lần.

- **Để co duỗi cơ bắp vai và lưng trên**

Mỗi động tác sau đây cần được tập 3 lần, rồi dần dần tăng lên 5 lần: “Nhún vai” (trang 141), “Lắc vai” (trang 142), “Phi cơ” (trang 146).

• **Để co duỗi cơ bắp vai và lưng trên**

Lúc đầu, bạn tập 3 lần những động tác dưới đây, rồi dần dần tăng lên 5 lần: “Chống đẩy” (trang 148), “Hích một bên” (trang 149).

Sau khi những động tác này đã được tập đủ số lần đã ấn định, tất bạn sẽ cảm thấy thư thái vì tay chân nhẹ nhàng linh hoạt và đau lưng cũng giảm hẳn đi. Tới đây, bạn có thể sẵn sàng đi vào giai đoạn Tập luyện Thường xuyên, tuy nhiên, ở giai đoạn này, bạn cần phải phấn đấu và nâng nỗ lực hơn nữa.

*Tập Dịu dàng*

1. “Thư giãn toàn thân” (trang 177)
2. “Kéo sát đầu gối vào lòng” (trang 95)
3. “Áp đầu gối vào ngực” (trang 97)
4. “Buông thả đầu gối” (trang 99)
5. “Bắt chéo đầu gối” (trang 102)
6. “Lắc vẩy linh hoạt” (trang 180)
7. “Lắc vẩy & Nghiêng” (trang 107)
8. “Nghiêng xương chậu” (trang 109)
9. “Đứng nghiêng xương chậu” (trang 111)
10. “Ngồi dậy gấp đầu gối” (trang 114)
11. “Banh rộng đầu gối” (trang 116)
12. “Co duỗi gân khoco” (trang 118)
13. “Nằm kéo gấp đùi lại” (trang 122)
14. “Chạy duỗi người” (trang 125)
15. “Lắc xuống trái/phải” (trang 130)
16. “Vươn cổ” (trang 132)
17. “Kéo ghì đầu” (trang 135)
18. “Đẩy mạnh cổ” (trang 137)
19. “Đẩy một bên cổ” (trang 139)
20. “Nhún vai” (trang 141)

21. “Lắc vai” (trang 142)
22. “Phi cơ” (trang 146)
23. “Chống đẩy” (trang 148)
24. “Hích một bên” (trang 149)

## **Tập luyện Thường xuyên**

### **(Giai đoạn 4)**

Từ khi bạn có thể đi đứng và gần như khỏi hẳn đau lưng, chắc bạn sẽ coi sự tập luyện thể dục thể thao như một phương cách hữu hiệu phòng trị tình trạng đau lưng trong tương lai. Bạn may mắn thật! Quả thế, bạn đã có lợi thế vì một vài động tác này có vẻ rất đơn giản dễ thao tác. Nhưng, chúng tôi xin quý bạn chớ coi thường. Những thao tác này đều được chỉ định để những cơ bắp và hệ thống gân ở vùng lưng không bị mất chức năng, hoặc bị rối loạn. Tuy nhiên, bạn cũng không nên sao lãng động tác “Nghiêng xương chậu.”

Nếu là người thích vận động, bạn có thể tập thể dục nhịp điệu. Khi bạn đi bộ, hãy đi nhanh hơn mức bình thường. Bạn vừa đi vừa vung vẩy hai tay. Bạn có thể lúc lắc tay để làm tăng nhịp tim và bước chân mau hơn. Bạn cũng có thể bơi lội nếu bạn thực sự ưa thích. Ngoài ra, bạn có thể tập đạp xe đạp tại chỗ, hoặc đi xe đạp tới một địa điểm nào đó.

#### **• Để co duỗi eo lưng**

Bạn có thể tập bất kỳ, hoặc tất cả những động tác được liệt kê trong chương 8. Tuy nhiên, bạn nên làm 5 lần 6 động tác sau đây: “Kéo sát đầu gối vào lòng” (trang 95), “Vừa lăn lộn vừa kéo sát đầu gối vào lòng” (trang 94), “Bắt chéo đầu gối” (trang 102), “Mèo vươn mình” (trang 104), “Lắc vận linh hoạt” (trang 180), “Lắc vận & Nghiêng” (trang 107).

Cứ 3 hay 4 ngày bạn lại tăng dần số lần cho tới khi mỗi động tác được tập 10 lần.

- **Để làm mạnh cơ và gân bụng**

Khi mới bắt đầu, bạn tập 5 lần những động tác sau đây, rồi sau tăng dần mỗi động tác lên 10 lần: “Nghiêng xương chậu” (trang 109), “Đứng nghiêng xương chậu” (trang 111), “Ngồi dây gấp đầu gối” (trang 114), “Ngồi ngả” (trang 112).

- **Co duỗi và làm mạnh hông, đùi và chân**

Khi mới bắt đầu, bạn tập 5 lần những động tác sau đây, rồi sau tăng dần mỗi động tác lên 10 lần: “Banh rộng đầu gối” (trang 116), “Co duỗi gân khoeo” (trang 118), “Tập nâng hông” (trang 121), “Đứng kéo gấp đùi lại” (trang 123), “Chạy duỗi người” (trang 125).

- **Tập co duỗi cổ**

Khi mới bắt đầu, bạn có thể tập 5 lần 4 động tác sau đây, rồi sau tăng dần mỗi động tác lên 10 lần trong những khi tập luyện thêm: “Lắc xuống trái/phải” (trang 130), “Vươn cổ” (trang 132), “Xoay đầu” (trang 133), “Kéo gò đầu” (trang 135).

- **Làm mạnh cần cổ**

Khi mới bắt đầu, bạn có thể tập 3 lần những động tác sau đây, rồi tăng dần mỗi động tác lên 10 lần: “Ghi đầu lên giường” (trang 137), “Đẩy mạnh cổ” (trang 137), “Đẩy một bên cổ” (trang 139).

- **Co duỗi vai và lưng**

Khi mới bắt đầu, bạn có thể tập 3 lần những động tác sau đây: “Lắc vai” (trang 142), “Ủn ngực kích hoạt xương bả vai” (trang 144), “Khoanh tay vươn vai” (trang 145), “Phi cơ”, (trang 146), “Cối xay gió” (trang 147).

Sau khi đã thành thạo những động tác này, bạn có thể tăng mỗi động tác lên 5 lần.

Những động tác dưới đây cũng có công dụng như trên:

“Chống đẩy” (trang 148) cần tập 5 lần, rồi dần dần tăng lên 10 lần, “Hích một bên” (trang 149) cần tập 3 lần, rồi dần dần tăng lên 5 lần .

• **Làm mạnh gân khoeo**

Bạn có thể tập động tác “Ngồi thẳng duỗi sống lưng” (trang 178).

*Tập luyện thường xuyên*

1. “Thư giãn toàn thân” (trang 177)
2. “Kéo sát đầu gối vào lòng” (trang 95)
3. “Vừa lặn lội vừa kéo sát đầu gối vào lòng” (trang 94)
4. “Bắt chéo đầu gối” (trang 102)
5. “Mèo vươn mình” (trang 104)
6. “Lắc vẩy linh hoạt” (trang 180)
7. “Lắc vẩy & Nghiêng” (trang 107)
8. “Nâng xương chậu” (trang 67)
9. “Đứng nghiêng xương chậu” (trang 111)
10. “Ngồi dậy gấp đầu gối” (trang 114)
11. “Ngồi ngả” (trang 112)
12. “Banh rộng đầu gối” (trang 116)
13. “Co duỗi gân khoeo” (trang 118)
14. “Tập nâng hông” (trang 121)
15. “Đứng kéo gấp đùi lại” (trang 123)
16. “Chạy duỗi người” (trang 125)
17. “Lắc xuống trái/phải” (trang 130)
18. “Vươn cổ” (trang 132)
19. “Xoay đầu” (trang 133)



20. “Kéo ghì đầu” (trang 135)
21. “Ghì đầu lên giường” (trang 137)
22. “Đẩy một bên cổ” (trang 139)
23. “Đẩy mạnh cổ” (trang 137)
24. “Lắc vai” (trang 142)
25. “Uốn ngực kích hoạt xương bả vai” (trang 144)
26. “Phi cơ” (trang 146)
27. “Cối xay gió” (trang 147)
28. “Chống đẩy” (trang 148)
29. “Hích một bên” (trang 149)
30. “Ngồi thẳng duỗi sống lưng” (trang 178)

Những động tác nêu trên được chỉ định để phòng trị bệnh đau lưng. Chúng tôi yêu cầu bạn hãy kiên tâm tập luyện, dù lúc đầu có vẻ mất thì giờ vì những động tác này quá nhàm chán, quá dễ và đơn điệu. Nhưng chỉ sau một thời gian thử thách, bạn sẽ thấy thật hiệu nghiệm.

Bạn có thể dùng Bản Ký Lục sau đây để ghi chép chương trình tập luyện, rồi sau đó có thể thêm, bớt, hay thay đổi một số động tác. Đây là phương pháp hay để đánh dấu sự tiến bộ trong quá trình tập luyện và cũng để ghi lại những nguyên nhân trực trực, hoặc cơn đau nhức bất chợt xảy ra do tập luyện quá sức, hoặc do gián đoạn tập luyện.



## CHƯƠNG 7

# DUY TRÌ ĐỘNG CƠ TẬP LUYỆN

Chỉ có bạn mới đủ thẩm quyền xác định quyết tâm duy trì động cơ rèn luyện thân thể. Sau cùng thì ai mới thấu hiểu tình trạng của bạn? Vậy, bạn có thể kiên trì tập luyện không? Hoặc bạn là người dễ nản lòng vì thấy mất nhiều tuần tập luyện thể dục thể thao mà vẫn chưa đạt kết quả? Vậy, mỗi buổi sáng sớm, bạn có dám đi bộ một mình trước giờ đi làm không? Hoặc bạn có thích tập trung với mọi người, hoặc đi bộ với bạn bè, hoặc tập thể hình trong câu lạc bộ thể dục không?

Hiện giờ, đau nhức và bại liệt có thể là động cơ chính yếu khiến bạn phải chú tâm tới việc rèn luyện thể dục để giảm bớt nguy cơ đau nhức. Nhiều bản thống kê lâm sàng cho thấy đa số bệnh nhân, sau khi đã hồi phục, đều dốc tâm tập luyện, nhưng sau vài tháng họ lại sao lãng, hoặc bỏ tập luyện vì thấy bệnh đã khỏi không cần tập luyện nữa. Nhưng họ không ngờ rằng sau vài tháng sao lãng rèn luyện thể dục, họ dần dần quần quai trên

giường vì cơn bệnh tái phát. Sự bỏ tập luyện đã làm tái phát bệnh tình: vừa đau nhức vừa co giật; và lần này cơn bệnh tái phát có vẻ nặng hơn.

Vậy nếu chương trình tập luyện do chúng tôi đề ra lại mang một hiệu lực lâu dài thì tất chúng tôi phải đề xuất một biện pháp giúp bạn duy trì được sự tập luyện thân thể. Chúng tôi yêu cầu quý bạn hãy cố duy trì chế độ tập luyện dù lúc đó tâm trạng vui hay buồn, dù gia đình bạn đang cơn sóng gió, dù bạn đang bị bệnh triền miên, dù khi đang du lịch đây đó, hoặc khi buồn bán khắp đó đây, hoặc bất kể tình huống nào khiến bạn lãng quên tập luyện trong giây lát.

### **Cần củng cố kế hoạch tập luyện mỗi ngày**

- Bạn hãy viết một nhật ký ghi lại tiến trình tập luyện, cũng như tình huống khả quan, kể cả tình trạng linh hoạt và sự giảm đau nhức. Đây chính là lý do đã làm bạn càng thêm quyết tâm kiên trì tập luyện.

- Bạn phải dành hẳn một không gian thích nghi để tập luyện hàng ngày. Bạn phải để mọi vật cần thiết ngay cạnh tầm tay, thí dụ chiếc khăn tắm, bộ đồ ẩm áp, hoặc bất kỳ cái gì cần cho việc tập luyện. Sau đó bạn bắt đầu đi thẳng vào việc tập luyện trong khoảng thời gian đã được ấn định trước. Nếu phải ở vào một nơi chật chội và bề bộn khó bề tập luyện, bạn hãy dọn tất cả những vật dụng bữa bãi vào một góc đồ để có thể làm trống chỗ tiện cho việc tập luyện.

- Bạn hãy ấn định một giờ giấc nhất định trong ngày để có thể tập luyện thường xuyên đều đặn. Bạn phải coi thời gian tập luyện cũng giá trị tương đương với một cuộc hội thảo kinh doanh, hoặc một cuộc dã ngoại gia đình. Nói một cách khác thời khóa biểu tập luyện cũng là thời gian quan trọng mà không

có sự việc gì được xen vào lúc tập luyện. (Trong một vài trường hợp ngoài ý muốn, khi mà bạn không thể tập luyện đúng giờ, thì cách tốt nhất là bạn nên tập vào một thời điểm rảnh thích hợp hơn là bỏ tập luyện. Nếu có ngày nào không đi tập được, vì bệnh chẳng hạn, thì sự tiến triển của bạn vẫn không bị ảnh hưởng.)

- Bạn hãy ngồi xuống và viết một bức thư mô tả những mục tiêu của cuộc tập luyện và hy vọng bệnh tình sẽ khả quan. Sau đó bạn cất bức thư đi và không lấy ra đọc nữa. Nhưng bạn chỉ nên đọc lá thư đó mỗi khi vì một duyên cớ gì bạn không thể tập luyện được: lá thư này được coi là một động cơ thúc đẩy sự rèn luyện thân thể.

### Để buổi tập luyện không bị ngăn trở

- Bạn hãy tìm một khoảng thời gian trong ngày mà bạn rảnh rỗi, hoặc không bị ai cản trở.

- Bạn hãy lờ đi những tiếng chuông điện thoại.

- Bạn hãy dính một mảnh giấy lên cửa thông báo bạn sẽ trở lại ngay và nói trước cho mọi người chớ quan tâm nếu có tiếng chuông reo.

- Bạn hãy bật *cassette* để nghe một vài bản nhạc vui tươi để lấn át những tiếng ồn ào huyên náo để làm bạn nản lòng tập luyện. Âm nhạc có thể giúp bạn dễ dàng đếm những số lần thao tác và cử động tay chân một cách thoải mái linh hoạt.

### Tìm cách để mọi người giúp bạn kiên trì tập luyện

- Bạn nên thu xếp thời gian tập luyện đều đặn với một hai người bạn. Điều này làm việc tập luyện càng lý thú vì bạn không cần thấy tập luyện là một cái gì khổ sở nữa mà là niềm vui

sương lằng lằng. Do đó, nhiều khi bạn không muốn bỏ một buổi tập vì sợ xa bạn, hoặc sợ làm bạn méch lòng.

- Bạn hãy yêu cầu bác sĩ làm một bản liệt kê tình trạng sức khoẻ gồm những chỉ số của bạn, thí dụ như thể trọng, nhịp tim, số huyết áp và hàm lượng *Cholesterol* trong máu, kể cả nồng độ thấp của mỡ dẫn bạch (*LDT* tắt của thuật ngữ y khoa *Low-Density Lipoprotein*) và nồng độ cao của mỡ dẫn bạch (*HDL* tắt của thuật ngữ y khoa *High Density Lipoprotein*). Bạn cũng yêu cầu bác sĩ kiểm tra định kỳ những chỉ số này, thí dụ cứ mỗi 3 hay 4 tháng một lần. Sau đó, bạn cứ căn cứ vào chỉ số này để xem thể trọng tăng hay giảm, nhịp tim thấp hay cao, huyết áp có ở mức bình thường, hoặc hàm lượng *Cholesterol* ra sao... y những phương pháp kiểm tra vận động viên điền kinh.

- Bạn cũng nên thu xếp cho con cái được dịp cùng tập luyện: nếu con cái lớn có thể phân biệt điều hay lẽ phải, bạn hãy giải thích cho chúng hiểu biết tầm quan trọng của sự tập luyện đối với sức khoẻ, do đó, bạn cũng muốn con cái tham dự tập luyện chung với bạn. Nếu con cái còn quá bé, bạn hãy ấn định thời gian tập luyện của mình trong khi trẻ nhỏ đang chợp mắt, hoặc khi đứa trẻ 1 tuổi vừa mới đi ngủ. Nếu trẻ lớn hơn, bạn có thể để chúng cùng tham gia: trong khi bạn tập cơ duỗi và làm săn chắc bắp thịt thì chúng có thể vận động tay chân, chẳng hạn như nhảy nhót hoặc tập thể thao.

### Phải xúc tiến chương trình tập luyện

- Khi bạn có công việc phải tạm thuê một phòng trong khách sạn, hoặc khi phải đi công tác, hoặc đi nghỉ hè, hoặc bốn ba kinh doanh... thường bạn cũng nên tìm mọi cách để không gián đoạn sự luyện tập. Nhiều khách sạn và nhà trọ hiện giờ cũng có những phòng đủ trang cụ thể thao, chẳng hạn như thảm

lần để tập chạy bộ, hoặc xe đạp tại chỗ; đôi khi cũng có cả bể bơi để bạn có thể tập bơi lội một cách thoải mái. Một số khách sạn còn cung ứng những bản đồ mô tả những địa điểm phụ cận dành cho người chạy bộ.

- Những động tác tập co duỗi và săn chắc thường không đòi hỏi những trang cụ cầu kỳ đặc biệt, do đó, bạn có thể tùy nghi tập luyện ngay ở trong phòng của mình. Vậy, cách tốt nhất, là bạn nên ưu tiên dành buổi sáng sớm cho việc tập luyện thân thể.

- Những chuyến phi cơ bay đường dài cũng thường tạo một số dịp thuận tiện để bạn có thể tập luyện thường xuyên một cách hạn chế: thường chỉ dành cho những ai rất cần để tránh tình trạng ngồi lâu đau ê ẩm, sái cổ, vẹo chân hoặc chuột rút. Vậy bạn có thể ngồi ngay trên ghế của mình để làm một số động tác như vươn cổ, nghiêng cao đầu...

- Nếu phải lái xe hơi đi những quãng đường thiên lý, bạn nên thỉnh thoảng ngừng xe để làm vài ba động tác vươn vai, vận lưng, lắc cổ, hoặc đi tản bộ quanh xe vài ba phút. Những biện pháp phòng ngừa này có thể khiến bạn đến được địa điểm ấn định mà không bị đau nhức hay ê ẩm toàn thân...

### **Cách thay đổi chương trình tập luyện trong khi ốm đau**

- Cảm cúm, hoặc nóng sốt thường là những dịp bạn phải nghỉ tập. Nhưng ít ra, dù trong khi ốm đau, bạn cũng có thể nằm trên giường co duỗi cho đỡ gân cốt, hoặc làm vài động tác săn chắc cơ bắp. Vả lại, nếu nằm lỳ và bất động trên giường một thời gian quá lâu sẽ làm bạn cảm thấy không thoải mái và dễ đau ê ẩm toàn thân.

- Khi ngưng thể dục nhịp điệu trong một thời gian ngắn cũng có thể làm bạn không thư thái trong lòng. Vốn xưa nay bạn vẫn quen với sự hoạt động tay chân làm tim đập rộn rã và phổi làm

việc khẩn trương, những cơ bắp được dịp hoạt động trơn tru và não bộ sản xuất những chất kích thích *Morphine* được gọi là *Endorphin*. Vậy bạn hãy tự hứa với lòng mình là bạn sẽ tập đi bộ hoặc bơi ngay sau khi khỏi cảm cúm.



# P H Ầ N 3

## TẬP LUYỆN

*Được nêu ra hết ở đây tất cả những hướng  
dẫn từng bước một và những hình vẽ minh  
họa tỉ mỉ từng động tác.*

## CHƯƠNG 8

# TẬP LUYỆN TRỊ ĐAU EO LƯNG

Những động tác tập luyện trong chương này thường được dành cho những người mắc bệnh đau lưng. Từ “eo” (*low*) ở đây gần như thừa vì đa số bất kỳ ai đau lưng cũng đều bị đau ở vùng ngang thắt lưng (eo lưng), do đó, ta chỉ cần dùng từ ngữ “đau lưng” (yêu thống: *back pain*) là đủ. Đó thường là chỗ mà bạn đặt tay ra phía eo lưng vốn là vùng mà trạng chứng đau nhức thường hay xuất hiện.

Những cơ bắp chạy từ xương sườn tới xuống xương chậu: chạy lên chạy xuống, chạy xung quanh và đi qua cơ thể của bạn. Những cơ bắp vùng bụng này vốn có rất nhiều lớp xơ thịt tương tác với nhau có công năng điều khiển dáng điệu và làm thân người thẳng đứng. Nếu những cơ bắp này bị tổn thương, hoặc bị suy yếu thường phát sinh tình trạng đau nhức lưng. Vậy tóm lại, tình trạng làm mạnh cơ bắp bụng (và cũng như bảo vệ tình huống bị tổn thương) có thể phòng ngừa được những cơn đau

mạn tính. Điều này cũng lý giải được tình trạng vì sao co duỗi nhẹ nhàng eo lưng và làm mạnh cơ bắp bụng lại có thể chữa khỏi những triệu chứng đau lưng kinh niên.

Tất cả những động tác trong chương này đều đã từng được những tham dự viên trong chương trình “Khảo sát bệnh đau lưng” của chúng tôi thử nghiệm một thời, và đánh giá là an toàn vô hại. Tuy nhiên, với bất kỳ một chương trình tập thể dục thể thao, bạn cũng nên hỏi qua ý kiến của bác sĩ để biết rõ tình trạng cấm kỵ một số thao tác nếu cần. Những động tác được xếp vào từng nhóm liên hệ tùy theo mục tiêu tập luyện: co duỗi eo lưng, làm săn chắc (làm mạnh) những cơ bắp bụng, co duỗi và săn chắc những cơ bắp hông, đùi và chân.

Khi mới bắt đầu tập luyện, bạn nên nghe ngóng tình trạng sức khỏe của mình. Có thể bạn sẽ bị đau vì làm quá sức (thí dụ như co duỗi quá mạnh, hoặc duỗi quá sức...). Câu nói đầu môi của giới lực sĩ “Khi tập luyện chưa thấy đau thì vẫn chưa có kết quả” không được áp dụng ở đây. Trong phương pháp tập luyện phòng trị bệnh đau lưng, mục tiêu quan trọng duy nhất là bình thường hóa những chức năng ngày thường: ở đây không hề có ai ganh đua hoặc cạnh tranh với bạn, vậy bạn chớ nên cố sức làm quá mức.

Khi mới bắt đầu tập, mỗi động tác chỉ cần tập tối đa 3 lần. Bạn phải tăng số lần một cách từ từ tiệm tiến. Trung bình mỗi tuần, bạn chỉ có thể tăng lên 1 lần cho mỗi động tác. Tuy nhiên, không nhất thiết phải vượt quá 10 lần cho mỗi động tác trong bất kỳ bài tập luyện nào trong tập sách này. Một khi đã khoẻ mạnh và linh hoạt, bạn có thể dễ dàng tập đủ 10 lần cho mỗi động tác của chương trình tập luyện này, rồi sau đó bạn cũng nên tăng thời lượng đi bộ, hoặc tham dự những hoạt động khác để gây thêm hứng thú.

## CO DUỖI EO LƯNG

### **VỪA LĂN LỘN VỪA KÉO SÁT ĐẦU GỐI VÀO LÒNG (KNEES-TO-CHEST ROCK)**

Động tác lăn lộn nhẹ nhàng này đã lợi dụng sự thư giãn sẵn có của tư thế ngồi cong người kéo sát đầu gối vào lòng. Động tác này làm bạn được dịp chà sát (xoa bóp) eo lưng một cách nhẹ nhàng thoải mái.

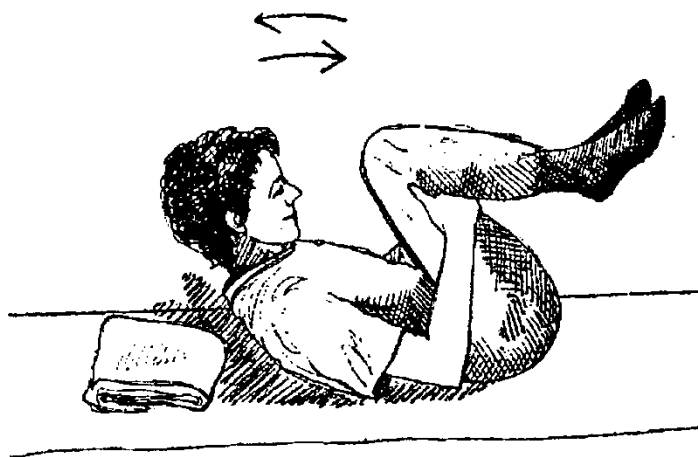
**Tư thế khởi động:** Nằm ngửa trên giường hay sàn nhà, co hai đầu gối và chân, sau đó bạn dùng hai cánh tay ôm chặt hai đùi để chân và đùi kẹp chặt lấy cánh tay.

### **Thao tác**

1. Co hai đầu gối, rồi kéo sát đầu gối về phía ngực. (Nếu thích, bạn có thể vừa co hai đầu gối vừa kéo sát về sát ngực.)
2. Cố duy trì tư thế này. (Để dễ thao tác, bạn có thể dùng hai tay giữ lấy hai đùi. Muốn co duỗi vừa phải, bạn có thể đặt hai bàn tay lên hai đầu gối rồi kéo ghì về phía lòng; muốn co duỗi hết mức, bạn có thể đặt hai bàn tay vào giữa khoeo chân để kéo ghì sát hơn.)
3. Hãy cong cổ và vai về phía trước (để tạo lưng thành hình vòng cung), và từ từ lắc đi lắc lại, lắc về phía trước, rồi về phía sau, rồi lại lắc sang trái sang phải (xem H.12).

√ Ghi Chú:

Vài người có cảm giác đau, hoặc căng tức khi tập động tác này. Nếu bạn thấy hơi căng tức nhưng sau đó không biểu hiện trạng chứng đau thì bạn không nên bỏ qua động tác này. Nhưng nếu động tác này làm khó chịu hoặc căng trương ở cổ thì bạn cũng cứ nên tiếp tục tập vì trong sách này còn ghi một thao tác làm mạnh gân cổ để hóa giải tình trạng khó chịu đã nêu trên.



Hình 12

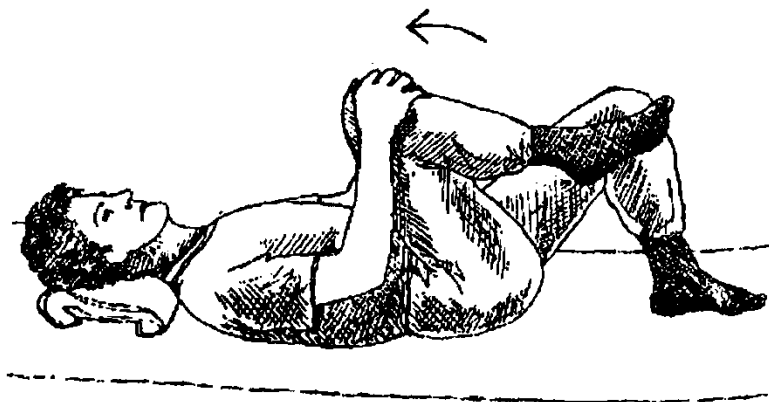
**KÉO SÁT ĐẦU GỐI VÀO LÒNG (KNEE-TO-CHEST)**

Khi nâng đầu gối về phía ngực một cách nhẹ nhàng, bạn sẽ cảm thấy sống lưng như dần phẳng ra.

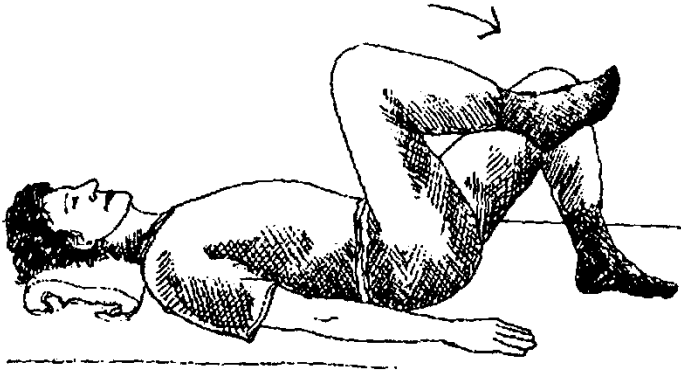
**Tư thế khởi động:** Nằm ngửa trên giường hay trên nệm, bạn gấp hai đầu gối và đặt hai bàn chân chống lên mặt nệm, rồi đặt hai tay dọc theo cạnh sườn.

### Thao tác

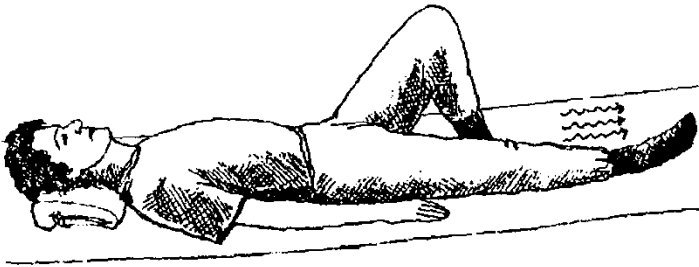
1. Nâng đầu gối phải và cố kéo sát về phía ngực. (Để kéo thật sát, bạn có thể dùng hai tay ôm lấy đầu gối để kéo gù chặt. (Xem H.13.)
2. Hạ đầu gối xuống để trở về tư thế ban đầu, nghĩa là đầu gối phải duỗi thẳng ra. (Nếu hai tay ôm lấy đầu gối phải, bạn phải buông tay ra, rồi duỗi hai tay để sát sườn; sau đó từ từ buông thả đầu gối để duỗi thẳng chân. Xem H.14.)
3. Sau đó, bắt đầu rung rung chân phải để thư giãn cơ bắp chân (xem H.15).
4. Trở về tư thế khởi động.
5. Thao tác chân trái từ bước 1 tới bước 4.



Hình 13



Hình 14



Hình 15

**ÁP ĐẦU GỐI VÀO NGỰC (DOUBLE KNEE-TO-CHEST)**

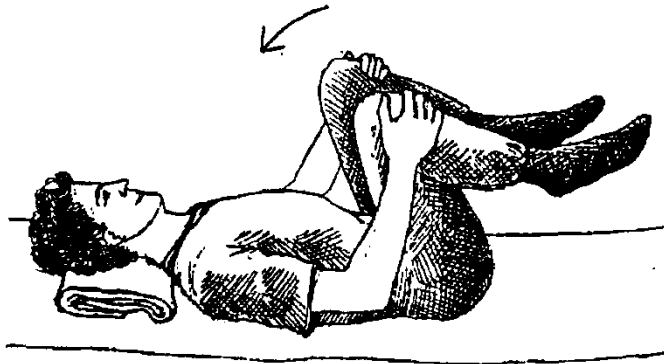
Muốn tập dễ dàng động tác này, bạn cần phải vừa ép sát hai đầu gối vào nhau vừa co kéo về phía ngực. Nếu có kinh nghiệm

và để cơ duỗi mạnh hơn, bạn có thể dùng cả hai tay: tay trái nắm lấy đầu gối trái và tay phải nắm chặt đầu gối phải để vừa giữ vừa nâng lên rồi hạ đầu gối xuống.

**Tư thế khởi động:** Nằm ngửa trên giường hay trên nệm, sau đó co hai đầu gối lên, rồi chống hai bàn chân lên mặt giường.

### Thao tác

1. Đặt hai bàn tay lên phía ngoài đầu gối (dưới đầu gối), sau đó từ từ kéo hai đầu gối về phía ngực (xem H.16).
2. Cố duy trì tư thế này trong vài giây; nếu thấy có vẻ khó kéo gù, bạn phải cố sức kéo gù về phía ngực.
3. Cố giữ tư thế này trong vài giây. (Muốn đạt kết quả trị liệu, bạn nên dần dần tăng thời lượng lên 20 giây.)
4. Trở về tư thế khởi động.



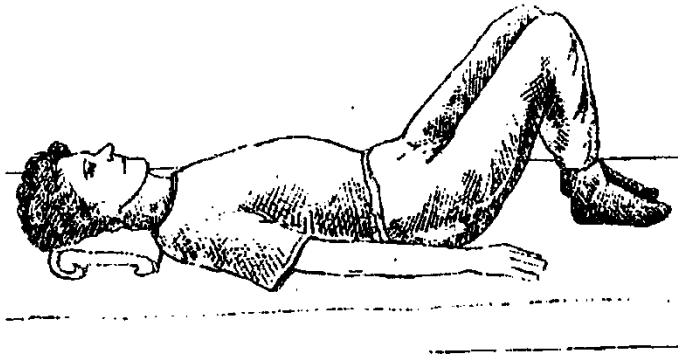
Hình 16



### **BƯÔNG THẢ ĐẦU GỐI (KNEE DROPS)**

Không nên nản lòng nếu bạn không thể buông thả đầu gối tới hết mức trong lần thao tác đầu tiên. Bạn chỉ đạt được kết quả sau khi đã tập luyện thành thạo động tác này.

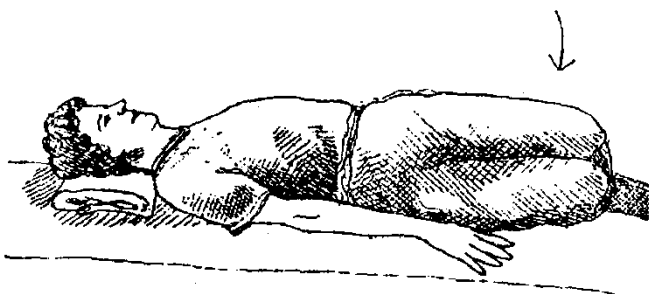
**Tư thế khởi động:** Nằm ngửa lưng trên giường, hoặc trên sàn nhà bằng cách gấp đầu gối và chống hai bàn chân lên giường, hoặc sàn nhà (xem H.17).



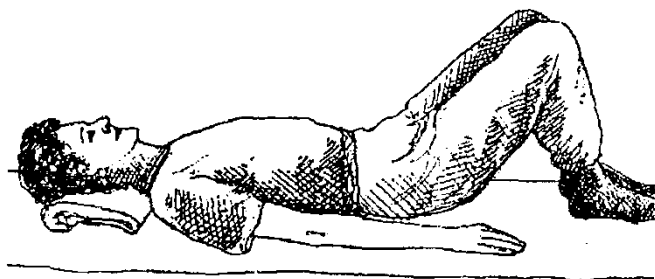
Hình 17

#### **Thao tác**

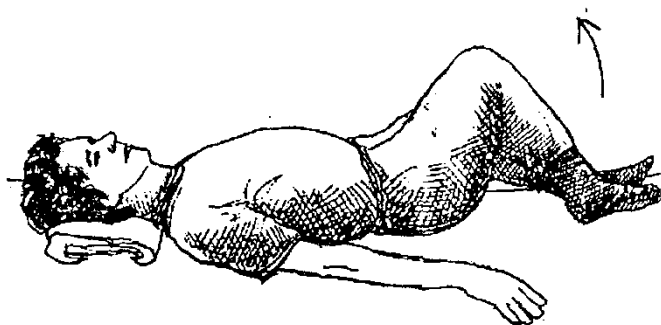
1. Kẹp sát hai đầu gối vào nhau, đoạn buông thả hai đầu gối về bên phải tới hết mức. (Bạn cần hơi nâng mông và hông trái lên khỏi mặt giường/sàn nhà một chút để hai đầu gối dễ ngã xuống về bên phải, nhưng bạn nên để hai vai dán sát xuống mặt giường/sàn nhà. Xem H.18.)
2. Từ từ nâng hai đầu gối thẳng lên để trở về tư thế khởi động (xem H.19).
3. Bất đầu buông thả hai đầu gối về bên trái (xem H.20).



Hình 18



Hình 19



Hình 20

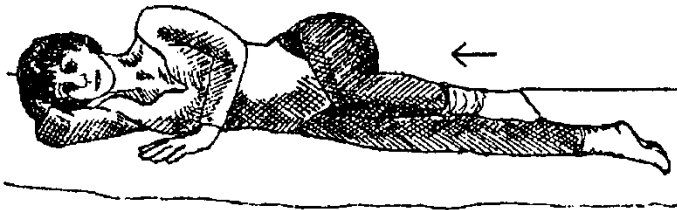
### **BẮT CHÉO MỘT BÊN GỐI (SIMPLE KNEE CROSS)**

Động tác bắt chéo một bên gối trông giống như cánh bướm đập, do đó, bạn cần phải duỗi thẳng eo lưng và hông một cách nhẹ nhàng.

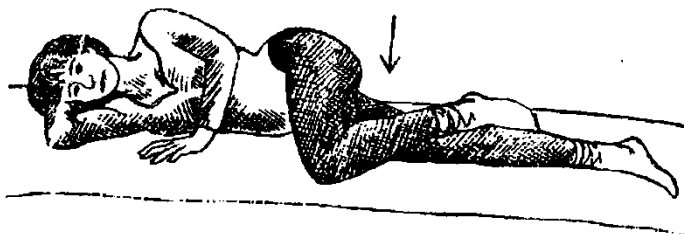
**Tư thế khởi động:** Nằm nghiêng về bên phải, duỗi thẳng đùi và chân phải, rồi co cánh tay phải để gối đầu lên. Bạn có thể chống tay trái lên sàn nhà/giường ngay trước ngực để đỡ cho khỏi ngã người.

#### **Thao tác**

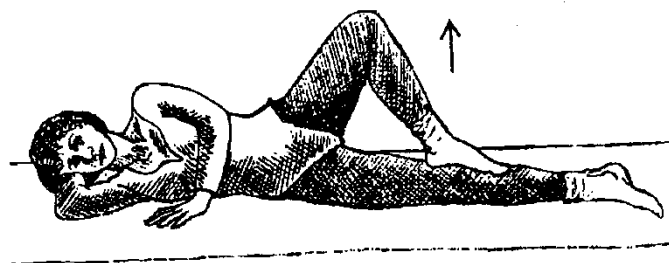
1. Cong đầu gối trái, rồi kéo đầu gối lên về phía bụng khiến chân trái ở gần đầu gối phải (xem H.21).
2. Tì ấn đầu gối trái qua khỏi chân phải, rồi đẩy ấn xuống chạm đầu gối vào giường/sàn nhà (xem H.22).
3. Nâng đầu gối trái lên hướng về phía trần nhà, để bàn chân trái tì lên mặt trong của đầu gối phải (xem H.23).
4. Trở về tư thế khởi động.
5. Nằm nghiêng về bên trái để thao tác từ bước 1 tới bước 4 bằng chân phải.



Hình 21



Hình 22



Hình 23

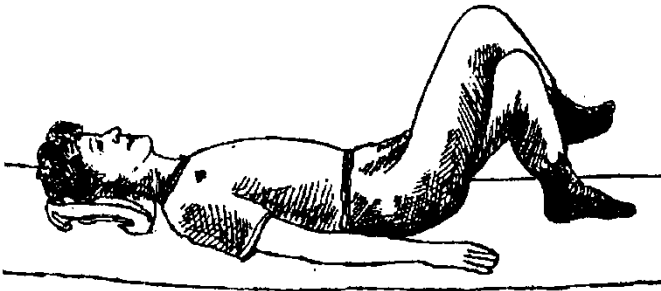
**BẮT CHÉO ĐẦU GỐI (KNEE CROSS)**

Trong động tác này, bạn cần phải cố gắng để hai vai dán sát xuống mặt giường/sàn nhà trong khi hơi nhõm mông lên để dễ thao tác. Thao tác này hơi khó nên bạn không thể thành thạo ngay buổi tập đầu tiên.

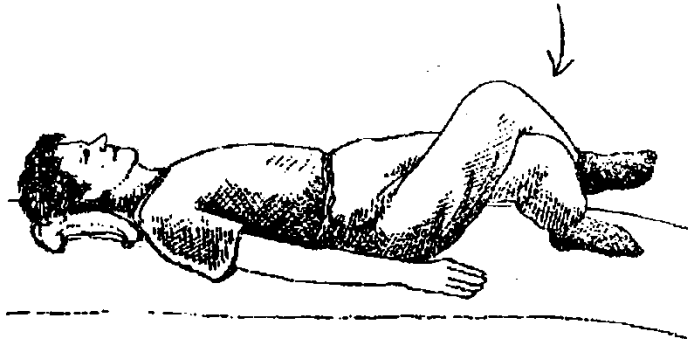
**Tư thế khởi động:** Nằm ngửa tì bệ hai vai và lưng lên sàn nhà/mặt giường bằng cách cong (gấp) hai đầu gối và chống hai chân lên sàn nhà/giường, đoạn bụng thông hai tay đặt cạnh sườn.

### Thao tác

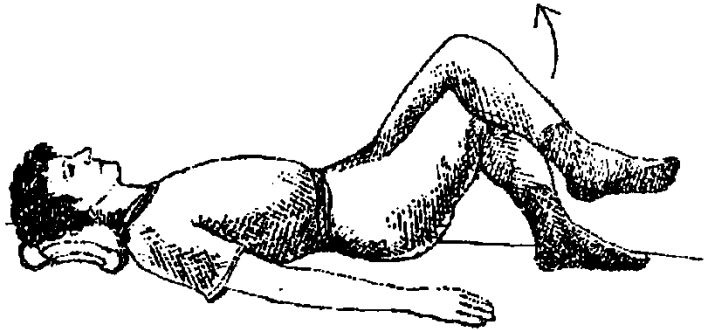
1. **Bắt chéo chân (đùi) phải để đặt lên đùi trái (xem H.24).**
2. **Ấn sát hai chân vào nhau, và cố sức càng chạm nhẹ hai đầu gối về bên phải càng nhiều càng tốt. (Để làm được động tác này, bạn phải nâng hông/mông trái lên cao một chút. Xem H.25.)**
3. **Nâng cao hai đầu gối để trở về tư thế khởi động.**
4. **Lặp lại những bước từ 1 tới 3 ở mé bên kia: bắt chéo chân trái để đặt lên đùi phải và cố sức chạm nhẹ hai đầu gối về bên trái (xem H.26).**



Hình 24



Hình 25



Hình 26

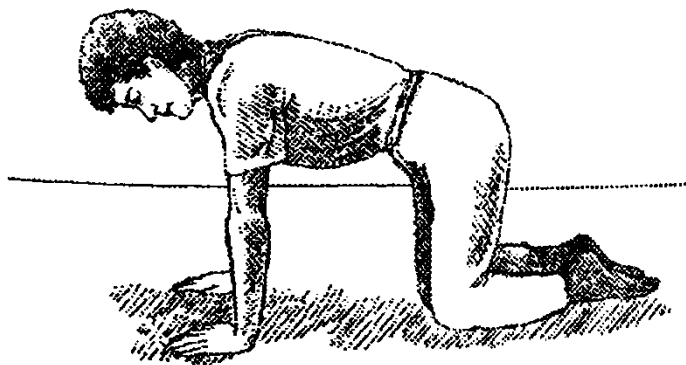
### **MÈO VƯƠN MÌNH / UỐN CONG LƯNG (CAT STRETCH)**

Thao tác này bắt chước động tác cong người vươn mình của con mèo bình tĩnh sau giấc ngủ dài. Bạn hãy cố sức uốn cong cột sống giống như lưng mèo cong tròn uyển chuyển trong động tác vươn mình.

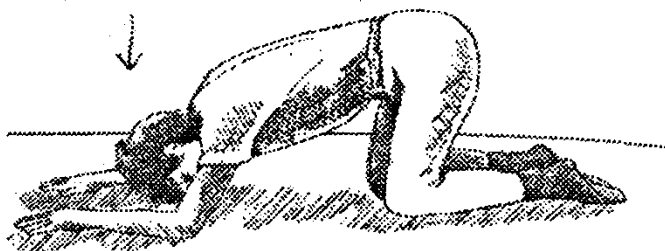
**Tư thế khởi động:** Khom người chống hai đầu gối và hai tay lên sàn nhà/giường bằng cách để cột sống lưng thẳng và chia đều trọng lượng lên hai tay và hai đầu gối. (Cả hai đầu gối và mặt trước của ống chân và bàn chân đều tì lên sàn nhà. Xem H.27.)

### Thao tác

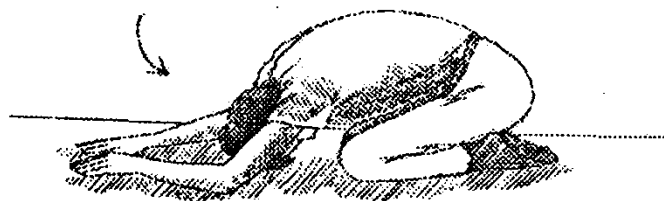
1. Vừa lướt hai tay về phía trước vừa cong (gấp) hai khuỷu tay để chống hai khuỷu tay lên sàn nhà. (Cả hai bàn tay và mặt trong cánh tay đều tì lên sàn nhà.)
2. Cúi gục đầu xuống và hơi chống cao mông (xem H.28).
3. Từ từ nọp nhàng hạ mông xuống để bạn có thể gần như ngồi trên cổ chân và gót chân (xem H.29).
4. Trở về tư thế khởi động (xem H.30).
5. Gục đầu xuống và thót bụng để uốn cong lưng giống con mèo gù lưng (xem H.31).
6. Thư giãn (buông lỏng) những cơ bắp và ngược đầu lên.



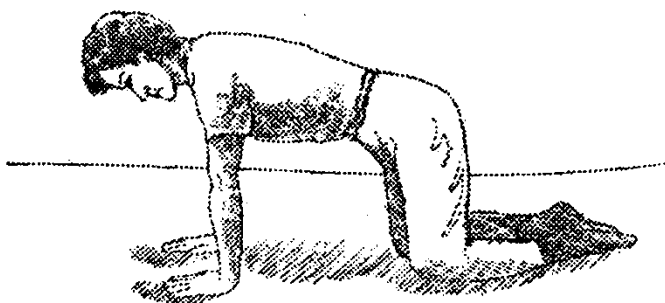
Hình 27



Hình 28

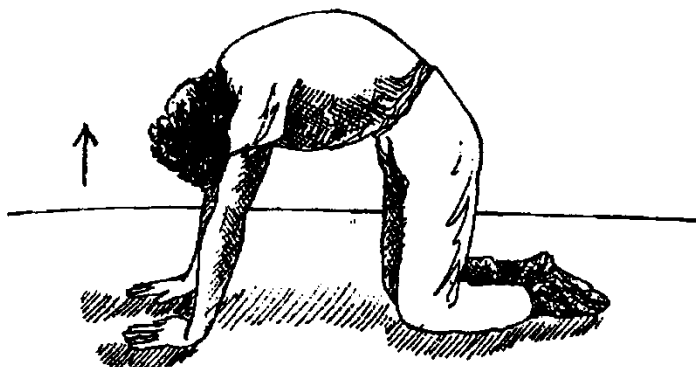


Hình 29



Hình 30





Hình 31

### **LẮC VẶN & NGHIÊNG (TWISTS & TILTS)**

Bạn nên cố hết sức càng nghiêng vặn thân mình về bên trái/phải. Trong khi thao tác, bạn cần phải cố tránh chúi người về phía trước hay phía sau cũng như không nên di động thân bên dưới (từ hông trở xuống).

**Tư thế khởi động:** Đứng thẳng người, hơi giạng rộng hai chân bằng khoảng cách hai vai, đoạn chống hai tay lên cạnh sườn.

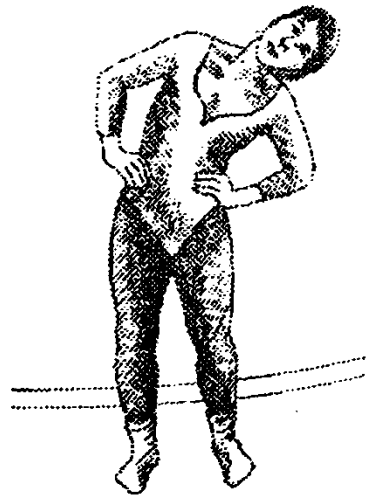
#### **Thao tác**

1. Nghiêng ngả phần trên thân thể (từ đầu xuống tới ngực) về bên phải. Khi nghiêng ngả về một bên, bạn phải cố sức không để người ngả về đằng trước hay chúi người về phía sau, đồng thời phải cố bất động hai bàn chân, đùi và hông (xem H.32).

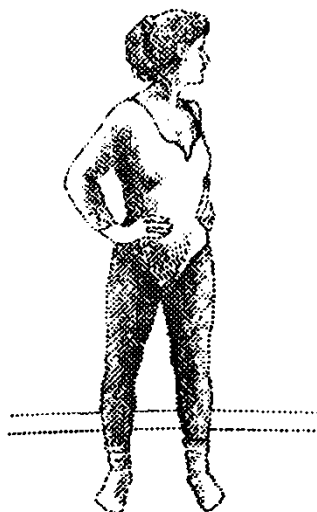
2. Từ từ thẳng người lên (đứng thẳng) nhưng vẫn bất động chân, đùi và hông.
3. Lại làm những động tác nghiêng ngả thân trên về bên trái (xem H.33).
4. Lắc nửa thân trên (từ đầu tới bụng) về bên trái như thể bạn đang cố nhìn về phía sau (vẫn phải bất động nửa thân người bên dưới. Xem H.34.)
5. Quay mặt về phía trước (trở về tư thế đứng nhìn thẳng).
6. Làm lại những động tác lắc nửa thân trên về bên phải (xem H.35).



Hình 32



Hình 33



Hình 34



Hình 35

## LÀM MẠNH CƠ BẮP

### **NGHIÊNG XƯƠNG CHẬU (PELVIC TILT)**

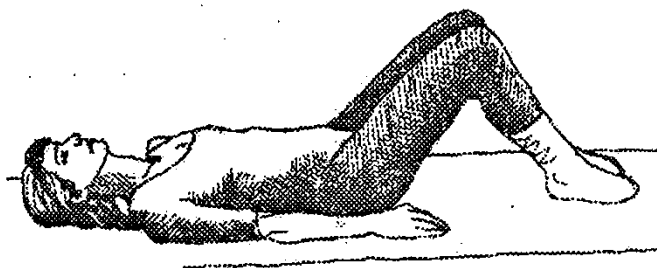
Động tác làm mạnh cơ bắp căn bản này có tác dụng làm thon bụng và eo lưng.

**Tư thế khởi động:** Nằm ngửa trên sàn nhà bằng cách co cao đầu gối và chống bàn chân lên sàn, đoạn duỗi thẳng hai tay đặt cạnh sườn (xem H.36).

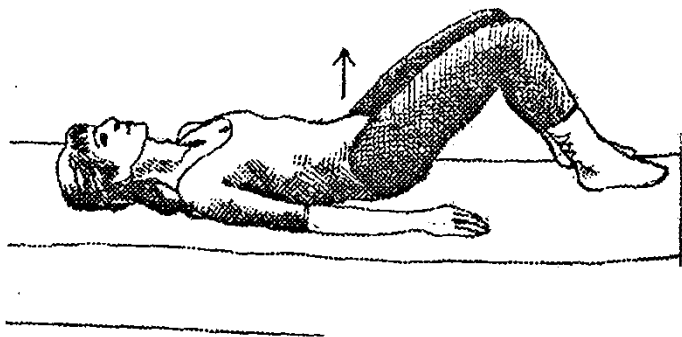
#### Thao tác

1. Ép sát hai mông lại, và thót những cơ bụng để có thể lắc hông nhô lên cao. Khi làm động tác này, bạn phải thở ra. (Cố gắng kích hoạt mông và cơ bắp bụng mà không được xô dịch chân và hông trên sàn nhà. Xem H.37.)

2. Cố duy trì tư thế này trong vài giây nhưng không được hô hấp.
3. Vừa buông lỏng (thư giãn) những cơ bắp vừa thở vào và trở về tư thế khởi động.



Hình 36



Hình 37

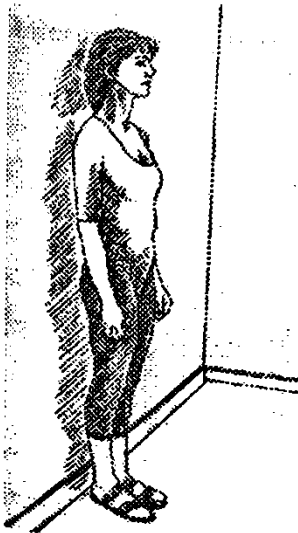
**ĐỨNG NGHIÊNG XƯƠNG CHẬU (STANDING PELVIC TILT)**

Thao tác “Đứng nghiêng xương chậu” đòi hỏi bạn phải đứng dựa lưng vào tường thay vì nằm ngửa dựa lưng lên sàn nhà/mặt nệm.

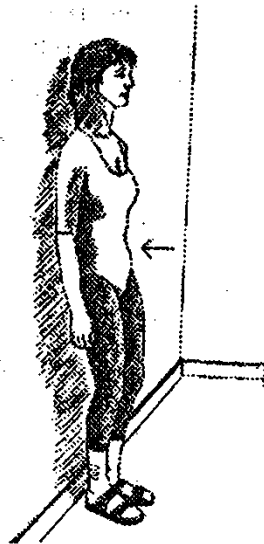
**Tư thế khởi động:** Đứng thẳng người dựa lưng vào vách tường, hai bàn chân chạm vào nhau nhưng hơi cách xa vách tường độ 10cm và hai tay buông thõng (xem H.38).

**Thao tác**

1. Vừa thở ra vừa ép hai mông vào nhau và vừa thót bụng khiến bạn có cảm giác vòng eo lưng ép sát tường, đồng thời buông thõng hai vai (xem H.39).



Hình 38



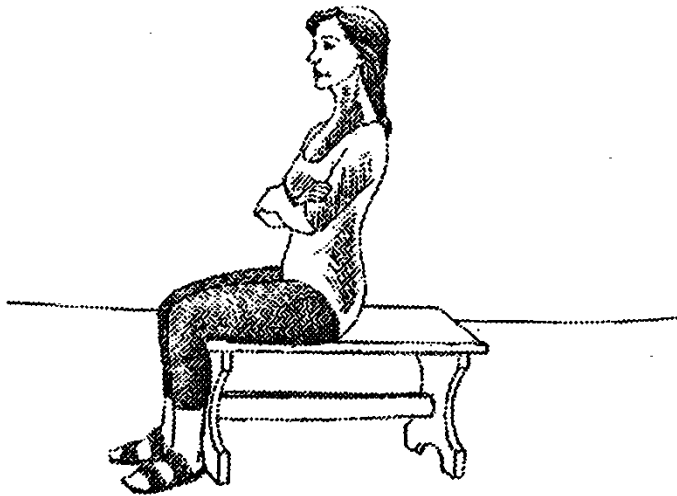
Hình 39

2. Cố duy trì tư thế trên trong vài giây và đồng thời hô hấp bình thường.
3. Vừa hít vào vừa buông lỏng (thư giãn) những cơ bắp để trở về tư thế khởi động.

### ***NGỒI NGẢ (SIT-DOWNS)***

Thao tác “Ngồi ngả” (ngồi ngả người ra phía sau) thường hơi có tính chất thách thức, do đó, bạn không nên vội tập nếu cơ bắp bụng chưa vững mạnh. Bạn nên nhớ rằng thao tác ngồi ngả người ra phía sau càng nhiều càng tốt thường đòi hỏi bạn phải có những cơ bắp bụng thật mạnh cứng và khỏe.

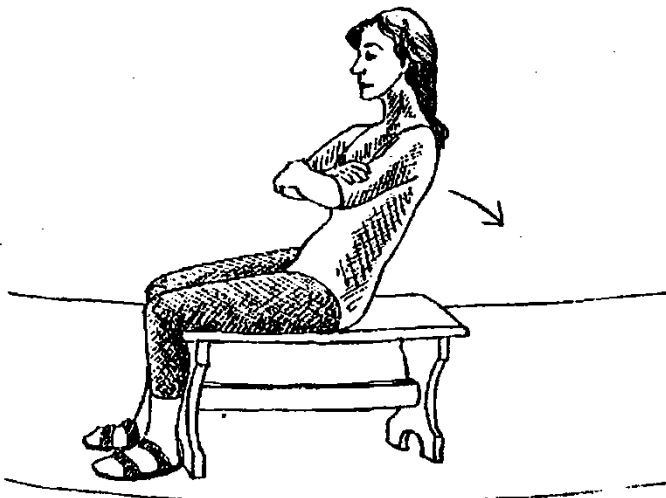
**Tư thế khởi động:** Ngồi trên giường hay trên ghế đẩu (hai đầu gối ép sát nhau và chống chân xuống đất) để có thể ngả người về phía sau mà không bị vướng víu. Bạn ngồi thật thẳng lưng và phải khoanh hai tay bắt chéo trên ngực (xem H.40).



Hình 40

**Thao tác**

1. Cố gồng những cơ bắp bụng để ngả người về phía sau độ 10cm; càng ngả người về phía sau càng nhiều càng tốt như thể bạn phải đứng nhõm lên. Thở ra trong khi đang thao tác như trên (xem H.41).
2. Cố duy trì tư thế này - nhưng không nín thở - trong vài ba giây (sau khi đếm tới 3). Tiếp tục thở ra một cách từ từ như thể động tác này giúp bạn đủ sức mạnh gồng cứng cơ bụng.
3. Trở về tư thế ngồi thẳng lưng ngay sau khi thở ra xong.
4. Hít vào và buông lỏng (thư giãn) những cơ bắp.

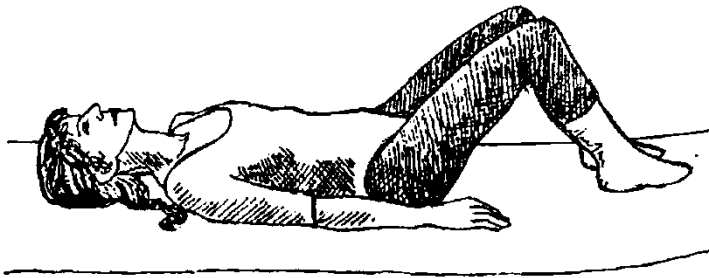


Hình 41

**NGỒI DẬY GẤP ĐẦU GỐI (BENT-KNEE SIT-UPS)**

Ngồi dậy từ một tư thế nằm gập (cong) đầu gối thường có tác dụng tốt như việc tập luyện thể hình làm tăng săn chắc và cứng mạnh cơ bụng y như khi bạn đã làm động tác ngồi lên không khuyu đầu gối hồi còn đi học. Nhưng điều quan trọng là động tác này lại rất an toàn và không làm tổn thương cột sống lưng. Dù sự hô hấp cần phải đều đặn trong khi tập bất kỳ động tác nào, nhưng ở đây bạn cần phải thở ra khi đứng lên và hít vào khi nằm xuống.

**Tư thế khởi động:** Nằm ngửa, co đầu gối, chống hai chân lên sàn nhà/mặt nệm và hai tay buông xuôi để cạnh sườn (xem H.42). Nhiều người có thói quen nắm hai tay vào nhau khi tập động tác này, nhưng nếu khoanh hai tay đặt trên ngực tất bạn sẽ khó kích hoạt được cơ bụng. Nếu đặt tay sau đầu (gối đầu lên hai tay) khi làm động tác này lại có thể làm đau cổ.

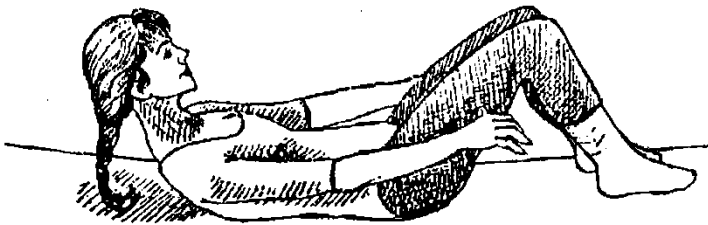


Hình 42



**Thao tác**

1. Cổ thót bụng và vừa nâng cao phần thân trên (từ đầu tới bụng) về phía đầu gối vừa thở ra. (Bạn không nhất thiết phải nâng cao người, chỉ cần nâng cao tới khi bạn có thể nhìn thấy rốn của mình, hoặc có thể nâng hai xương bả vai khỏi mặt sàn/giường. Xem H.43.)
2. Cố duy trì tư thế này trong vài giây, nhưng không nên nín thở. (Cần chú ý tới sự thở ra hít vào.)
3. Buông lỏng (thư giãn) những cơ bắp một cách chậm chạp trong khi vừa từ từ hạ đầu và vai xuống vừa hít vào.



Hình 43

## CO DUỖI & LÀM MẠNH CƠ BẮP MÔNG, HÔNG & CILÂN

### **ÉP SIẾT (SQUEEZE)**

Trong khi tập động tác này, bạn có thể cảm nhận được tác hiệu tới những cơ bắp mông và phần dưới eo lưng nhờ cử động co duỗi những cơ bắp trong khi toàn thân vẫn nằm yên bất động.

**Tư thế khởi động:** Bạn có thể tập động tác này ở tư thế nằm ngửa, ngồi hoặc đứng.

#### Thao tác

1. Dùng sức càng ép siết hai bờ mông lại với nhau càng nhiều càng tốt.
2. Duy trì tình trạng ép siết mông trong giây lát, rồi buông lỏng (không ép siết nữa) và thư giãn.

### **BANH RỘNG ĐẦU GỐI (KNEE SPREAD)**

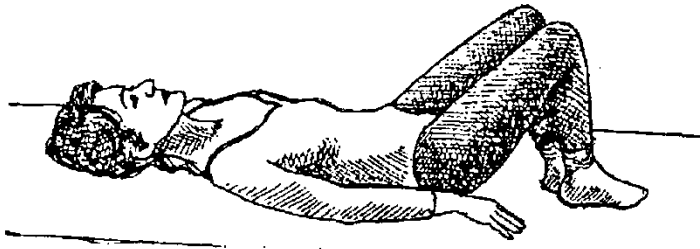
Banh rộng đầu gối theo lối này có thể co duỗi những cơ bắp của hông, mông và đùi vế, và bạn cũng không cần phải cố sức banh rộng làm mé ngoài đầu gối chạm xuống sàn nhà.

**Tư thế khởi động:** Nằm ngửa, mắt nhìn lên trần nhà, hai tay đặt cạnh sườn, co (gấp) đầu gối lại để chống hai chân lên sàn nhà/mặt giường (xem H.44).

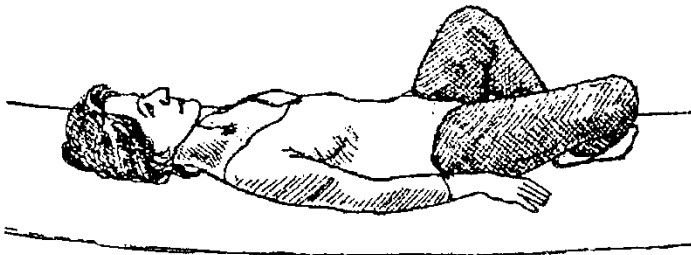
#### Thao tác

1. Từ từ buông lỏng và thả lỏng hai đầu gối để hai chân ngã về bên trái và bên phải nhờ sức nặng của đôi chân (xem H.45).

2. Khi cảm thấy hai chân như không thể bành rộng được nữa (như có vẻ bị trĩ kéo lại) thì bạn hãy cố duy trì tư thế này trong vài ba giây.
3. Trở về tư thế khởi động.



Hình 44



Hình 45

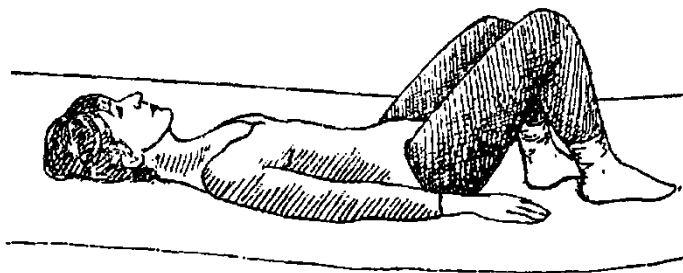
**CO DUỖI GÂN KHOEO (HAMSTRING STRETCH)**

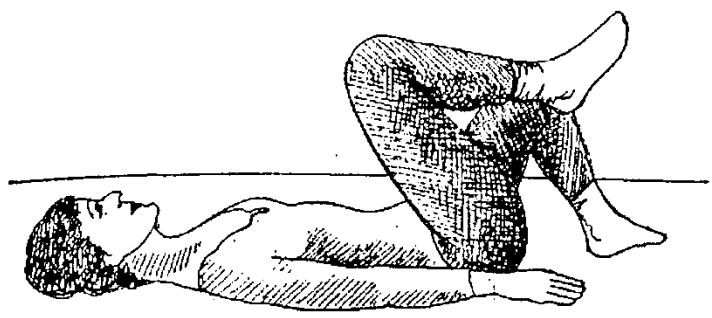
Nhiều bệnh nhân đau lưng đều có gân khoeo (những cơ bắp và gân ở phía sau nhượng chân) co cứng, hoặc thít chặt lại. Tập động tác này có thể làm bạn dễ dàng co duỗi những gân khoeo một cách thoải mái mà không đau eo lưng.

**Tư thế khởi động:** Nằm ngửa người, mắt nhìn lên trần, hai tay để cạnh sườn, co (quắp) đầu gối để chống hai chân lên sàn nhà/mặt giường (xem H.46).

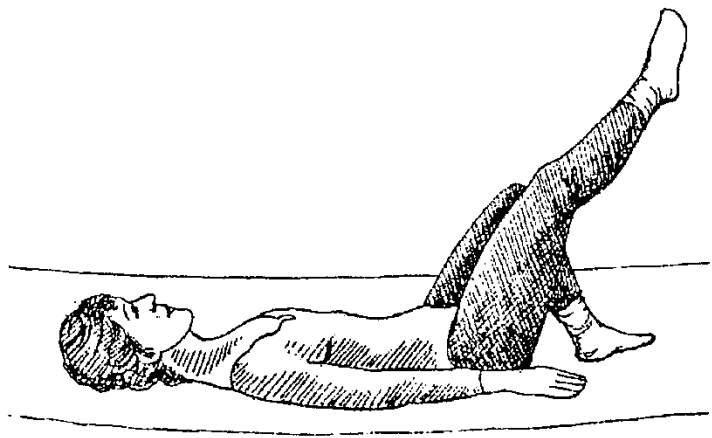
**Thao tác**

1. Co đầu gối phải về phía ngực (xem H.47).
2. Đoạn cổ hết sức duỗi dài chân phải tạo một góc  $45^{\circ}$  so với thân hình (xem H.48).

**Hình 46**



Hình 47

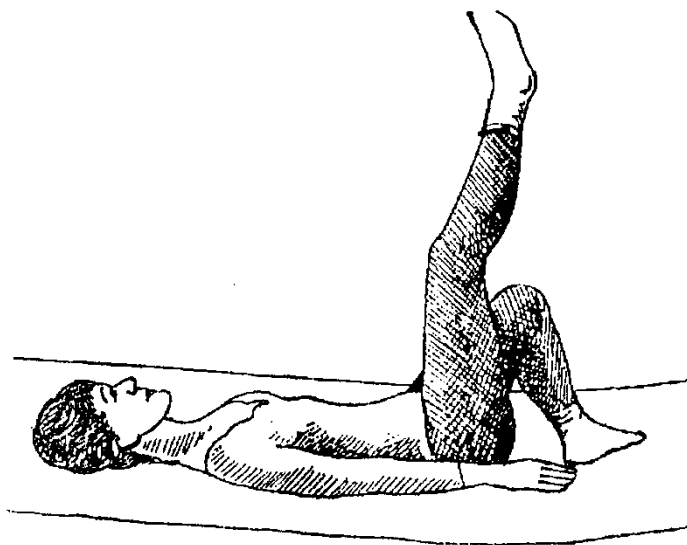


Hình 48

3. Cổ giữ thẳng chân phải, rồi lại từ từ đưa cao chân phải lên tạo thành một góc thước thợ ( $90^{\circ}$ ) so với thân lỉnh (xem H.49).
4. Trở về tư thế khởi động.
5. Lập lại những động tác từ bước 1 tới bước 4 bên chân trái.

√ Lưu ý

Trong cách tập như trên, trước tiên, bạn chỉ cần duỗi chân trái lên cao  $45^{\circ}$  dù bạn có thể duỗi thẳng cao hơn. Với góc  $45^{\circ}$  này, chắc chắn gân khoeo của bạn không bị tổn thương do cơ chân quá cao. Trước khi định đưa cao chân tới góc  $90^{\circ}$ , bạn cần phải tin rằng mình đủ sức làm mềm dẻo linh hoạt cơ bắp và gân để tránh tình trạng duỗi quá sức, hoặc làm “dứt/rách” cơ bắp khoeo chân.



Hình 49

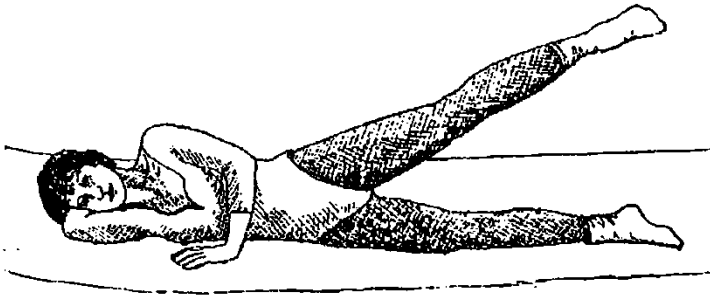
**TẬP NÂNG HÔNG (HIP HIKERS)**

Cử động hông (gồm mông, đùi và vế) theo hết cỡ, vốn là mục đích của bài tập này, có tác dụng giữ cho dáng vẻ, bộ điệu và cách đi đứng của bạn vừa chắc mạnh vừa uyển chuyển.

**Tư thế khởi động:** Nằm nghiêng về bên phải, duỗi thẳng hai chân, tay phải khoanh lại để dưới đầu (gối đầu lên cánh tay phải gấp lại), rồi thõng tay trái để từ bàn tay lên sàn nhà mới có thể nằm nghiêng một cách vững chãi trong khi thao tác.

**Thao tác**

1. Từ từ cố nâng chân trái càng cao càng tốt, song chân trái vẫn cần phải thẳng băng (xem H.50).
2. Cố duy trì tư thế này trong vài giây sẽ làm bạn có cảm giác căng dần cơ bắp hông và đùi.
3. Nhẹ nhàng hạ chân trái xuống.
4. Lặp lại 2 lần từ bước 1 tới bước 3 (tức là co chân trái 3 lần tất cả).
5. Quay người lại nằm nghiêng về bên trái để đưa cao chân phải.



Hình 50

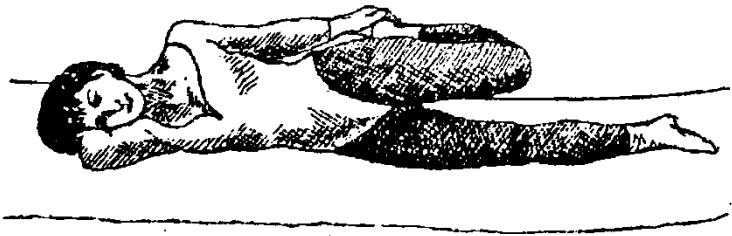
**NÀM KÉO GẤP DÙI LẠI (THIGH PULL)**

Mặt sau của gân khoeo là những cơ bắp và gân của cơ tứ đầu nằm ở phía trước của đùi vế. Thao tác này có tác dụng làm thẳng thân mình mỗi khi bạn duỗi cơ bắp từ vùng hông tới đầu gối.

**Tư thế khởi động:** Nằm nghiêng về bên phải, đầu gối lên cánh tay phải gấp lại. Duỗi thẳng chân phải và co đầu gối trái. Trong khi thao tác, bạn hãy tưởng tượng thân hình mình thẳng băng từ đầu xuống tới chân.

**Thao tác**

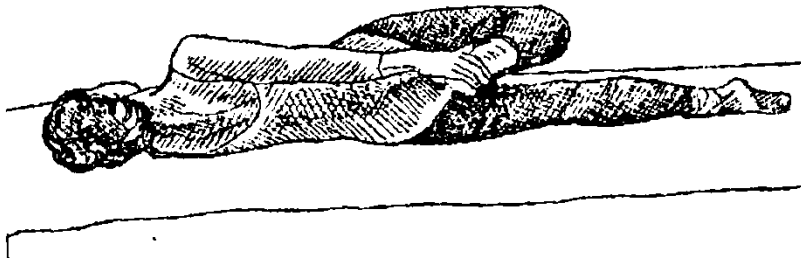
1. Đưa tay trái xuống để nắm lấy cổ chân trái (xem H.51).
2. Tay nắm chặt cổ chân trái để cố kéo gù về phía mông trái càng nhiều càng tốt, nhưng không nên kéo sát quá gây cảm giác đau tức. Trong khi thao tác, bạn phải cố sức không được uốn cong lưng.
3. Cứ duy trì tư thế này trong vài giây tất sẽ làm bạn có cảm giác duỗi thẳng dài dọc theo mé trước của đùi.
4. Trở về tư thế khởi động.



Hình 51



5. Lặp lại động tác 2 lần từ bước 1 tới bước 4 (tức là thao tác 3 lần tất cả).
6. Nằm nghiêng bên tay trái và lặp lại thao tác trên ở chân bên phải (xem H.52).



Hình 52

### **ĐỨNG KÈO GẤP DÙI LẠI (STANDING THIGH PULL)**

Khi vừa đứng trong tư thế “Nghiêng xương chậu” vừa làm những động tác dưới đây sẽ có tác hiệu làm thẳng và ngay ngắn thân hình và dáng điệu di đứng, ngoài ra, còn có thể làm không gù lưng.

**Tư thế khởi động:** Đứng thẳng người cạnh một ghế, hoặc một giá đỡ để bạn có thể bám víu giữ thăng bằng trong khi tập luyện.

**Thao tác**

1. Tay trái nắm lấy thành ghế, đoạn eo dẫu gối phải về phía sau và tay phải nắm lấy những đầu ngón chân phải (xem H.53).

2. Cố sức kéo chân phải về phía sau hướng về cẳng gân sát mông phải càng tốt, nhưng không được cong lưng và không được cong hay khuyu chân trái (xem H.54).
3. Cố duy trì tư thế này sẽ làm bạn có cảm giác căng duỗi thẳng dọc theo mé trước của đùi vế.
4. Tay phải từ từ buông thả bàn chân phải và bạn từ từ buông thẳng thông đầu gối phải để trở về tư thế khởi động.
5. Lặp lại 2 lần động tác trên từ bước 1 tới bước 4.
6. Sau đó dùng tay phải bám vịn tay ghế và lặp lại những thao tác trên ở chân bên trái.



Hình 53



Hình 54

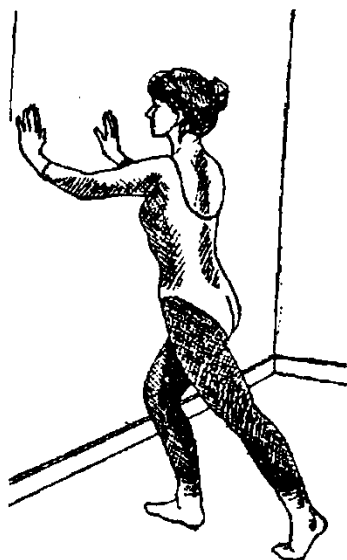
**CHẠY DUỐI NGƯỜI (RUNNER'S STRETCH)**

Động tác duỗi thật thẳng hai chân có thể làm bạn đứng thẳng người, đi vững chãi mà dáng đi vẫn uyển chuyển, ngoài ra, còn có thể phòng tránh được bệnh đau lưng.

**Tư thế khởi động:** Đứng thẳng người và nhìn vào bức tường đối diện, chống hai tay lên mặt tường cao ngang tầm vai, rồi đặt hai chân cách chân tường lối 30cm.

**Thao tác**

1. Duỗi chân trái ra phía sau cách chân phải lối 30cm, chân trái phải duỗi thẳng, đầu ngón chân trái chống lên mặt sàn và gót chân trái hơi kiễng cao lên khỏi mặt sàn. Bạn có thể đứng hơi cong (khuyu) đầu gối phải (xem H.55).

**Hình 55**

2. Cố hết sức hạ bàn chân trái xuống để đặt lên sàn nhà càng nhiều càng tốt tới khi bạn cảm thấy gân gót chân duỗi ra hết mức (xem H.56).
3. Cố duy trì tư thế này trong vài phút.
4. Trở về tư thế khởi động.
5. Lặp lại từ bước 1 tới bước 4 để duỗi thẳng chân phải.



Hình 56

## CHƯƠNG 9

# TẬP LUYỆN TRỊ ĐAU LƯNG & ĐAU CỔ

Dù nhiều y bác sĩ vẫn coi bệnh đau lưng và đau cổ gáy như là “tình trạng đau lan từ eo lưng lên phía trên” nên đã đề xuất nhiều cách trị liệu và tập luyện khác nhau.

Trong công trình “Khảo sát chứng đau lưng”, chúng tôi đã phát hiện hơn nửa số bệnh nhân đau cổ gáy và họ đều công nhận rằng tập luyện thể dục thể thao có thể làm tăng sức mạnh và tính dẻo dai cho những cơ bắp vùng cổ gáy. Còn một nửa số bệnh nhân - tuy đau cổ nhưng không chịu tập luyện để giảm đau - đều mắc bệnh nặng thêm. Trên thực tế, kết quả của phương pháp trị liệu đau cổ gáy bằng tập luyện cũng tương tự như kết quả của việc điều trị bệnh đau lưng bằng cách tập luyện. Nhưng, căn cứ vào những bản báo cáo tham khảo, chúng tôi đều tin rằng quý bạn có thể tận dụng được rất nhiều những thành quả của

phương pháp tập luyện vùng cổ gáy bằng cách theo một vài chỉ dẫn đơn giản dưới đây.

• *Kết hợp phương pháp tập luyện cổ gáy trong chương này với phương pháp tập luyện eo lưng trong chương 8.*

Đa số những bệnh nhân đau cổ đã từng được chúng tôi phỏng vấn trong “Chương trình khảo sát bệnh đau lưng” cũng bị thêm cả chứng đau lưng. Sau khi họ đã thi hành cả hai phương pháp tập luyện (trị đau lưng và cổ gáy) đều đặn thường xuyên hàng ngày đều cảm thấy bệnh tình thuyên giảm rất nhiều.

• *Tập luyện cổ gáy thường xuyên suốt ngày*

Đa số những động tác được nêu ở dưới đây đều có tác dụng giảm đau cục bộ cũng như có thể làm mạnh săn chắc và tăng thêm tính đàn hồi dẻo dai cho cơ bắp phụ cận. Nói một cách khác, những động tác này đều có tính cách chữa trị cấp cứu đối với bệnh đau cổ gáy. Vậy bất cứ khi nào bạn cảm thấy căng tức và không thoải mái ở vùng cổ gáy, dù lúc đó bạn đang bận việc trong sở hoặc đang ở nhà, bạn đều có thể làm dịu bớt cảm giác căng trương, hoặc khó chịu ở cần cổ bằng cách tập một vài động tác liên hệ tới vùng cổ gáy. Tuy nhiên, nếu bạn bỏ bất cứ động tác nào, bạn cũng có thể bị đau nặng hơn.

• *Duy trì tư thế thẳng đứng cổ*

Có một số người thường có tật ngoẹo cổ. Cột sống lưng tiếp giáp với cột sống cổ ở phần trên, do đó, nếu cột sống lưng thẳng (không bị tật gù lưng, hay vẹo cột sống) tất cổ cũng thẳng làm đầu được nằm ở vị trí ngay ngắn như thể con phượng hoàng đậu út trên ngọn cờ cao. Để điều chỉnh tư thế của cổ, bạn nên thỉnh thoảng vươn cao cổ và đầu hướng lên trời - bạn hãy cố nghiêng thẳng cao cổ như thể cổ bạn đang mọc dài ra - rồi buông thả và rúc đầu xuống cầm thay vì uốn chìa cổ hoặc gục đầu xuống.

(Xin xem kỹ 2 chương 14 và 15 có nêu nhiều cách duy trì tình trạng đứng thẳng của cần cổ, nhiều cách tránh đau cổ trong sinh hoạt hàng ngày, chẳng hạn như đọc sách và nói chuyện qua điện thoại.)

## CƠ DUỖI CỔ

### **LẮC SANG TRÁI/PHẢI (LEFT-RIGHT)**

Thao tác lắc đầu sang trái và phải có thể làm giảm căng tức và trương ở vùng cổ gáy.

**Tư thế khởi động:** Bạn có thể tập lắc cổ ở tư thế nằm ngửa lưng, hoặc ngồi, hoặc đứng buông thõng hai tay.

Thao tác

1. Để đầu thẳng bằng (không ngẩng lên mà cũng không cúi xuống), đoạn càng cổ sức ngoái đầu sang bên phải như thể cổ nhìn chằm chằm về phía vai bên tay phải (xem H.57).



Hình 57



Hình 58

2. Quay đầu về vị trí cũ tức là nhìn thẳng phía trước (xem H.58).
3. Cố sức quay đầu về bên trái như thể cố nhìn chăm chăm về phía tay trái.
4. Trở về tư thế khởi động

### **GẬT / LẮC ĐẦU (YES-NO)**

Gật đầu “có” hoặc lắc đầu “không” có tác dụng kích hoạt những cơ bắp vùng cổ và gáy một cách rất mãnh liệt.

**Tư thế khởi động:** Khi thao tác, bạn có thể đứng hay ngồi cũng được.

#### **Thao tác**

1. Gật đầu và lắc đầu xuống một cách từ từ chậm chạp, làm rất nhiều lần.
2. Cố hết sức quay đầu sang trái, rồi lại quay sang phải một cách chậm chạp để biểu lộ một trạng thái phủ nhận đích thực.

### **LẮC XUỐNG TRÁI / PHẢI (LEFT-RIGHT PLUS)**

Động tác gục cầm xuống vai có thể hỗ trợ cho động tác duỗi (ngoái) cổ sang hai bên.

**Tư thế khởi động:** Cũng giống động tác trên, bạn có thể tập theo tư thế nằm ngửa, ngồi hoặc đứng buông thõng hai tay. Thoạt tiên để cổ và sống lưng thẳng, tức mắt nhìn thẳng phía trước (xem H.59).

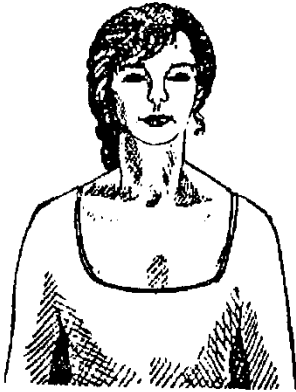
#### **Thao tác**

1. Cố quay đầu sang phải càng nhiều càng tốt (xem H.60).

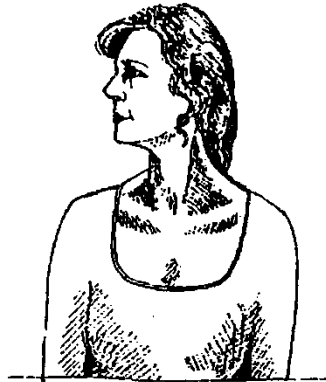


## Chương 9 : TẬP LUYỆN TRỊ ĐAU LƯNG & ĐAU CỔ 131

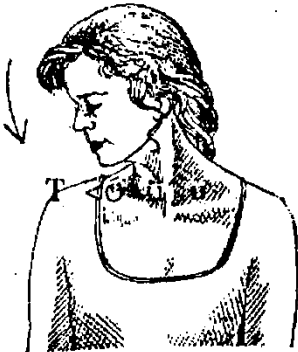
2. Khi đầu đang ở tư thế quay sang phải, bạn hãy nghiêng lác đầu xuống dưới như thể cố làm động tác chạm cằm vào vai bên phải (xem H.61).
3. Ngẩng cao đầu rồi quay đầu về vị thế giữa tức mắt nhìn thẳng phía trước.
4. Quay đầu về bên trái để thao tác từ bước 1 tới bước 3.



Hình 59



Hình 60



Hình 61

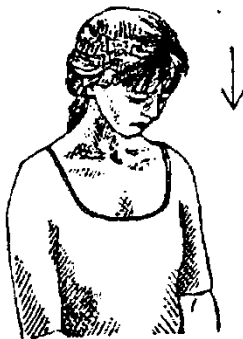
**VƯỢN CỔ (NECK BOP)**

Động tác này làm bạn trông giống một con rùa đang thò cổ ra ngoài mai để nhìn đáo dác mọi nơi nhưng lại có tác dụng thư giãn cơ bắp cổ gáy nhờ động tác duỗi nhẹ nhàng.

**Tư thế khởi động:** Bạn có thể tập động tác này ở tư thế đứng hay ngồi cũng được, song hai tay nên buông thõng cho thoải mái và mắt nhìn thẳng.

**Thao tác**

1. Cố sức hạ cằm xuống tới ngực cho tới khi không sao gục được cổ nữa (xem H.62).
2. Cố nghiêng (vươn) cổ và đầu về phía trước tới khi không vươn ra được nữa, song không được cong lưng, hoặc nhúc nhích thân hình.
3. Cố duy trì tư thế này trong vài ba giây (xem H.63).
4. Trở về tư thế khởi động.

**Hình 62****Hình 63**

### **XOAY ĐẦU (HEAD ROLL)**

Động tác xoay đầu liên tục có thể làm những cơ gân cổ gáy co duỗi một cách nhẹ nhàng. Bạn có thể xoay đầu sang hai bên trong khi đang nằm trên giường. Tuy nhiên, bạn chỉ có thể nghiêng đầu tới mức tối đa nếu bạn bất động hai vai và cũng không nên rùn cao vai để chạm vào tai.

Tư thế khởi động: Có thể ngồi trên ghế, hoặc đứng thoải mái trong tư thế bụng thông hai tay, đầu ngẩng lên và mắt nhìn thẳng.

#### **Thao tác**

1. Nghiêng đầu về bên trái như thể bạn đang cố sức chạm tai trái vào vai trái. Chỉ ngừng nghiêng đầu khi đã duỗi cổ tới hết mức. Không nên cố sức đưa cao vai trái để chạm vào tai trái (xem H.64).
2. Xoay đầu về phía trước, rồi chúc đầu xuống như thể bạn đang cố đụng cằm vào ngực (xem H.65).



Hình 64



Hình 65

3. Tiếp tục quay đầu về bên phải như thể bạn cố tì tai phải lên vai phải (xem H.66).
4. Quay tròn đầu về phía sau nhưng không nên xoay quá xa. (Bạn có thể bỏ động tác này nếu cột sống trên của bạn gặp vấn đề. Xem H.67).
5. Trở về tư thế khởi động.
6. Làm những động tác từ bước 1 tới bước 5 theo chiều ngược lại: xoay tròn đầu về bên trái.



Hình 66



Hình 67

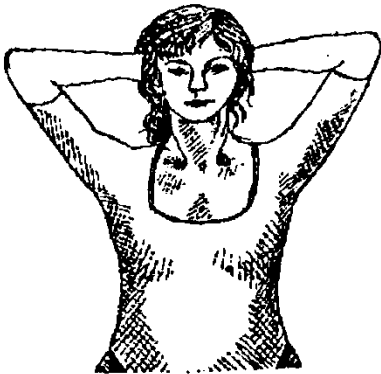
### **KÉO GHÌ ĐẦU (HEAD PULL)**

Bạn có thể duỗi cổ tới mức tối đa bằng cách ghì đầu cứng lại sức đẩy của lòng bàn tay.

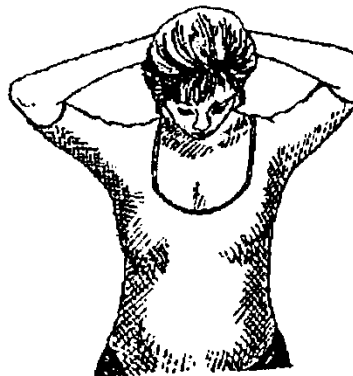
**Tư thế khởi động:** Ngồi thẳng lưng trên ghế và siết hai bàn tay đặt ngay phía sau đầu/ót (xem H.68).

#### **Thao tác**

1. Nhẹ nhàng dùng hai tay đẩy đầu về phía trước và đẩy xuống dưới để làm duỗi cơ bắp phía sau cổ/gáy (xem H.69).
2. Cố duy trì tư thế này sẽ làm bạn cảm nhận được tình trạng duỗi cơ gân của cổ gáy.
3. Trở về tư thế khởi động.



**Hình 68**



**Hình 69**

**NGHIÊNG CỔ (NECK TILT)**

Thay vì quay tròn liên tục, động tác duỗi cổ sang hai bên làm ta liên tưởng tới những động tác của con chim đang rĩa mồi: cứ chúi đầu mỏ bên trái, rồi lại chúi đầu mỏ bên phải.

**Tư thế khởi động:** Đứng hay ngồi thẳng lưng một cách thoải mái, cổ và lưng thẳng trong khi mắt nhìn thẳng.

**Thao tác**

1. Nghiêng đầu về bên trái như thể bạn đang cố sức đung tai trái vào vai trái. Tuy nhiên, trong động tác này, bạn không được nhô cao vai trái để chạm vào tai trái (xem H.70).
2. Khi thấy không thể nghiêng đầu nữa, bạn hãy ngưng nghiêng đầu và cố duy trì tư thế này trong vài giây.
3. Trở về tư thế khởi động và thư giãn đôi chút.
4. Lập lại động tác trái chiều từ bước 1 tới bước 3 để nghiêng đầu về bên phải (xem H.71).

**Hình 70****Hình 71**

## LÀM CỨNG MẠNH CỔ GÁY

### **GHÌ ĐẦU LÊN GIƯỜNG (BED HEAD)**

Bạn phải dùng sức nặng của đầu để ghì ấn cổ gáy xuống giường/nệm mới có thể làm mạnh cơ bắp cổ gáy.

**Tư thế khởi động:** Có thể nằm ngửa trên giường, hoặc trên sàn nhà trong tư thế duỗi thẳng hai chân và hai tay đặt cạnh sườn.

Thao tác

1. Ghì mạnh đầu xuống gối hay nệm.
2. Cổ duy trì tư thế trên trong giây lát, rồi buông lỏng không ghì đầu xuống nữa.
3. Ngược đầu lên khỏi mặt gối/nệm càng cao càng tốt, song tuyệt đối không được động dậy (nhấc cao) vai.
4. Cổ duy trì tư thế trên trong vài giây để kích hoạt cơ gân cổ gáy, sau đó buông thả đầu gối xuống.

### **ĐẨY MẠNH CỔ (NECK PUSH)**

Động tác co giật này có thể làm mạnh cứng cơ gân cổ gáy bằng cách tạo một áp lực chống lại sức đẩy của bàn tay bạn. Bạn cũng có thể tựa trán vào một bức tường, rồi dùng sức đẩy trán vào tường.

**Tư thế khởi động:** Có thể đứng hay ngồi thẳng lưng và cổ miễn sao thoải mái không vướng víu, sau đó đặt hai tay cạnh sườn.

Thao tác

1. Đặt lòng bàn tay (phần gốc bàn tay) lên giữa trán, sau đó dùng sức đẩy mạnh trán về phía sau đồng thời phải cố sức

giữ cổ thẳng không bị ngả về sau, tức đầu và trán phải cố sức chống lại lực đẩy của lòng bàn tay (xem H.72).

2. Cố duy trì tư thế này trong giây lát đồng thời vẫn duy trì áp lực của bàn tay lên trán trong khi trán vẫn cố sức chống lại sức đẩy của lòng bàn tay và đầu vẫn bất động không được lúc lắc ngọ nguậy.
3. Thôi không dè gì nữa, rồi trở về tư thế khởi động.



Hình 72



### **ĐẨY MỘT BÊN CỔ (SIDE NECK PUSH)**

Tư thế tay chống lên đầu trông giống dáng điệu sâu nảo, nhưng lại có thể giải trừ được sự căng tức và đau nhức.

**Tư thế khởi động:** Có thể tập động tác này ở tư thế ngồi, đứng hoặc nằm giữa đặt tay cạnh sườn.

#### **Thao tác**

1. Đưa cao tay trái, rồi úp lòng bàn tay trái vào mé trái đầu (góc lòng bàn tay trái đè lên lỗ tai, còn năm ngón tay đè lên phần trên của đầu), đồng thời dùng sức đẩy tay về phía phải, còn đầu lại cố cường lại sức đẩy để lúc nào cổ cũng thẳng không bị ngã về phía trái (xem H.73).
2. Cố duy trì tư thế này bằng cách tay trái đẩy về phía phải còn cổ lại đẩy về phía trái để cổ lúc nào cũng thẳng.
3. Ngừng đẩy để trở về tư thế khởi động.
4. Lặp lại động tác từ bước 1 tới bước 3 của tay phải: đặt tay phải lên mé đầu phải để đẩy về bên trái trong khi đầu lại dùng sức đẩy về bên phải.



**Hình 73**

## DUỖI HAI VAI & LƯNG TRÊN

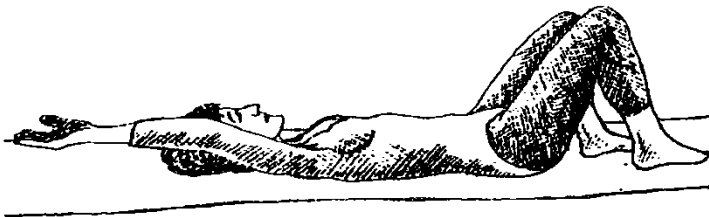
### **NÀM NGỬA DUỖI VAI (PRONE SHOULDER STRETCH)**

Khi tập động tác này, bạn cần cố gắng không được nâng (nhổm) vai lên mà chỉ cần để động tác vươn duỗi tay kéo theo những cơ bắp của cổ và vai.

**Tư thế khởi động:** Nằm ngửa lưng trên giường/sàn nhà trong tư thế co đầu gối và chống chân lên giường/sàn nhà và hai tay để cạnh sườn.

#### **Thao tác**

1. Đưa cao tay phải lên thành góc  $90^{\circ}$ , rồi lật tay về phía trước tạo thành nửa vòng tròn trên không trung cho tới khi cánh tay duỗi dài trên mặt giường/sàn nhà với lòng bàn tay để ngửa lên (xem H.74).
2. Thư giãn trong giây lát, rồi lại co tay theo ngược chiều trên để trở về tư thế khởi động.
3. Lập lại thao tác trên từ bước 1 tới bước 2 ở bên tay trái.



Hình 74

**NHÚN VAI ( SHOULDER SHRUG )**

Cứ mỗi khi nhún vai thì cổ bạn như thể co lại và banh ra gây cảm giác khư-an khoái trong lòng.

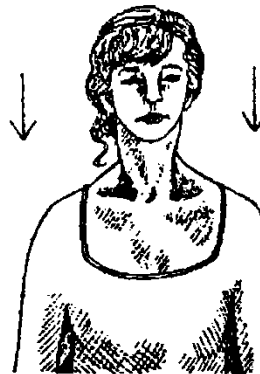
**Tư thế khởi động:** Có thể tập động tác này ở tư thế nằm trên giường, ngồi hoặc đứng thẳng lưng và buông thõng hai tay bên cạnh sườn.

**Thao tác**

1. Từ từ và chậm rãi nhô hai vai cao lên làm động tác nhún vai (xem H.75).
2. Duy trì tư thế này trong một lát sẽ làm bạn có cảm giác những cơ bắp cổ gáy được kích hoạt.
3. Vừa giữ đầu không động. dẩy vừa nhẹ nhàng hạ vai xuống hết mức (xem H.76).
4. Khi duy trì tư thế này sẽ khiến bạn có cảm giác những cơ gân cổ gáy được duỗi ra thoải mái.



Hình 75



Hình 76

**LẮC VAI (SHOULDER ROLL)**

Cố lắc vai liên tục theo vòng tròn. Dù mỗi động tác có vẻ rời rứt đoạn, nhưng bạn cũng nên thao tác chậm rãi từ động tác này sang động tác kia một cách liên tục không dứt đoạn.

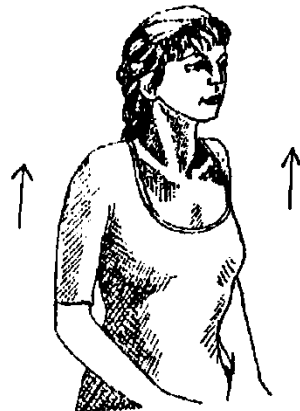
**Tư thế khởi động:** Đứng hay ngồi thẳng lưng, bụng thông vai một cách thoải mái và mắt nhìn thẳng (xem H.77).

**Thao tác**

1. Đưa (Đẩy/Nâng) hai vai lên (xem H.78).
2. Đẩy hai vai về phía trước (xem H.79).
3. Kéo hai vai xuống thấp (xem H.80).
4. Đẩy hai vai về phía sau (xem H.81).
5. Trở về tư thế khởi động (xem H.82).
6. Xoay tròn hai bờ vai theo chiều ngược lại để thao tác từ bước 1 tới bước 5.



Hình 77



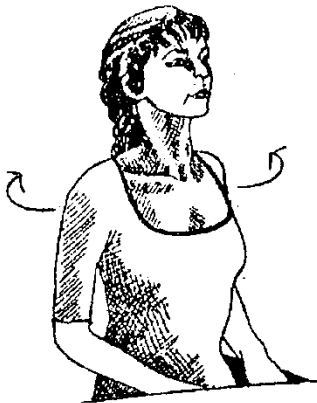
Hình 78



Hình 79



Hình 80



Hình 81



Hình 82

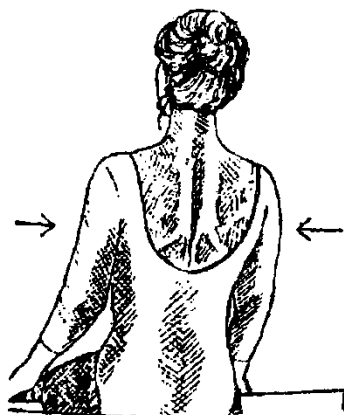
**ƯỠN NGỰC KÍCH HOẠT XƯƠNG BẢ VAI (ROLLER BLADES)**

Động tác xoay hai xương bả vai trông có vẻ giống cách nhún vai về hai bên trái và phải, tuy nhiên sẽ làm bạn có vẻ như đang hãnh diện uốn ngực một cách cao ngạo.

**Tư thế khởi động:** Có thể tập động tác này ở tư thế đứng thẳng, hoặc ngồi trên mép ghế một cách thoải mái. Bạn có thể thao tác ở tư thế nằm ngửa trên giường/sàn nhà.

**Thao tác**

1. Ép hai bờ vai vào nhau trong vài giây bằng cách đẩy hai cánh tay về phía sau làm hai xương bả vai đụng vào nhau ở giữa lưng (xem H.83).
2. Buông lỏng hai tay tức là buông thả hai vai một cách tự nhiên.
3. Cố sức đẩy làm hai xương bả vai đụng vào nhau, song lần này bạn phải đẩy khuỷu tay về phía sau (xem H.84).



Hình 83



Hình 84

**KHOANH TAY VƯỢN VAI ( SQUARE SHOULDER STRETCH)**

Bạn có thể thư giãn cơ bắp cổ gáy bằng cách tay nọ kéo tay kia để làm duỗi cơ tam giác của hai bả vai và hai cánh tay trên.

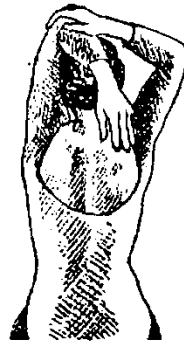
**Tư thế khởi động:** Ngồi trên một ghế có lưng dựa thẳng, hoặc một ghế dẫu (mục đích để ngồi thẳng lưng). Khoanh hai tay lại để ngang trước mặt, tay trái nắm lấy khuỷu tay phải và tay phải nắm lấy khuỷu tay trái, đoạn đưa cao hai cánh tay lên khỏi đầu và cuối cùng để cánh tay trái buông thả lơ lửng (xem H.85).

**Thao tác**

1. Dùng tay phải kéo khuỷu tay trái về bên phải và lại kéo về phía sau đầu (xem H.86).
2. Cố duy trì tư thế này trong vài giây để gây cảm giác duỗi thẳng những cơ bắp vai và cánh tay trên.



Hình 85



Hình 86

3. Ngưng co kéo và trở về tư thế khởi động, sau đó đổi tay bằng cách tay trái nắm lấy khuỷu tay phải.
4. Thao tác từ bước 1 tới bước 3 bằng cách dùng tay trái kéo cùi chỏ tay phải.

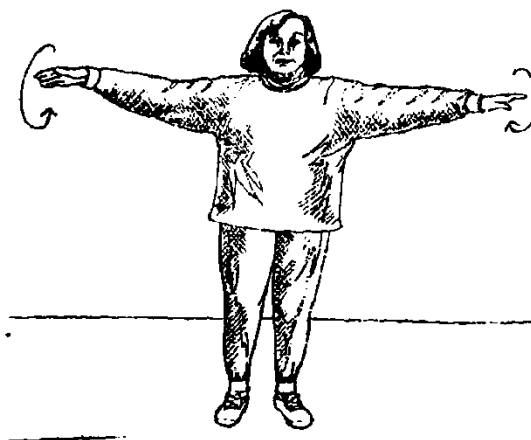
### 6. PHI CƠ (AIRPLANE)

Khi làm động tác “Phi cơ”, bạn hãy cố buông lơi (không gồng) cổ, đứng thẳng toàn thân (thẳng cột sống và cổ), mắt nhìn thẳng và cố sức làm bộ dạng một em bé đang bắt chước một phi cơ.

**Tư thế khởi động:** Đứng thẳng người, giang rộng thẳng hai cánh tay và úp hai lòng bàn xuống đất.

#### Thao tác

1. Xoay tròn hai cổ tay nhiều lần trong khi vẫn giang thẳng hai cánh tay: thoát tiên xoay cổ tay theo chiều thuận (xem H.87).
2. Xoay cổ tay theo chiều nghịch.



Hình 87



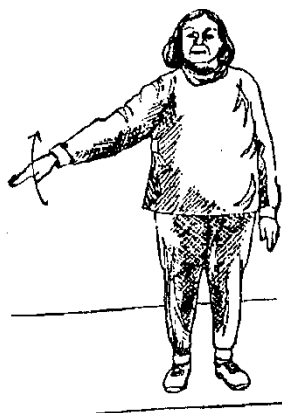
### **CỐI XOAY GIÓ (WIND MILL)**

Động tác này làm cánh tay bạn giống như những cánh quạt gió của cối xay, tuy nhiên bạn không nên làm quá nhanh và quá mạnh.

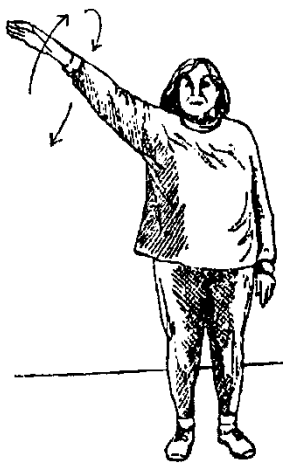
**Tư thế khởi động:** Đứng thẳng người một cách thoải mái, hai chân giang rộng bằng khoảng cách hai vai, mắt nhìn thẳng và hai tay buông thõng cạnh sườn.

#### **Thao tác**

1. Giữ thẳng cánh tay phải, rồi quay cánh tay về phía trước theo những vòng tròn lớn (xem H.88 + H.89).
2. Lại quay cánh tay phải theo chiều ngược với chiều lúc trước thành những vòng tròn rộng.
3. Thao tác từ bước 1 tới bước 3 nơi cánh tay trái.



Hình 88



Hình 89

## LÀM MẠNH CƠ BẮP VAI & LƯNG TRÊN

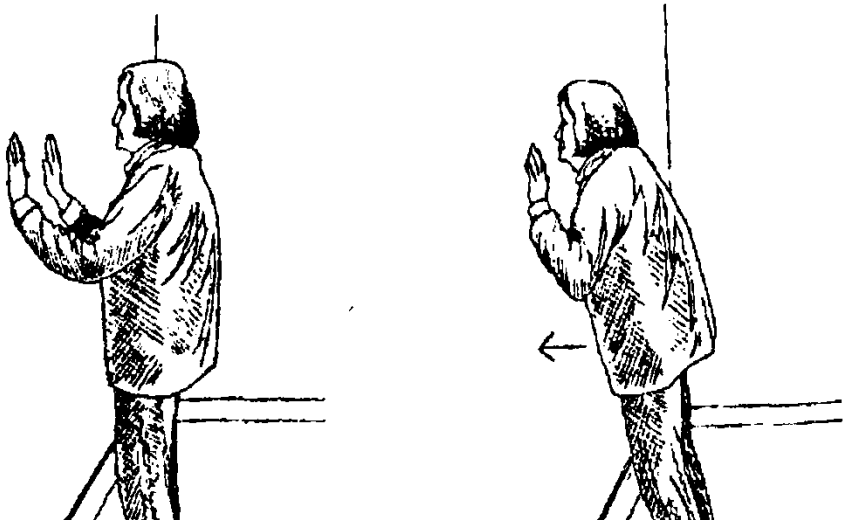
### CHỐNG DẨY (PUSH-OFFS)

Động tác “Chống đẩy” ở tư thế đứng dễ làm hơn động tác tương tự của tân binh trong quân trường. Bạn khó có thể làm những động tác này nếu bạn đứng xa tường, nghĩa là khi bạn đứng cách tường một khoảng cách xa quá 60cm.

**Tư thế khởi động:** Đứng thẳng người, mắt nhìn vào bức tường đối diện, hai chân cách xa tường độ 60cm, và đặt hai lòng bàn tay lên mặt tường ngang với bờ vai, nghĩa là hai cánh tay hơi co lại thành góc  $45^\circ$  (xem H.90).

### Thao tác

1. Ngả người và ú vào tường tức là hơi khuyu hai cánh tay (tạo thành góc  $30^\circ$ ), hai chân vẫn đứng bất động và toàn thân vẫn thẳng băng (xem H.91).



2. Dùng sức hai cánh tay để đẩy lùi thân mình về tư thế khởi động.

### **HÍCH MỘT BÊN (SIDE PRESS)**

Cử cố sức và kiên trì hích người vào tường thường có tác hiệu tăng sức mạnh cho đôi vai.

**Tư thế khởi động:** Thoạt tiên, bạn đứng thẳng người và áp sát nửa người bên trái vào cạnh bức tường, hai chân chụm sát vào nhau và mắt nhìn thẳng.

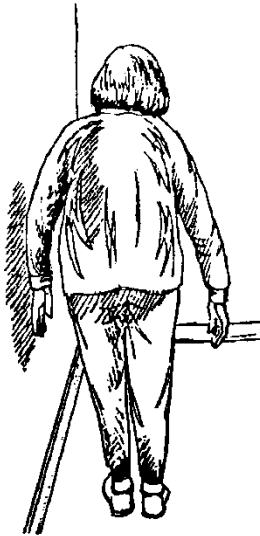
#### **Thao tác**

1. Chĩa tay trái ra cho tới khi cánh tay áp sát vào tường (xem H.92).
2. Tiếp tục hích đẩy người vào vách tường nhiều lần tới khi có cảm giác vai trái được kích hoạt.



Hình 92

3. Ngưng thao tác, rồi trở lại tư thế khởi động.
4. Tiếp tục thao tác 2 lần từ bước 1 tới bước 3 (xem H.93).
5. Đứng quay lại để áp nửa người bên phải vào vách tường để bắt đầu hích đẩy nửa người bên phải vào tường theo như cách thao tác trên.



Hình 93

# CHƯƠNG 10

## TẬP LUYỆN KHỎE MẠNH SUNG SỨC

Tình trạng khoẻ mạnh sung sức hiện là mục tiêu phổ quát mang tính quốc gia mà mỗi khi bước chân ra khỏi nhà bạn đã thấy ngoài đường phố nhan nhản những người hùng hực chạy bộ, hoặc mãi miết đạp xe đạp, hoặc hăng hái trượt lướt pa-tanh. Nhưng nếu chỉ đi tản bộ trên đường phố, bạn cũng vẫn có thể tham dự vào một trong những hoạt động hữu hiệu nhất làm tăng tình trạng sung sức cho tim mạch cũng như làm linh hoạt thêm cho cột sống lưng.

Trong chương này, chúng tôi sẽ đề cập đến bốn phương pháp tập luyện thông thường dành cho bệnh nhân đau lưng: đi tản bộ, bơi lội, đi xe đạp và khiêu vũ.

### **Đi bộ**

Đi bộ là một trong những phương pháp tập luyện mang tải trọng hữu hiệu nhất và lâu đời nhất dành cho những bệnh nhân đau lưng. Đi bộ rất có tác hiệu lâu dài cho 98% tham dự viên trong

chương trình “Khảo sát bệnh đau lưng” của chúng tôi mà họ đã từng tập luyện thường xuyên. Họ đều báo cáo rằng đi bộ không những chỉ tăng thêm sự linh hoạt dẻo dai cho lưng mà còn tăng sức mạnh toàn thân và làm mạnh cơ bắp. Một lợi thế quan trọng nữa là mỗi ngày đi bộ ít nhất 30 phút, mỗi tuần đi bộ 4 lần, thường có tác hiệu giảm nhẹ hầu hết những tâm trạng căng thẳng (*stress*) và là thuốc cho những bệnh nhân này. Ngay cả 26 tham dự viên đã trở lại cuộc sống bình thường, dù đã từng bị bệnh đau lưng hành hạ bao năm trời, vì đã kiên trì đi bộ, hoặc bơi lội đều đặn theo lời khuyên của thầy thuốc.

Nhiều công trình nghiên cứu của bệnh viện đã cho chúng ta thấy những người đi bộ thường đem lại nhiều lợi ích cho tim mạch và cũng bị ít nguy hiểm hơn so với người chạy bộ. Vậy đi bộ là một môn tập luyện lý tưởng cho bệnh nhân đau lưng bởi vì đi bộ ít bị va chạm hơn, tuy mang nhiều tính cách chịu đựng gian khổ, do đó, bạn có thể đi bộ nhiều đoạn đường dài nhiều lần trong tuần lễ. Đa số mọi người đều có thể đi bộ trong một khoảng thời gian dài hơn so với khi họ chơi *tennis*, hoặc chạy bộ chẳng hạn vì động tác đi bộ thường làm cơ bắp được bền bỉ dẻo dai trong khi phải tiêu hao ít nhiệt lượng.

Đi bộ thật dễ dàng vì có thể được diễn ra ở bất cứ không gian và thời gian nào, rất hiệu quả đối với sức khoẻ và cũng rất thú vị. Đi bộ làm chúng ta dần dần sung sức, do đó, đều được mọi người ở bất kỳ tuổi nào cũng có thể theo đuổi được. Tóm lại, không có một môn tập luyện nào lại có thể thích hợp và tiện lợi bằng môn đi bộ. Bạn không cần bất kỳ một trang thiết bị đặc biệt nào và cũng chẳng cần quần áo đặc biệt nào, song chỉ cần một đôi giày vừa vặn. Bạn cũng chẳng cần mất thì giờ đi tới phòng tập luyện thể hình, hoặc tới câu lạc bộ bơi lội, song bạn chỉ cần đứng lên ra khỏi nhà và bắt đầu đi. Vì những lý do này,

ít khi bạn có thể lơ đãng, hoặc thôi tập đi bộ hơn bất kỳ một môn tập luyện nào khác.

Phần đông mọi người có thể dễ dàng du nhập môn đi bộ vào những hoạt động bình thường trong ngày. Bạn có thể kết hợp những hoạt động trong ngày - thí dụ như đưa thư, mua bán - với thao tác đi bộ mỗi khi bạn phải gấp rút hoàn thành công việc. Đi bộ tới sở làm, hoặc tới một địa điểm chỉ định cũng là một cách du nhập sự tập luyện vào chương trình hàng ngày. Tuy đi bộ có làm nhịp tim đập mau hơn và làm thân thể khoẻ mạnh hơn, nhưng lại không đổ nhiều mồ hôi, nên bạn không cần tắm rửa hoặc thay quần áo khi bạn tới nơi ước hẹn.

Nếu bạn có ý định tập luyện để khoẻ mạnh và có thân hình lý tưởng thì chúng tôi khuyên quý bạn nên rảo bước (đi nhanh) mỗi ngày ít nhất nửa giờ. Bạn có thể ấn định tốc độ mỗi giờ 4 hoặc 5km, mỗi tuần đi từ 5 tới 7 ngày. Một cuộc đi bộ làm lưng bắt đầu tấy bạn càng sốt sắng đi bộ mà thời gian đi bộ lại càng làm bạn thêm thư thái và hăng hái hơn. Tới đây, chắc bạn sẽ không để mất một ngày đi bộ nào nữa.

Tốc độ đi bộ của bạn là thước đo cho tình trạng sức khoẻ sung mãn và cho tình trạng bớt đau nhức. Tốc độ đi bộ rất lý tưởng, theo các bác sĩ đã minh chứng trong những công trình nghiên cứu, là đi bộ theo một tốc độ chậm (đi bộ chậm rãi) cũng lợi cho tim mạch và làm giảm hàm lượng *Cholesterol* trong máu.

Nhưng điều quan trọng nhất trong khi đi bộ vẫn là tình trạng của cột sống lưng: bạn phải để ý đến tình trạng thẳng của cột sống tức là cơ bụng của bạn phải giữ sao cho lưng được thẳng (khi đi phải thẳng lưng, không được cúi khom hoặc nghiêng lệch lưng); ngoài ra, khi bước đi, bạn phải bước một cách quả quyết linh hoạt: hông và chân phải sải bước dài trong khi bạn vung vẩy tay để tăng thêm hưng phấn cho cuộc đi bộ.

Mục tiêu của đi bộ là tiến bước về phía trước nên cũng dễ gặp một số nguy hiểm cận kề. Có nhiều người đi đứng cầu thả, không chú tâm tới xung quanh: có thể họ bước đi siêu vẹo, chân nam đá chân chiêu, hoặc đi nhún nhảy, đi nhảy chân sáo. Đó toàn là những lối đi không đúng cách. Chúng tôi lưu ý khi đi, bạn cần phải có sẵn trong đầu một sự quyết tâm phải đi bộ cũng như phải đi đứng một cách đường hoàng. Bạn hãy cố tưởng tượng như có một sợi dây được buộc vào giữa ngang lưng và bạn phải bước tới như có một quán tính để tiến về phía sợi dây.

Nếu bạn vừa mới phục hồi sau một cơn đau lưng kịch liệt, tức bạn sẽ sốt sắng đi bộ để sớm có thể bình thường như mọi khi. Vậy, bạn có thể bắt đầu đi loanh quanh trong nhà ngay khi bạn thấy mình đủ sức khỏe. Dù vẫn còn phải ở trong nhà (theo lệnh bác sĩ), chúng tôi cũng khuyến cáo bạn nên xỏ một đôi giày ngay khi bạn tụt người xuống giường. Một đôi giày dùng để đi bộ hay để chạy nhảy, hoặc bất kỳ một đôi giày đi vừa chân thoải mái đều rất ích lợi cho bạn vì nhờ đó mà bạn có thể đi bộ một cách thoải mái, đi bộ được lâu mà không bị đau chân nên dễ làm bạn sớm phục hồi sức khỏe. Vậy, giày tốt là đôi giày mà bạn hay đi vào chân. Nếu bạn muốn thay đổi giày (mua giày mới), chúng tôi khuyến cáo bạn nên tập dần dần vì bất kỳ một sự thay đổi đột ngột đều có thể gây tai hại cho tình trạng cột sống lưng. (Để thay giày mới, chúng tôi khuyên bạn hãy đi giày mới độ nửa giờ vào ngày đầu tiên, rồi qua ngày sau đi thêm nửa giờ nữa và cứ thế dần dần tăng thời lượng đi giày cho tới khi giày mới không còn làm đau chân nữa.)

Những lần đầu tiên đi bộ ra ngoài đường, bạn nên cố tránh những lối đi có bậc thềm, hoặc chỗ đất mấp mô, hoặc đi lên hay xuống dốc vì đều có thể làm bạn dễ bị sái trật khớp chân, hoặc cơ bắp eo lưng. Ngoài ra, những vùng đất nhiều đá sỏi, hoặc lối



đi gồ ghề, hoặc rạn nứt có thể làm bạn khó đi đứng an toàn không thư giãn; do đó, khi đi đứng, bạn cần phải ngừng cao đầu và nhìn chăm chú trước khi bước đi.

## Bơi lội

Bơi lội là một môn tập thể dục nhịp điệu lý tưởng để có một sức khoẻ sung mãn vì có thể làm tay và chân vận động liên tục kích hoạt tim nhiều hơn. Tuy nhiên, có một số chuyên viên thể dục thể thao lại biện luận rằng bơi lội không thể nào sánh kịp với sự đi bộ, hoặc chạy bộ đứng trên phương tiện tập luyện mang tải trọng. Nhưng trong nước đã tạo ra một môi trường hoàn toàn không còn tâm trạng căng thẳng nữa. Nhiều công trình nghiên cứu cho chúng ta thấy rằng đa số dân bơi lội đều có bộ khung xương dày hơn và cứng mạnh hơn xương của người không chịu tập luyện. Tóm lại, bơi lội có thể làm cơ bắp săn cứng bền bỉ và linh hoạt hơn.

Trong Chương trình “Khảo sát bệnh đau lưng”, chúng tôi chưa từng lần nghe thấy những câu phê bình bất lợi cho môn bơi lội. Tuy nhiên, chúng tôi cũng có nghe thấy họ đưa ra một số nhận xét thận trọng để chọn lựa kỹ thuật bơi. Một kiểu bơi hăng hái nhưng dễ làm mệt người, chẳng hạn như kiểu bơi bướm (*butterfly*) mà hai cánh tay phải vung cao như cánh quạt cối xay gió trong khi eo lưng và đôi chân phải bắt chước động tác nhảy của cá heo, thì chắc chắn sẽ gây nguy hiểm cho bệnh nhân đau lưng.

Vài bệnh nhân đau lưng thấy lối bơi trườn (*crawl*), hoặc bơi tự do (*freestyle*) thường làm eo lưng phải uốn cong nhiều hơn. Nhiều người lại thích lối bơi nghiêng, giống như động tác con ếch đang đá chân, hơn là lối bơi trườn cong lưng vậy phành phạch. Chúng tôi nhận thấy lối bơi nghiêng không dẫn đến tình

trạng đau lưng, do đó, chúng tôi đề nghị quý bạn nên lần lượt bơi nghiêng bên nọ, rồi lại bơi nghiêng bên kia để bạn có dịp tập luyện cơ thể một cách điều hòa. Kế đó là lối bơi ngửa (*backstroke*) - không phải là bơi trườn về sau, nhưng là bơi ếch (*breaststroke*) đập tay về phía sau - là kiểu bơi thứ nhì vừa dễ và không làm hại cột sống lưng. Để giản tiện, bạn chỉ cần để hai tay cạnh sườn mỗi khi bạn khum lòng bàn tay đập xuống nước để quạt nước bơi đi chứ không nên dùng cả sức của đôi vai để bơi như vũ bão.

Bạn cũng nên thử thêm nhiều kiểu bơi khác nữa để có thể chọn được kiểu bơi thích hợp với bệnh tình, hoặc bạn có thể kết hợp một biến thể nào đó để tăng thêm lòng thích thú và hứng khởi khi đang bơi lội dưới nước. Do cách thay đổi, hoặc xen kẽ nhiều kiểu bơi lội khó và kiểu bơi lội đơn giản khiến bạn có thể tập tành lâu ở dưới nước mà không hề cảm thấy mệt, hoặc chóng chán.

Sau khi đã thích thú với việc bơi lội hàng giờ dưới nước, bạn mới thấy sự tập luyện dưới nước hầu như không làm đổ mồ hôi. Lý do tại sao vậy? Nước có thể làm tiêu tan sức nóng gấp 4 lần so với không khí; do đó, khi bạn ở dưới nước thường không bị tỏa nhiệt quá mau khiến bạn có thể tập tành vất vả ở dưới nước một thời gian dài mà vẫn cảm thấy khoan khoái dù tiết trời rất nóng bức.

Nếu nhà bạn gần một hồ tắm và bạn có điều kiện bơi đều đặn, vậy bạn hãy thử tập bơi không nghỉ trong 15 phút, mỗi tuần bơi 3 lần. Bạn sẽ thấy bơi lội rất lợi cho sức khỏe hơn bất kỳ môn thể thao nào khác, ngay cả đến sự di bộ cũng tùy thuộc vào điều kiện và hoàn cảnh của bạn. (Xin xem chương 11 bàn tới vấn đề tập luyện chữa trị nhiều bệnh đau lưng khác nhau.)

## Đi xe đạp

Chiếc xe đạp có thể là người bạn chí thân tốt nhất, hoặc người bạn tồi tệ nhất của bạn. Vì việc này còn tùy thuộc vào cách bạn ngồi đạp xe, đặt tay lên ghi-dông và thò duỗi đầu cổ. Xe đạp đua đòi hỏi người lái phải ngồi theo tư thế gập giống thai nhi trong bụng mẹ và phải nghểnh dài cổ để nhìn về phía trước. Tư thế này làm người đạp xe dễ bị đau lưng. Vậy khi đi xe đạp (loại xe thường, không phải xe đua hay xe leo núi), bạn phải ngồi sao cho thật thoải mái bằng cách ngồi thẳng lưng mà không được ngồi co ro để giảm sức gió thổi vào người. Cuối cùng, bạn cần phải tâm niệm rằng mục đích đi xe đạp là tập thể dục và hưởng không khí trong lành chứ không hề nhằm mục đích thắng cuộc đua xe.

Ngồi làm sao thật thoải mái trên xe đạp là một vấn đề cần được bàn cãi tỉ mỉ. Dù bạn đi xe đạp để đi lo công chuyện, hoặc đạp đi đây đi đó để giải khuây, hoặc đơn giản chỉ đạp một chiếc xe đạp bất động (xe đạp tập) trong nhà, bạn cũng cần phải ngồi thật thoải mái mới có thể đạp xe được lâu mà không mỏi hoặc đau lưng. Vài người đã từng đạp xe sau mấy ngày đều thấy hơi đau ê ẩm ở vùng mông đùi. Nhiều người đạp xe lại thấy đau nhức liên miên. Điều này rất đáng chú ý, nhất là đối với bệnh nhân đau thần kinh tọa (viêm thần kinh tọa cốt) mà cảm giác đau thường lan khắp vùng mông. Nếu thực sự khi đi xe đạp không làm bạn thoải mái thì bạn không nên đi xe đạp nữa. Nhưng trước khi có ý định bỏ tập xe đạp, bạn hãy nên tập thử vài ba kiểu ngồi khác. Thí dụ, bạn hãy lót thêm vài lớp nệm lên yên xe, hoặc đổi yên kiểu khác. Đa số dân đi xe đạp thường chọn loại yên rộng to vì ngồi rất thoải mái hơn loại yên nhỏ và cứng của loại xe đạp đua.

Chúng tôi thường chủ trương rằng sự đi xe đạp là một hoạt động thể thao rất có ích cho sức khỏe, do đó, chúng ta phải thận trọng đối với tư thế ngồi cũng như phải cẩn thận chọn lựa yên xe thích hợp. Cũng có một số tai nạn liên quan tới xe đạp, do đó, chúng tôi cũng đề nghị bạn nên mua một nón bảo hiểm để đội trên đầu mỗi khi đi xe đạp. Dù rằng dân chơi xe đạp ít khi bị té xe đạp, nhưng chúng ta cũng nên đề phòng tình trạng chấn thương sọ não: tình trạng té xe đạp không những có thể xảy ra ở trên đường xá có xe hơi đi chung, nhưng cũng có thể xảy ra ở những lối đi dành cho xe đạp trong công viên. Nếu thích đi xe đạp trong đêm khuya, bạn cần sắm thêm bộ phản quang gắn vào xe đạp, quần áo và nón bảo hiểm vì lý do an toàn giao thông. Ngoài ra, bạn cũng nên gắn thêm vào xe đạp một bộ đèn lái và đèn chiếu hậu.

Đạp xe đạp cũng là một môn thể thao trong nhà khá thú vị khi bạn sở hữu một chiếc xe đạp tại chỗ (xe đạp bất động gắn trên một khung sắt cứng đặt trong nhà). Nhiều người bận kinh doanh cũng thích tập luyện trên chiếc xe đạp tại chỗ, nên họ thường đặt xe chết tại một góc phòng và khi đạp xe vẫn có thể làm một số việc khác, chẳng hạn như đọc sách hay báo, nói chuyện với bạn bè, xem TV hoặc coi băng *video*.

Chúng tôi cho rằng sự đi xe đạp cũng được coi như những công việc đòi hỏi đi bộ nhiều, do đó, chiếc xe đạp tại chỗ (dành cho người tập đạp xe cố định) cũng được kể là dụng cụ rất thích hợp cho sự tập luyện đôi chân và đôi tay. Khi bạn ra sức dùng chân đạp quay bàn đạp làm hai bánh xe quay (trong khi xe đạp được gắn chết một chỗ) liên tục thì bạn vẫn phải dùng đôi tay ghì trên ghi-dông để tập luyện cơ bắp phần trên thân thể.

## Khiêu vũ

Nhiều chuyên viên y tế coi khiêu vũ như là phương cách thay đổi hợp lý giữa những hoạt động thể dục thể thao kể cả đi bộ, bơi lội và đi xe đạp. Cũng như hầu hết tất cả những lối thoát xã hội khác, khiêu vũ đã biết cách kết hợp những động tác nhịp nhàng nhuần nhuyễn và nhịp điệu đều đặn cùng những yếu tố khác làm bạn có thể nhảy vung vẩy khiến bạn cảm thấy vui vẻ linh hoạt và yêu đời.

Giao tế vũ (*ballroom dancing*) và dân gian vũ đạo (*folk dancing*) có thể giúp bạn làm một số thao tác thích hợp và không nhấn mạnh hẳn vào sự tập luyện gian khổ. Nếu cột sống của bạn mạnh vững chỉ hơi bị đau ê ẩm chút xíu, bạn có thể chọn những môn khiêu vũ đương đại, *Jazz* hoặc múa *ballet*.

Khi bạn và vũ bạn (người nhảy chung) say sưa nhảy theo điệu nhạc thì khi dứt bài thì điều này có nghĩa là bạn vừa trải qua một cuộc tập luyện sức chịu đựng dẻo dai. Ngoài ra, đó cũng là cơ hội dành cho mọi người đang trong cuộc giải trí tích cực có thể coi khiêu vũ như lá chắn chống lại mọi nỗi buồn phiền. Mọi người có thể bỏ dở cuộc đi dạo bằng xe đạp và tìm cơ thoát thác bơi lội vì trời lạnh lẽo để lao đầu vào cuộc khiêu vũ đầy hào hứng hơn. Chỉ khiêu vũ mới cho bạn những cơ hội thực hiện những động tác của tay chân và thân thể một cách thích thú vô tả.

Một trong những lợi ích của khiêu vũ là phong cách thư giãn của những động tác xuất phát từ những bước chân và nhịp bước nhuần nhuyễn đầy tính cách nghệ thuật phù hợp với phách điệu âm nhạc. Nếu chọn môn khiêu vũ, bạn có thể thấy rằng bạn trở nên nhuần nhuyễn với cách bố trí thân thể bạn trong không gian thích hợp và phát triển thêm những dáng điệu có tính

cách khiêu vũ ngay khi bạn làm một số công chuyện thường ngày. Những động tác của bạn trở nên nhuần nhuyễn uyển chuyển khiến dáng đi càng thêm duyên dáng đầy tự tin. Thay vì đứng một cách cứng đờ vô hồn bên cạnh bàn bếp, hoặc ngồi cạnh bàn giấy, bạn lại có thể tô điểm thêm cho cách đứng và bộ điệu ngồi một cách duyên dáng gợi cảm. Một vài vũ công thường nhẹ nhàng cúi xuống và đổi chân một cách thành thạo trong khi đang làm việc ở tư thế đứng, hoặc duỗi eo lưng theo nhịp điệu *Rock-and-roll* dù họ đang nạp dữ liệu từ bàn phím máy vi tính.

Nhiều bệnh nhân, được chúng tôi phỏng vấn trong chương trình “Khảo sát Bệnh đau lưng”, đã tập luyện trực tiếp từ những huấn luyện viên khiêu vũ để học những vũ điệu đương đại và *ballet*. Họ đã tập nhảy múa theo sự hướng dẫn của vũ sư sau khi mới khỏi bệnh đau lưng và không còn bị cơn đau lưng hành hạ nữa. Họ đã hân hoan học khiêu vũ và đã tập nhảy ít nhất 3 lần mỗi tuần. Đa số bọn họ đều nhận thấy vóc dáng và dáng điệu đi đứng được cải thiện rất nhiều, mạnh cứng cơ bắp bụng, linh hoạt dẻo dai toàn thân và tình trạng đau lưng giảm hẳn đi.

Một vài phái võ thuật châu Á, chẳng hạn như Thái cực quyền, đã thể hiện môn thể dục nhịp điệu với những động tác uyển chuyển duyên dáng như khiêu vũ, thường được tập luyện hàng ngày, hoặc tự mình tập một mình, hoặc tập chung với cả nhóm rất khoái hoạt.

## CHƯƠNG 11

# TẬP LUYỆN TRONG ĐIỀU KIỆN ĐẶC BIỆT

Khi nói tới chương trình tập luyện cột sống (lưng) được thiết kế phù hợp với nhu cầu đặc biệt của bạn là chúng tôi đã nghĩ ngay tới những điều kiện đặc biệt - được dành riêng cho một người nào đó đã được chỉ định rõ - đã là nhân tố gây nên bệnh đau lưng. Nhiều, không phải tất cả, vấn đề đau lưng đã tránh né được những cuộc chẩn đoán đặc biệt mà nhiều thầy thuốc thuộc nhiều bộ môn y khoa đã từng đảm nhiệm. Tuy nhiên, chúng ta cũng có thể dễ dàng nhận biết một số điều kiện đặc thù này. Căn cứ vào những kết quả của chương trình "Khảo sát bệnh đau lưng", chúng tôi nhận thấy rằng tất cả những sự tập luyện này đều làm giảm bớt tình trạng đau lưng. Dù muốn hay không, bạn cũng có thể nói lên điều kiện của mình, và bạn vẫn có thể phân loại căn bệnh đau lưng của bạn sau khi đã căn cứ vào tính chất của cơn đau, vị trí vùng đau nhức và vùng lưng mà bạn bị đau nhiều nhất.

Xin bạn chớ ngại nếu bạn chẳng thể nói liền lầu những thuật ngữ như “bệnh thoát vị đĩa đệm” (*herniated disk*) hoặc “vẹo cột sống” (*scoliosis*: tích chùy trặc đột) một cách chính xác vốn đã làm bạn bị đau lưng. Hiện nay cũng ít người biết rõ vấn đề này. Chúng tôi nhận thấy rằng hơn phân nửa tham dự viên của chúng tôi (bệnh nhân được chúng tôi phỏng vấn trong chương trình đã từng nói trong sách này) đã từng đi ít nhất 2 thầy thuốc khám nghiệm và đều được chẩn đoán ít nhất có 2 kết quả khác nhau. Đa số những tình trạng không nhất quán đều thể hiện những sự khác biệt hệ trọng về ý kiến mà không hẳn là sự thay đổi thuật ngữ.

Song có một tin tức tốt lành dù bạn chưa từng tìm hiểu rõ nguyên nhân đau lưng, bạn vẫn có thể sống trên cõi đời này mà không còn bị đau lưng nữa. Tóm lại, bạn cần phải hiểu rõ trạng chứng đau lưng của bạn và kiến thức này sẽ giúp bạn “phân loại” được bệnh đau nhức của mình chừng nào mà những điều kiện y học nghiêm túc có thể loại trừ được nguyên nhân gây bệnh đau lưng.

Sau đây là một bản danh sách ngắn gọn mà chúng tôi đã xếp nguyên nhân đau lưng thuộc 7 loại sau (vì nhiều lý do hiển nhiên, một vài tên bệnh lại có vẻ đặc trưng hơn những loại khác).

- eo lưng
- thoái hóa và thoát vị (bị giập nứt/bể) đĩa đệm
- cổ
- viêm khớp xương (*osteoarthritis*)
- đau thần kinh tọa (*sciatica*)
- vẹo cột sống (*scoliosis*: tích chùy trặc đột)
- thoát vị đốt sống (*spondylolisthesis*: tích chùy tiền di)



Bạn có thể nhận biết được chứng đau lưng của mình thuộc 1 trong 7 nguyên nhân trên, hoặc có thể thuộc 2 hoặc 3 loại trên. Quả vậy, nếu bạn bị thoát vị đĩa đệm (*herniated disk*), tất bạn cũng đau thần kinh tọa. Eo lưng và cổ gáy luôn luôn đi đôi với nhau. Ngoài ra, bệnh viêm khớp xương (tay, chân hay lưng) cũng có thể đi kèm theo một hay nhiều chứng bệnh đau lưng khác nhau.

Phần cuối chương này sẽ lần lượt đề cập đến 7 đề mục trên và cũng nêu lên những khuyến cáo chọn lựa phương pháp tập luyện thích hợp. Theo kết quả của công cuộc khảo sát, chúng tôi nhận thấy đi xe đạp là một cuộc tập luyện tích cực rất hữu hiệu dành cho bệnh nhân vẹo/lệch/lỗi cột sống. Nếu bệnh đau lưng của bạn lại rơi vào nhiều trường hợp trên, hẳn bạn phải tham khảo thêm những trường hợp liên hệ để tìm ra phương pháp thích hợp với bệnh tật của bạn.

## Eo lưng

Đây là nguyên nhân chính yếu gây nên tình trạng ốm yếu tàn tật cho giới trung niên dưới 45 tuổi. Chỉ sau một cơn cảm cúm, hoặc đau cổ họng cũng làm đau eo lưng khiến chúng ta phải đi khám bác sĩ.

Dù mới bị một cơn đau lưng cấp tính, hoặc bị đau lưng mạn tính, bạn vẫn có thể xử trí nhu cầu của bạn thông qua những cách tập luyện “Chuẩn bị Căn bản” được phác thảo trong chương 6. Những động tác này sẽ giúp bạn chuyển từ chế độ nằm tĩnh dưỡng trên giường thành tình trạng phục hồi khả năng hoạt động.

Công việc tập luyện đều đặn hàng ngày sẽ tạo nhiều cơ hội thích thú và thoải mái trong những động tác cơ duỗi cơ bắp.

Bằng cách làm dịu tình trạng co thắt (chuột rút) ở vùng eo khiến bạn có thể phòng tránh được tình trạng đau nhức trong tương lai và sự ốm yếu tàn tật do những động tác co duỗi lưng quá mức.

Ngay khi vừa mới hồi phục, bạn hãy cố sức đi bộ càng nhiều càng tốt. Có thể trong thời gian đầu, bạn muốn thay đổi từ tình trạng tĩnh dưỡng trên giường thành chế độ ngồi nghỉ trên ghế, nhưng sau đó bạn mới chợt nhận ra rằng chế độ ngồi thường tạo nhiều sức ép lên cột sống nhiều hơn khi nằm hay đứng. Vậy bạn cứ nên tiếp tục đi đi lại lại trong nhà.

Bạn hãy cố đi bộ mỗi ngày 3km. Có một số ngành nghề đặc biệt đòi hỏi phải đi bộ trong công tác (thí dụ như công việc phát thư, giao hàng...), nhưng tình trạng này cũng không đủ khống chế bệnh đau lưng. Vậy bạn đành phải tận dụng những quãng thời gian trong ngày để đi rảo bước mau và liên tục với dáng điệu thành thoi tâm trí và vung vẩy tay.

### Thoái hóa & thoát vị (giập nứt) đĩa đệm

Thoát vị đĩa đệm cột sống thường làm đau lưng kịch liệt khiến bạn phải nằm tĩnh dưỡng nhiều tuần trên giường và trong phòng phẫu thuật. Sau khi đã được phẫu thuật xong, bạn cũng vẫn phải trải qua một giai đoạn hồi phục rất dài. Những kết luận rút ra từ công trình "Khảo sát bệnh đau lưng" của chúng tôi cho thấy rằng bệnh nhân thoát vị đĩa đệm cần được đặc biệt quan tâm nhất là trong tiến trình luyện tập thể dục thể thao vì tổn thương do tập luyện có tỉ lệ rất cao.

Trong số những dương sự được phỏng vấn, có tới 15% bệnh nhân thoát vị đĩa đệm đều bị tổn thương do tập luyện (sai tư thế), trong khi chỉ có 3% bệnh nhân đau lưng bị bệnh nặng hơn do tập luyện. Tuy nhiên, vấn đề chính yếu ở đây, ngoài việc

phải né tránh những động tác liên quan tới lưng/cột sống mà chúng ta còn cần phải biết nên chọn động tác nào và khi nào thì nên chọn động tác đó.

Một vài chuyên viên và vài tác giả sách tập luyện thể dục đã đề xuất một số khuyến cáo và động tác tập luyện khá nguy hiểm cho bệnh nhân thoát vị đĩa đệm và bệnh nhân đau lưng, chẳng hạn như bảo bệnh nhân co duỗi gân khoeo bằng cách cúi khom lưng để cố chạm đầu ngón tay vào đầu ngón chân. Chúng tôi nhận thấy phương thức này quả thật tai hại. Có lẽ nên cấm đưa cao hai chân lên vì tình trạng này tạo một áp lực cực đại đè lên những đĩa đệm trong cột sống. Tình trạng này cũng tương tự như khi đang ngồi rồi đứng bật ngay lên.

Đối với trường hợp của bạn, những bài tập luyện co duỗi cơ bắp thường tác hiệu tới và làm cứng mạnh những cơ bắp bụng. Đứng về phương diện tập luyện khoẻ mạnh sung sức thì không có một môn tập luyện nào có thể so sánh với sự đi bộ và bơi lội. Vậy, bạn hãy cố gắng chọn cả hai lối này và hãy bắt đầu tập càng sớm càng tốt ngay khi cơn đau cấp tính hơi thuyên giảm. Thực vậy, chúng tôi thúc dục bạn hãy bắt đầu chương trình tập luyện càng sớm càng tốt ngay khi bạn vừa bước ra khỏi giường. Biện pháp này sẽ giúp bạn có nhiều cơ may không bị tàn tật.

Như đã nêu trong bản phúc trình của chúng tôi, phương pháp trị liệu linh nghiệm nhất đối với chứng đau mãn tính do gặp nứt đĩa đệm chỉ là một chương trình tập luyện cột sống được cá nhân hóa (tức là phù hợp với từng người). Nếu bạn không thể tập nổi những động tác liên hệ tới cột sống vì quá đau nhức, chúng tôi yêu cầu bạn chờ buông xuôi. Xin quý bạn hãy đưa chương trình (được sách này đề xuất) cho bác sĩ gia đình xem qua. Chắc hẳn vị bác sĩ này cũng sẽ thúc dục bạn nên tập

luyện; nhưng chúng tôi cũng yêu cầu bạn nên hỏi qua ý kiến của bác sĩ lý liệu, chuyên viên vật lý trị liệu, hoặc huấn luyện viên thể dục thể thao, hoặc chuyên viên phục hồi chức năng.

## Cổ

Dù tình trạng đau cổ gáy vẫn thường được coi như có liên hệ tới bệnh đau lưng vì cơn đau thường vẫn lan từ eo lưng lên phía trên cột sống, tuy nguyên nhân và cách trị liệu hai bệnh này đều khác nhau một cách căn bản. Thí dụ, chỉ cần nghỉ ngơi trên giường vài ngày cũ ỉg có thể làm dịu tình trạng đau lưng; trái lại, bệnh đau cổ gáy lạ. không hẳn như thế. Trừ phi bệnh đau cổ gáy phát xuất từ một tai nạn khủng khiếp vì xe hơi bị lật, hoặc do té từ trên cao thì sự tĩnh dưỡng trên giường lại càng làm bệnh tình nặng thêm. Căn cứ vào những kết quả nêu trong công trình “Khảo sát bệnh đau lưng” của chúng tôi, bệnh đau cổ cũng giống một số trường hợp đau lưng, cần được điều trị bằng khoa nắn khớp cột sống (trật đả cốt khoa: *chiropractic*).

Những bệnh nhân được chúng tôi phỏng vấn đều nhận thấy rằng không có một cách tiếp cận đơn thuần nào có thể đủ sức hỗ trợ lâu dài. Những bệnh đau cổ mạn tính thường chỉ có thể thoát khỏi tình trạng đau đớn bại liệt nhờ kết hợp nhiều cách luyện tập, điều chỉnh tư thế và giảm tâm trạng căng thẳng (thông thường đạt được qua nhiều buổi tập luyện).

Ít khi có bệnh nhân đau cổ nào lại chịu tập luyện dưới sự chỉ dẫn của chuyên viên nhà nghề. Tập luyện chữa trị bệnh đau cổ gáy chỉ có thể đạt được kiến hiệu nhờ vào lòng kiên trì thao luyện. Nhưng nhiều người đau cổ gáy lại không hề nghĩ rằng tập luyện có thể chữa khỏi đau nhức nên đã bỏ lỡ cơ hội tập luyện. Có thể họ đã nghĩ rằng tập luyện tay chân khó có thể tác động lên tới cổ gáy. Tập luyện ở phần cổ gáy thường có thể chữa khỏi

đau nhức và trị được chứng cứng đờ cần cổ. Chúng tôi đề nghị quý bạn hàng ngày hãy tập hết những động tác về cổ gáy được phác thảo trong chương 9.

Mục tiêu của phương pháp tập luyện cổ gáy là làm tăng tình trạng thư giãn, co duỗi cơ bắp cổ gáy để cơ bắp càng thêm dẻo dai linh hoạt và cứng mạnh. Những bệnh nhân được chúng tôi phỏng vấn trong chương trình “Khảo sát bệnh đau lưng”, đã thường xuyên tập luyện cổ gáy mỗi khi cảm thấy cổ hơi khác lạ. Nói một cách khác, những động tác đặc biệt này có vẻ như đã giải tỏa được tình trạng đau nhức cục bộ.

## Viêm khớp xương

Những dấu hiệu viêm khớp xương (*osteoarthritis*) - đau và cứng đờ những đốt xương sống, tình trạng mọc gai trên đốt xương được nhìn thấy bằng X quang - có vẻ càng nặng khi bệnh nhân càng nhiều tuổi. Tuy nhiên, những hình thức khác của bệnh phong thấp kể cả bệnh viêm khớp phong thấp (*rheumatoid arthritis*: loại phong thấp tính quan tiết viêm) và bệnh viêm đốt sống phong thấp (*ankylosing spondylitis*: loại phong thấp tính tích chùy viêm) thường xuất hiện ở giới thanh niên cũng như ở người già.

Bệnh viêm khớp xương thường được gọi là tình trạng “mòn và tét rách” bởi vì những tổ chức sụn có nhiệm vụ bảo vệ che chở những phần bên ngoài (phần tận cùng) của xương đã bị bong rơi ra ngoài khiến những đầu khớp xương trở nên sần sùi làm khớp xương xoay chuyển không được trơn tru nữa. Một trong những lý do khiến sự tập luyện trở nên quan yếu đối với sự trị liệu bệnh viêm khớp (*arthritis*) là cần phải bảo dưỡng và nuôi dưỡng những khớp xương, làm chậm hoặc ngăn cản quá trình hủy hoại lớp sụn. Động tác co duỗi khớp xương làm tiết ra một

dịch thể chảy vào trong những khe hở của khớp xương đưa những chất bổ dưỡng tới bồi đắp thêm cho lớp sụn, đồng thời cũng loại bỏ được những chất cặn bã vùng phụ cận.

Nghỉ ngơi trong một thời gian dài thường được coi như một phương pháp trị liệu tối nhất đối với bệnh viêm khớp, nhưng lại có vẻ tệ hại và rất hại cho tình trạng hoạt động.

Những động tác co duỗi, thường được coi là “giới hạn của sự vận động” do những chuyên viên trị liệu phong thấp đề ra, thực sự đã bảo vệ sự vận động của nhiều khớp xương. Khi được kết hợp với những động tác làm săn chắc mạnh khoẻ, những động tác co duỗi có thể giúp những khớp xương tránh được tình trạng tổn thương bằng cách tạo ra một mạng lưới hỗ trợ tối đa cho những cơ bắp lân cận, gân và những dây chằng phụ cận. Tất cả những động tác trong 2 chương 8 và 9 đều rất thích hợp cho bệnh nhân đau lưng phát sinh do bệnh viêm khớp xương.

Bạn có thể nhận thấy rằng thao tác vận động có thể cải thiện chức năng cơ thể hơn là làm giảm cơn đau, tuy rằng, trên thực tế, vận động có thể phục vụ cả hai nhu cầu trên một cách đồng đều.

Đi bộ và bơi lội đều là hai hình thức vận động làm khoẻ mạnh sung mãn nên đã giúp ích rất nhiều cho những bệnh nhân viêm khớp xương đã tham dự chương trình “Khảo sát bệnh đau lưng” của chúng tôi. (Chúng tôi cũng đã chỉ đạo một cuộc “Khảo sát bệnh viêm khớp” khác nữa để đề cập tới những thông tin hữu ích cho những ai bị bệnh viêm khớp xương và bệnh viêm khớp phong thấp ở lưng và còn ở những khớp xương khác trong người.)

## **Đau thần kinh tọa**

Cảm giác đau như kim chích lan tỏa dọc theo thần kinh tọa cốt cũng có thể phát xuất từ bệnh tật của đĩa đệm, bệnh viêm khớp xương, hoặc những nguyên nhân khác chưa được xác định rõ. Thường được so sánh với tình trạng đau răng do sâu răng, bệnh đau thần kinh tọa thường gây cảm giác đau buốt từ vùng mông gần ngay điểm thần kinh tọa đi ra từ cột tủy sống, sau đó lan tới vế, đùi và cuối cùng chạy tới bàn chân.

Những bệnh nhân đau thần kinh tọa, được chúng tôi phỏng vấn trong chương trình “Khảo sát bệnh đau lưng”, thường được điều trị bằng thuốc và phẫu thuật, nhưng chỉ những ai khá giả thường mau phục hồi sau khi đã được điều trị bởi bác sĩ lý liệu, chuyên viên vật lý trị liệu và chuyên nắn khớp xương (trật đả cốt khoa) bằng cách chỉ dẫn phương pháp tập luyện.

Một vài động tác tốt nhất để trị bệnh đau thần kinh tọa là “Nghiêng xương chậu”, co duỗi eo lưng một cách nhẹ nhàng và tập luyện khoẻ mạnh bằng cách kiên trì bơi lội và đi bộ. Chúng tôi khuyến cáo quý bạn nên thận trọng tập luyện một số động tác vì nguy cơ bị tổn thương do tập luyện để trị bệnh đau thần kinh tọa cũng ngang với mức độ tổn thương khi trị bệnh thoát vị đĩa đệm vì cả hai trường hợp này bệnh tình càng trầm trọng hơn là có cơ may bình phục.

Những động tác trong chương 8 đều được xếp vào loại chương trình khá an toàn, có thể giúp bạn phục hồi cơ thể sau vài tháng tập luyện.

## Vẹo cột sống

Khác với những bệnh nhân được chúng tôi phỏng vấn trong chương trình “Khảo sát bệnh đau lưng”, bệnh nhân bị cong vồng cột sống được gọi bằng thuật ngữ “vẹo cột sống” (*scoliosis*: tích chùy trắc đột) chỉ cần tập luyện cũng cải thiện được bệnh tình. Bệnh nhân chỉ cần tập những động tác tăng cường sức khỏe hơn là thao tác co duỗi truyền thống. Lý do khác biệt là cột sống của họ vốn bị cứng (trong chứng bệnh vẹo lệch cột sống). Do đó, động tác co duỗi lưng có thể không hữu hiệu với bệnh vẹo cột sống mà chỉ có tác hiệu đối với bệnh đau eo lưng. Động tác sau đây có thể gây đau nhức, hoặc khó thao tác nếu bạn phải nằm ngửa trên sàn nhà trong những Thế tập Căn bản khi mà cột sống lưng của bạn bị vẹo lệch trời hấn ra ngoài. Nhưng bù lại, bạn có thể tha hồ tập luyện một số thao tác di chuyển, đặc biệt là đi xe đạp, bơi lội và đi bộ.

Đa số bệnh nhân mà chúng tôi đã phỏng vấn đều ca tụng Yoga. Tập Yoga, nếu được sự chỉ dẫn tận tình của huấn luyện viên và sau khi đã chọn lựa một số động tác thích hợp, có thể giảm hẳn đau nhức và bệnh tình dần cải thiện.

Tóm lại, những bệnh nhân bị vẹo lệch cột sống nên tích cực và thường xuyên tập luyện, đồng thời cũng nên kết hợp với những hoạt động tăng cường sức khỏe như Yoga và bơi lội.

Chúng tôi đề nghị quý bạn nên tập những động tác trong hai chương 8 và 9 vì rất an toàn; đồng thời bạn cũng nên lưu ý tới vài khuyến cáo trong chương 10.



## Thoát vị đốt sống

Nhiều người chưa từng nghe nói tới tên bệnh này. Bệnh này liên hệ tới tình trạng trượt/lệch của một hay nhiều đốt xương sống, song đốt sống eo lưng thường hay bị nhiều nhất. Thuật ngữ “trượt/lệch đĩa đệm” (*slipped disk*), đã được đề cập ở trên, thực sự chỉ là sai danh xưng, vì không hề có tình trạng trượt/lệch đĩa đệm. Nhưng tình trạng trượt/ lệch lại chỉ xảy ra ở những xương cột sống (*vertebra*: tích chùy) gây nên tình trạng bong gân, sai trật khớp cột sống làm đè chèn ép lên thần kinh tích tủy và đau thần kinh tọa.

Trong số 10 bệnh nhân được chúng tôi phỏng vấn trong chương trình “Khảo sát bệnh đau lưng” đều được chẩn đoán mắc bệnh vẹo cột sống: 7 người cảm thấy đỡ đau nhức và khoẻ mạnh sau khi đã tập luyện một thời gian, còn vài người khác lại thích tập Yoga nên thể trạng cũng được cải thiện. Tóm lại, tập luyện thích hợp có thể làm bệnh tình không tiến triển.

Nếu bị vẹo lệch cột sống, bạn có thể tập những động tác trong chương 8 để làm mạnh cơ bụng vì đây là một trong những phương pháp điều trị đặc hiệu. Chế độ tập luyện của bạn cũng cần phải kết hợp với những hoạt động làm khoẻ người và an toàn, đó là đi bộ và bơi lội.

## P H Ầ N 4

# TƯƠNG TÁC GIỮA TINH THẦN & THỂ XÁC

*Tập luyện tinh thần có thể giảm được tâm trạng căng thẳng, còn tình trạng thư giãn có thể bổ sung cho một chương trình tập luyện thân thể.*

## CHƯƠNG 12

### YOGA

Người xưa vẫn nhấn mạnh vào sự kết hợp của cột sống, tâm trí và tâm linh, nên đã đề xuất phương pháp tập luyện Yoga để chữa trị bệnh đau lưng rất hiệu nghiệm. Quả vậy, chương trình “Khảo sát bệnh đau lưng” của chúng tôi đã phát kiến rằng sự tập luyện Yoga là một trong những lối chữa trị vật lý liệu pháp đặc biệt dành cho những bệnh nhân đau lưng vẫn còn có thể hoạt động được. Những bệnh nhân bị viêm khớp xương, đau cổ và vẹo lệch cột sống cũng thấy Yoga rất hiệu nghiệm.

Thuật ngữ *Yoga* có nghĩa là “thống nhất” hoặc “hòa hài”. Yoga là phương cách chữa bệnh thông qua những cách tập luyện được phối hợp bằng những tư thế, động tác và kỹ thuật thở.

Ở một mức độ nào thì những động tác co duỗi và làm săn chắc cơ thể có thể rất hữu ích - và chúng tôi hoàn toàn tin tưởng như thế - trong khi tập Yoga lại là phương pháp tốt nhất để trị dứt chứng đau lưng. Ở một mức độ nào đó thì tâm trạng căng thẳng có thể dẫn đến bệnh đau lưng - và hầu hết tất cả bệnh nhân mà chúng tôi đã từng phỏng vấn cũng đều phát biểu tương

tự - tập Yoga quả thực có tác hiệu giảm đau rõ rệt. Triết lý Yoga là không bao giờ cưỡng bách, hoặc gắng sức và di chuyển một dịch thể hoặc một hình thái suy tư để tạo nên một ý nghĩa tối ưu cho những ai bị đau lưng. Nhưng triết lý Yoga cũng bổ sung thêm sự hòa hợp tâm trí, thể xác và tâm linh, vốn là một quan niệm mà bệnh nhân khó lòng hiểu nổi, hoặc khó lòng chấp nhận. Dù có nguồn gốc lịch sử từ nền văn hóa *Hindu* của Ấn Độ, Yoga vẫn không phải là một tôn giáo theo nghĩa đích thực.

Chương này giải thích những giá trị tương đối của lối tự học Yoga so với cách theo học một khóa Yoga chính thức, hoặc tập Yoga dưới sự chỉ dẫn của huấn luyện viên. Đồng thời, trong chương này cũng chỉ dẫn từng bước một cách tập Yoga kèm hình ảnh rõ ràng về những tư thế Yoga cải biến rất an toàn cho bệnh nhân đau lưng.

Chỉ có rất ít bệnh nhân mà chúng tôi đã phỏng vấn đã học Yoga theo sách vở và báo chí, còn đa số đều học Yoga dưới sự chỉ dẫn tận tụy của huấn luyện viên. Song không phải tất cả huấn luyện viên Yoga đều giàu kinh nghiệm giảng dạy, hoặc sẵn lòng truyền thụ kiến thức của mình đặc biệt cho học viên có tiền sử đau lưng. Chỉ có rất ít thầy dạy Yoga có đủ bằng cấp về vật lý trị liệu để có thể chỉ định một chương trình tập Yoga thích hợp. Vậy bạn có thể đạt được kết quả trị liệu nếu huấn luyện viên sẵn lòng thay đổi một số động tác Yoga để phù hợp với bệnh tình và nhu cầu của bạn.

Nếu nơi bạn ở gần một trung tâm, hay câu lạc bộ Yoga, bạn nên tiện dịp ghé qua để thảo luận với huấn luyện viên. Có thể may mắn bạn gặp ngay huấn luyện viên đang trong buổi giảng dạy nên bạn có thể quyết định được tư thế và cách thức tập luyện.

Trước khi bạn có ý định tập Yoga, tuy nhiên, chúng tôi cũng xin lưu ý quý bạn một vài điểm sau: một vài tư thế trong Yoga rất nguy hại nếu bạn tập trong khi đang bị đau lưng.

Đây là chuyện có thực mà một số bệnh nhân đau lưng vừa mới bình phục đã từng là nạn nhân.

Có ít nhất hai tư thế Yoga thông thường có thể làm tổn thương cột sống nếu bạn cố sức tập luyện trong khi bạn đang bị đau lưng, hoặc trước khi bạn chưa tập thạo những động tác uốn dẻo cần thiết. Thứ nhất là tư thế *Cobra* (rắn mang bành) nghĩa là bạn phải nằm sấp rồi cong lưng và nghiêng cao cổ và ngực. Thứ nhì là tư thế *Plow* (chiếc cày) nghĩa là bạn phải nằm ngửa rồi đưa cao thẳng hai chân lên qua khỏi đầu để tới khi ngón chân có thể chạm vào đầu.

Tóm lại, sau đây là một số tư thế an toàn mà bạn có thể tập luyện ở bất kỳ nơi nào, tuy nhiên, trong khi tập luyện, bạn cũng cần phải thở thật sâu để có thể thư giãn và làm tăng sức cho cơ bụng.

- Bắt đầu thở thật sâu bằng bụng. (Đặt bàn tay lên bụng để tin chắc rằng bụng chứ không phải ngực đang phình lên.)
- Hít vào bằng lỗ mũi trong 6 giây.
- Cố giữ hơi trong phổi (nín thở) trong 3 giây.
- Thở ra bằng mồm trong 7 giây. Trong khi thở ra, bạn hãy để thân thể ủ rũ.
- Lập lại những bước trên vài ba lần. Chỉ cần 5 phút hít thở sâu và thư giãn có thể làm bạn cảm thấy khoẻ khoắn và thư giãn. Sau những giờ phút làm việc căng thẳng và vất vả, bạn hãy hít thở sâu bằng bụng sẽ thấy rất hiệu nghiệm.

### Ghi chú của Soạn giả

"Thở bằng bụng" (*deep breath from abdomen*) được sách dưỡng sinh Đông y gọi bằng thuật ngữ "*phúc thức hô hấp*." Phái Đạo gia (tu tiên) của Bào Phác Tử và phái võ Thiếu Lâm thường chủ trương luyện tập "khí công" thông qua lối thở bằng bụng để bồi bổ nguyên khí. Phái dưỡng sinh về sau này đều chủ trương hít thở bằng mũi.

Theo thiên ý, *hít thở bằng mũi* tốt hơn là *hít bằng mũi và thở bằng mồm*. Trong mũi có nhiều lông mũi để ngăn cản bụi bặm và dị vật (tức vi trùng), ngoài ra, trong lỗ mũi có lớp màng nhày dính để hấp thu dị vật, vi trùng và bụi bặm; hơn nữa, nhiệt độ trong lỗ mũi gần ngang nhiệt độ của cơ thể nên không khí đi qua cũng được sưởi ấm, do đó, không khí khi vào phổi sẽ được ấm lên không gây hại cho phổi. Nếu thở ra bằng mồm thì những bụi bặm, dị vật, vi trùng cứ bám ở lông mũi và màng nhày, rồi dần dần sẽ lan vào trong phổi. Trái lại, nếu thở ra bằng mũi thì những dị vật, bụi bặm sẽ dần dần bị thổi ra ngoài, hoặc bị lớp màng nhày hấp thu hết.

Sau đây, là một số tư thế Yoga khá an toàn đối với bệnh nhân đau lưng, nếu khi tập bạn không bị cơn đau lưng hành hạ. Bạn có thể kết hợp những tư thế trên với cách tập co duỗi và săn chắc làm mạnh được nêu trong 2 chương 8 và 9 để phù hợp với nhu cầu tập luyện hàng ngày.

Có thể bạn nên tập "Thư giãn Toàn thân" 2 lần mỗi ngày để giải tỏa tâm trạng căng thẳng. Còn những động tác khác trong chương này, chúng tôi xin đề nghị bạn nên tập mỗi động tác 3 lần. Nếu tự cảm thấy đủ sức có thể tập thêm, bạn hãy tập thêm mỗi động tác 1 lần mỗi ngày cho tới khi có thể tập mỗi động tác 10 lần trong 1 buổi tập. Số 10 là số chót cho mỗi động tác trong 1 buổi tập luyện.

### **THƯ GIÃN TOÀN THÂN (TOTAL BODY RELAXATION)**

Có thể bạn phải mất nhiều phút mới có thể làm phóng tán cảm giác thư giãn đi khắp cơ thể. Không cần phải vội vã gấp rút. Chỉ cần bạn hãy thụ hưởng cảm giác muốn thư giãn toàn thân. Tình trạng này làm bạn có thể khống chế mọi cảm giác đau sinh lý cũng như mọi tình cảm lo âu, sợ sệt và mọi căng thẳng tâm lý.

**Tư thế khởi động:** Nằm ngửa, mắt nhìn lên trần, lưng tì lên một chiếc gối, duỗi thẳng hai chân, hai chân hơi giạng rộng và hai tay đặt cạnh sườn.

#### **Thao tác**

1. Buông lỏng cơ bắp toàn thân khiến cổ, tay và chân ở tư thế thoải mái.
2. Hãy nghĩ tới cảm giác buông lỏng (thư giãn) tất cả cơ bắp trong người bằng cách bắt đầu buông lỏng ở bàn chân, cổ chân và chân.
3. Tập trung tinh thần để thư giãn những cơ bắp cùng những khớp xương để cảm giác thư giãn đi từ thân mình lan tới cổ gáy và đầu.

#### **√ Ghi chú**

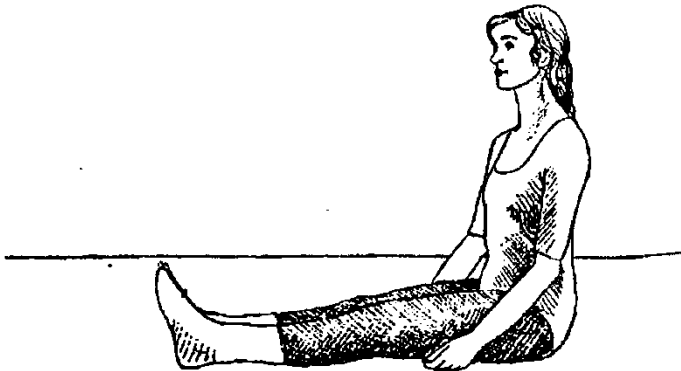
Có thể bạn sẽ cảm thấy hơi căng thẳng (căng tức) ở vài cơ bắp, song bạn cần phải buông lỏng và thư giãn cơ bắp. Thí dụ, trước tiên bạn phải buông lỏng cơ bắp ở nắm tay, rồi dần dần lên tới cánh tay.

Vài người lại cho rằng làm động tác thư giãn trong bóng tối sẽ dễ giúp họ đi vào giấc ngủ.

**NGỒI THẲNG DUỖI SỐNG LƯNG (SITTING SPINE STRETCH)**

Ngồi theo tư thế này có thể làm bạn cảm nhận được sự co duỗi lan từ cột sống xuống tới xương cụt và đi vào những cơ bắp và gân ở phía sau khoeo chân. Xin bạn cẩn thận chớ gắng quá sức.

Tư thế khởi động: Ngồi ngay trên sàn nhà, ngồi thẳng lưng (cột sống và cổ), mắt nhìn thẳng, duỗi thẳng hai chân ra phía trước và hai mắt cá chân đụng vào nhau, hai tay buông thõng đặt dưới đùi (xem H.94).



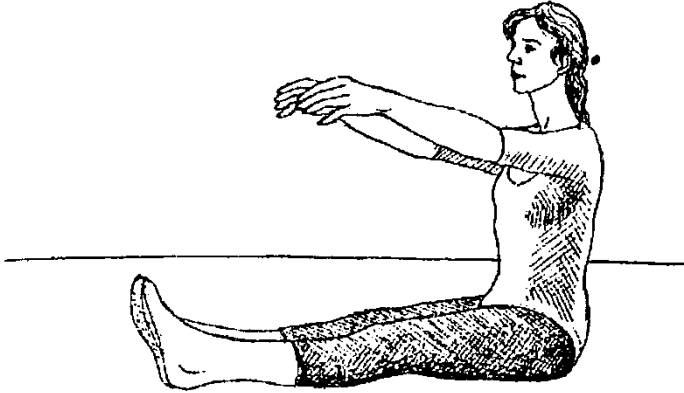
Hình 94

**Thao tác**

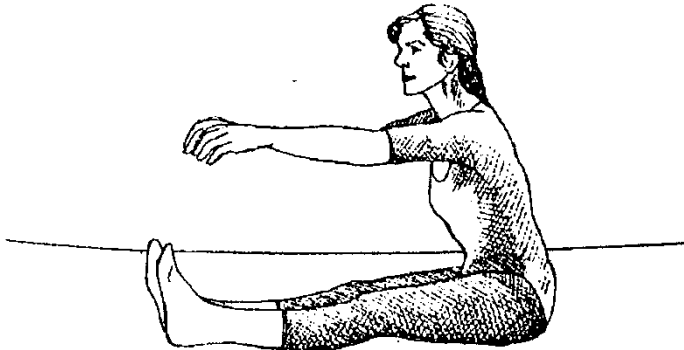
1. Đưa thẳng hai tay lên trước mặt ngang với vai: hai tay duỗi thẳng và úp lòng bàn tay xuống dưới (xem H.95).
2. Từ từ ngả nửa thân trên (bụng tới đầu) về phía trước càng nhiều càng tốt, tức thành một góc  $45^{\circ}$  (xem H.96). **Đứng**



thời từ từ hạ hai tay xuống và đặt lòng bàn tay lên đầu gối (xem H.97).



Hình 95



Hình 96

3. Khi thấy không thể ngả về phía trước thì hãy ngưng lại và cố giữ tư thế này khi đếm từ 1 tới 10.
4. Trở về tư thế khởi động.



Hình 97

**Lưu ý**

Khi đang đau lưng, không được tập động tác này. Chúng tôi cũng đã lưu ý bạn về động tác này trong mục “Co duỗi gân khoco” trong chương 8. Tuy nhiên, sau khi đã gần như khỏi đau lưng, bạn hãy tập thêm động tác trên để có thể co duỗi được nhiều hơn.

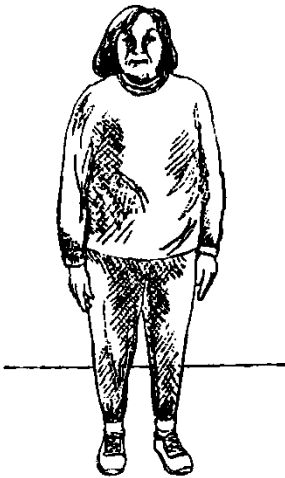
**LẮC VẶN LINH HOẠT (FLEXIBILITY TWIST)**

Hãy để hai cánh tay bạn lồi kéo phần trên thân thể của bạn từ bên này sang bên kia để kích hoạt nhẹ những cơ bắp và gân ở lưng.

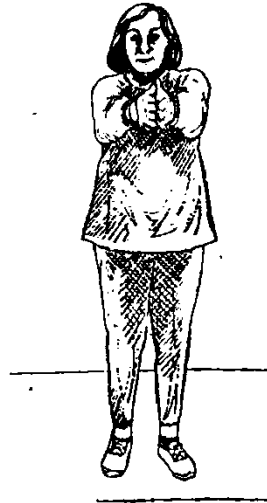
**Tư thế khởi động:** Đứng thẳng lưng (thẳng cột sống và cổ), mắt nhìn thẳng, hai chân hơi giạng cách xa độ 20cm, tay buông thõng để cạnh hông (xem H.98).

**Thao tác**

1. Đưa thẳng hai tay lên trước mặt ngang với hai vai và hai lòng bàn tay úp vào nhau (xem H.99).



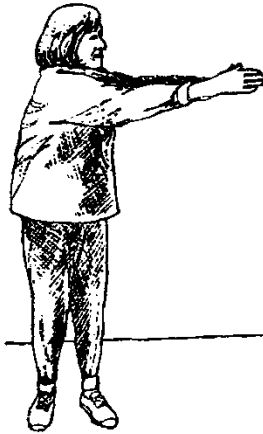
**Hình 98**



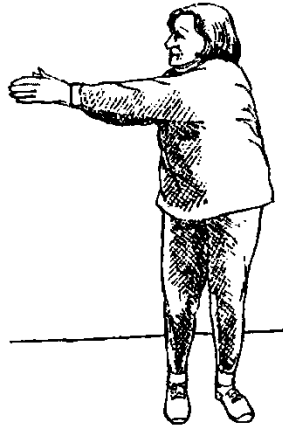
**Hình 99**

2. Từ từ xoay nửa người trên (từ bụng tới đầu) về bên trái (xem H.100).
3. Cố xoay tới khi không xoay sang trái được nữa mới thôi, cứ duy trì tư thế này trong 10 giây. (Nếu thấy khó giữ được thẳng bằng khi quay người, bạn hãy giạng rộng hai chân ra một chút.)

4. Vừa trở về tư thế khởi động vừa buông thõng hai tay và thư giãn trong vài giây.
5. Lặp lại những động tác từ bước 1 tới bước 4 để quay người về bên phải (xem H.101).



Hình 100



Hình 101

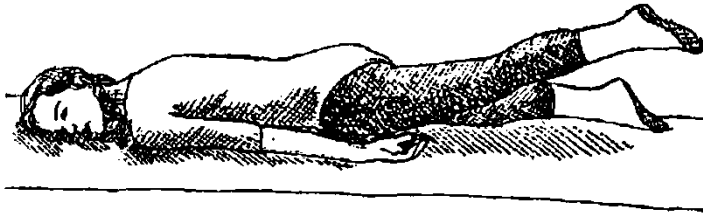
### **CHÂU CHÁU BIẾN THỂ (MODIFIED LOCUST)**

Cần đặt chiếc gối xuống dưới bụng để bạn có thể cong lưng khi đưa cao hai chân theo tư thế “Châu châu biến thể”

**Tư thế khởi động:** Nằm úp rồi nghiêng mặt về một bên, hai tay buông thẳng để cạnh sườn và úp mu bàn tay lên giường/sàn nhà; phải lót chiếc gối dưới bụng để đỡ cho nửa thân dưới.

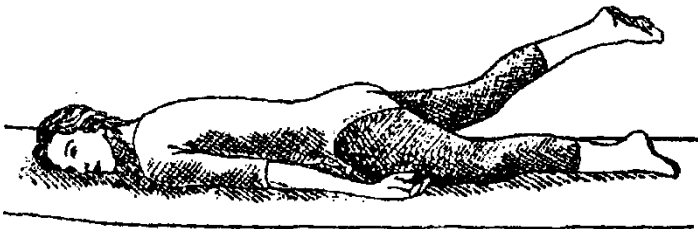
**Thao tác**

1. Vừa ép sát hai đầu gối vào nhau vừa đưa cao chân trái cách sàn nhà lối 30cm (xem H.102).
2. Cứ giữ cao chân trái ở tư thế này trong khi đếm từ 1 tới 6.



**Hình 102**

3. Hạ chân trái xuống sàn nhà.
4. Lặp lại những động tác từ bước 1 tới bước 3 để đưa cao chân phải (xem H.103).



**Hình 103**

## CHƯƠNG 13

# THIÊN ĐỊNH, TRÍ TƯỚNG TƯỢNG và HƠN THẾ NỮA

Trên thực tế, chúng tôi không tin rằng tâm trạng căng thẳng lại có thể gây nên bệnh đau lưng, nhưng có một điều hiển nhiên là bệnh đau lưng tàn phế có thể gây nên tâm trạng căng thẳng. Và lại, tâm trạng căng thẳng có thể làm cơn đau trở nên dữ dội hơn.

Căn cứ vào những lời tường thuật của những bệnh nhân được chúng tôi phỏng vấn trong chương trình “Khảo sát Bệnh đau lưng”, có một số bệnh nhân hình như bị nặng thêm khi tâm trạng đang bị căng thẳng. Thí dụ như bệnh đau cổ có vẻ như càng trầm trọng mỗi khi bệnh nhân bị căng thẳng tinh thần. Hơn 80% bệnh nhân đã được chúng tôi phỏng vấn đều nói rằng họ cảm thấy đau kịch liệt mỗi khi tâm trạng họ bị căng thẳng. Lời giải thích sau đây có thể lý giải được nguyên nhân: tâm trạng

căng thẳng và tình trạng khẩn trương làm bạn phải khòim vai, hoặc cứng đơ vai khiến những cơ bắp và gân cổ trở nên căng trương.

Nếu bạn đi đây đi đó nhiều nơi, tất sẽ có dịp tiếp xúc nhiều thầy thuốc đủ mọi trường phái, tất bạn phải được nghe nói tới thuật ngữ “stress” (tâm trạng căng thẳng) được dùng để chẩn đoán bệnh. Nếu không tìm thấy nguyên nhân gây bệnh đau nhức, khi chẩn đoán bệnh, tất bác sĩ sẽ phán một câu là bạn đang bị “stress.” Từ ngữ này bao hàm nhiều thông tin có ích cách tiêu cực như sau:

“Thực sự bạn chẳng bị bệnh gì cả.”

“Bạn có thể chung sống với tâm trạng căng thẳng và nay xin bạn trả tiền khám bệnh.”

“Với tư cách là bác sĩ, tôi không thể giúp gì cho bạn được.”

Nếu tâm trạng căng thẳng xảy ra theo chu kỳ đau nhức thì bạn nên coi đó là một điều ngẫu nhiên và không nên tự trách mình. Bác sĩ thường hiểu rõ mối liên quan giữa tình trạng đau nhức và tâm trạng căng thẳng nên có thể giúp bệnh nhân bằng cách giải thích kỹ càng và khuyến cáo bệnh nhân nên tập một vài kỹ thuật giản dị để giải tỏa mọi tâm trạng căng thẳng vì những kỹ thuật này được coi như để phong bế cơn đau.

Với tác dụng “giảm tâm trạng căng thẳng”, chúng tôi muốn nói là giảm tình trạng tiêu cực do tâm trạng căng thẳng gây nên, tức là cảm giác tim đập rộn rã, thở nhanh, cảm giác co giật ở lưng hay cổ, tâm trạng đau thương. Dù muốn hay không, bạn cũng cần phải tìm mọi cách để loại trừ tâm trạng căng thẳng trong cuộc sống. Có nhiều tình huống, hoặc biến cố quá căng thẳng mà bạn không tài nào khống chế được. Tuy nhiên, nếu

bạn có thể khống chế được những phản ứng bất lợi, tức là bạn đã thành công rồi.

Kỹ thuật giảm bớt tâm trạng căng thẳng - kể cả cách thở sâu, khả năng tưởng tượng và thiền định - có thể giúp bạn rất nhiều trong nỗ lực khống chế cơn đau, làm tâm hồn thanh thản và sửa soạn để tập luyện. Chương này giải thích vì sao lại nên tập một vài kỹ thuật giảm bớt tâm trạng căng thẳng. Vậy, bạn hãy coi sự tập luyện này là phương pháp tập luyện tâm linh, rất dễ tập và rất thú vị.

Bất kỳ một kỹ thuật nào cho phép bạn thoát khỏi tình trạng căng thẳng, đều rất có ích cho bạn. Ngay cả một sự kiện đơn giản như sự tạm ngưng co duỗi mỗi giờ cũng có lợi cho bạn. Dù chúng tôi vẫn luôn luôn thúc dục bạn nên thử tìm cách thở sâu, thiền định, thả hồn theo trí tưởng tượng và thư giãn dần dần, nhưng vẫn có một số người có thể khống chế được tâm trạng căng thẳng bằng cách đi bách bộ trong 20 phút.

Những bệnh nhân mà chúng tôi đã phỏng vấn lại không thống nhất ý kiến cho rằng có một phương pháp ưa thích nhất. Trên thị trường có bán nhiều băng ghi âm chỉ dẫn cách thư giãn, hoặc thiết bị giảm tâm trạng căng thẳng, nhưng chỉ có bạn là người duy nhất có thể thẩm định được kỹ thuật nào thích hợp với bản thân mình.

Những người tập Yoga đều biết rằng phương pháp thở sâu rất có tác dụng thư giãn. Ngay cả khi chỉ mới mỉm cười cũng có thể giải tỏa được tâm trạng buồn bực, hoặc thở từ từ và sâu cũng có thể làm dịu cõi lòng. Tóm lại, phương pháp thở sâu có thể được hiểu là kỹ thuật làm giảm bớt tâm trạng căng thẳng, do đó, chúng ta hãy bắt đầu đề cập đến vấn đề căn bản.



## Thở sâu

Thông thường, chẳng khi nào bạn phải bận tâm tới vấn đề hô hấp. Chính bản thân bạn phải làm việc đó một cách tự động. Nhưng khi gặp phải tình huống trở trêu, hoặc như khi bị căng thẳng quá độ, hoặc khi bị mối hiểm nguy rình rập thì tự nhiên bạn phải thở hỗn hển. Song để giải tỏa tâm trạng trên, bạn có thể điều chỉnh lại tình trạng hô hấp. Bạn hãy thử đi rồi mới thấy hiệu nghiệm. Bạn hãy hít vào bằng mũi trong 6 giây, sau đó nín thở trong 1 giây, rồi lại thở ra bằng miệng trong 7 giây. Bạn hãy nhắm mắt lại. Bạn có thấy tâm trạng hơi được thư giãn chút nào sau khi thở ra chưa?

Bạn hãy cố ý thức được tình trạng hơi thở đang thấm sâu vào trong hai buồng phổi, rồi lại đi ra hết khỏi hai lá phổi. Bạn hãy để ngực phình ra hết cỡ. Hãy buông lỏng (không gồng) hai vai khi đang hít vào, và vừa nâng cao vai để không cho không khí tràn vào phổi. Hãy cố tập trung làm nở rộng lồng ngực như thể trái banh đang được bơm phồng lên. Hãy đặt tay lên bụng để có thể cảm nhận được bụng đang phình to lên khi mà hoành cách mạc của bạn đang hạ xuống để tăng lưu lượng của không khí đi vào cơ thể của bạn.

Bạn cứ im lặng thư giãn trong khi nín thở trong 1 hay 2 giây, rồi sau đó từ từ thở ra bằng mũi. Hãy hết sức thở ra khiến bạn có thể thực sự vất kiệt không khí từ trong hai buồng phổi bằng cách bạn co ngực lại. Sau đó, bạn hãy tưởng tượng tâm trạng căng thẳng đang từ từ thoát ra khỏi cơ thể cùng với hơi thở bị trục ra ngoài.

Khi đã quen với lối thở sâu, bạn sẽ có thể tận dụng vào bất cứ thời điểm nào trong ngày để giải tỏa tâm trạng căng thẳng. Bạn cũng có thể áp dụng phương pháp thở sâu vào trước

lúc đi ngủ như một phương pháp thư giãn để đi vào giấc ngủ an lành, và vào buổi sáng bạn cũng nên thở sâu để sửa soạn chào đón một ngày mới.

### Thiền định

Những chuyên viên tim mạch như bác sĩ *Herbert Benson* thuộc trường Đại học Y Harvard và bác sĩ *Dean Ornish* thuộc Viện Nghiên Cứu Y khoa Dự phòng tỉnh Sausalito, bang California đã du nhập thiền định thành một khoa trị liệu y học. Những bệnh nhân đau lưng nhờ đó đã giảm bớt được tâm trạng căng thẳng. Chính bác sĩ *Benson* đã gán tên “đáp ứng thư giãn” (*relaxation response*) cho tình trạng cải biến thành cảm giác khoẻ mạnh yêu đời sau khi đã thiền định. Đáp ứng thư giãn là một tình trạng sinh lý của sự nghỉ ngơi (thư giãn/buông lỏng cơ bắp) trong khi đương sự vẫn đang trong tình trạng tỉnh táo. Đáp ứng thư giãn có thể giúp bạn đạt được trạng thái nghỉ ngơi và hồi phục nhanh nhiều hơn giấc ngủ, bởi vì tình trạng thư giãn tối đa thường để lại nhiều cảm giác yên tĩnh mát mẻ và sáng khoái. Quả vậy, chỉ cần 20 phút thiền định cũng đủ xua tan mọi phiền muộn vướng vướng suốt cả ngày.

Nhiều nghiên cứu về khả năng của phương pháp thiền định đã được ứng dụng một cách hữu ích, đặc biệt nhất là phương pháp tiếp cận của bác sĩ *Benson*.

Đề cương căn bản sau đây được trích lược từ cuốn sách của Ông có nhan đề “*Your Maximum Mind*.”

- Chọn một từ, hay một câu để dùng làm chủ đề trong buổi tập thiền định của bạn. Bạn có thể chọn một ý tưởng vui tươi, chẳng hạn như “hòa bình”, hoặc đoạn mở đầu của một câu kinh kệ, hoặc một âm thanh êm tai song không có ý nghĩa đặc biệt.

- Ngồi trong một tư thế thoải mái. Nhắm hai mắt. Buông lỏng những cơ bắp toàn thân (không gồng người).
- Thở sâu, và mỗi khi thở ra lại lẩm bẩm trong miệng chủ đề của từ hoặc câu mà bạn đã chọn.
- Cũng có thể nhắc lại chủ đề của câu đó để xua đuổi những tâm trạng lo âu, hoặc ý nghĩ vớ vẩn trong đầu đã vô tình len lỏi vào tâm trí khi bạn đang cố sức thiền định.
- Tiếp tục thở sâu và làm những động tác trên từ 10 tới 20 phút.

Phải chăng sự tập thiền định như trên quá dễ dàng đơn giản? Nhưng chúng tôi cũng xin bạn chớ coi thường mà cho rằng tập thiền rất dễ để viện cớ không chịu tập thiền định. Phải luyện tập tới khi bạn có thể hoàn toàn tập trung vào sự thiền định vì chỉ tập trung hoàn toàn mới có thể tạo được sự thư giãn làm giảm bớt tâm trạng căng thẳng đồng thời làm tăng thêm sinh lực cho cuộc sống.

Nếu tiện, bạn nên chọn một không gian đặc biệt thích hợp để dùng làm chỗ tập ngồi thiền. Bạn cũng có thể để tại nơi đó một vài đồ vật - thí dụ như vài tấm hình hoặc nhật ký - để dễ gợi nhớ. Bạn cũng nên chọn một thời điểm đặc biệt trong ngày khi không bận bịu, hoặc không bị quấy rầy. Bạn cũng nên tránh mọi tình trạng phân tâm bằng cách bỏ điện thoại ra ngoài bàn (để không kêu chuông khi có điện thoại), hoặc yêu cầu người nhà hoặc bạn bè không nên điện thoại tới khi bạn đang ngồi thiền.

### Trí tướng tượng phong phú

Mãnh lực của trí tướng tượng phong phú có thể làm dịu tâm trạng buồn phiền bằng những hình ảnh hoa mỹ. Trí tướng tượng này có thể chỉ là những danh lam thắng cảnh, tác phẩm hội họa,

hoặc những giờ phút kỳ diệu trong cuộc đời bạn. Trí tưởng tượng phong phú này được sử dụng để tạo nên bầu không khí thiên đàng yên ổn trong tâm trí của bạn để bạn có thể lánh mình vào nơi đó mỗi khi cảm thấy phiền muộn và đau khổ.

Nếu có vẻ quá cường điệu, bạn hãy cố nhớ tới một quãng thời gian gặp trắc trở, chẳng hạn như hãy tưởng tượng tới một chuyện buồn làm bạn cay đắng tâm can, hoặc nghĩ tới lúc phải cố hùng biện để tránh bị nhục. Trí óc và thân xác hình như hơi phân biệt hình ảnh thực sự và hình ảnh tưởng tượng. Đây chính là lý do mà bạn có thể tạo ra được cảm giác thư giãn an lành bằng cách cố tưởng tượng ra một cảnh tượng thanh bình mà bạn có thể vừa nằm dài trên cát ấm mịn vừa hít thở bầu không khí nồng mùi muối đại dương vừa nghe những tiếng sóng vỗ liên tục vào vách núi.

Một hình ảnh tích cực nữa có thể là bạn hãy tưởng tượng một chiếc găng tay bằng nhung mềm mượt, hoặc một bàn tay thon mềm mại đang ve vuốt nhẹ nhàng trên vết thương của bạn để cố chữa lành vết thương.

### Thư giãn dần dần

Hãy cố gắng thư giãn toàn thân một cách từ từ, cứ nhích từng chút một, tới khi bạn có thể dần dần đạt tới ngưỡng cửa có thể giảm được tâm trạng căng thẳng.

Thư giãn dần dần (*Progressive Relaxation*) có vẻ hơi giống với Thư giãn toàn thân đã được đề cập trong chương 12. Song ở đây, "Thư giãn dần dần" có nghĩa là thoát tiên hãy làm căng thẳng (gồng) những cơ bắp, rồi sau đó buông lỏng (không gồng nữa), sau đó cứ thế tuần tự làm từ chỗ này tới chỗ khác trong cơ

trong cơ thể của bạn. Điều này cũng không nhất thiết phải làm từ đầu xuống tới ngón chân, hoặc bắt đầu từ chân trở lên.

Sau đây là kế hoạch “thư giãn dần dần.”

- Nằm theo một tư thế thoải mái. Nhắm hai mắt.
- Di động thân thể bằng cách lắc/ve vẩy tay và chân, sau đó tìm cách cố định thoải mái.
- Nằm yên lặng và thở sâu trong vài phút.
- Nếu bắt đầu từ đầu mặt, bạn phải làm vài động tác mạnh trên gương mặt, chẳng hạn như nhăn mặt, nhíu mày, ngáp, trợn mắt, cười gằn, nhếch mép. Sau đó, buông lỏng những cơ bắp trên mặt, tức là thư giãn mặt.
- Co gồng cứng cổ gáy bằng cách ngược đầu lên, rồi lại nằm xuống.
- Gồng cứng một tay, đưa cao tay rồi buông thõng tay để thư giãn, sau đó lại làm tay bên kia.
- Nắm chặt năm ngón tay lại, rồi buông lỏng nắm đấm.
- Gồng cứng bụng và hông, rồi buông lỏng không gồng nữa.
- Cố gồng cứng toàn bộ cơ bắp của một bên chân bằng cách duỗi thẳng đầu gối, rồi nhẹ nhàng đưa cao chân. Sau đó, lại thư giãn chân đó, rồi đặt chân về chỗ cũ. Cuối cùng làm những động tác trên ở chân bên kia.
- Nằm yên lặng và thở sâu.

Bạn có thể tiếp cận phương pháp “thư giãn dần dần” thông qua nhiều cách khác nhau, hoặc là phối hợp, hoặc tuyển chọn một số động tác tương thích.

Tới khi đã thành thạo những kỹ thuật giảm bớt tâm trạng căng thẳng, bạn có thể làm bất cứ giờ giấc nào trong ngày để giảm bớt tâm trạng căng thẳng phiền muộn do cuộc sống gây ra để cuối cùng tâm trạng bạn trở nên trong sáng tươi vui.

## P H Ầ N 5

# THAY ĐỔI NẾP SỐNG

*Điều chỉnh đôi chút trong sinh hoạt hàng ngày có thể được coi như là những bước quan trọng nhất để đi đến tình trạng thoát khỏi bệnh đau lưng.*

## CHƯƠNG 14

# TƯ THẾ NGỒI

Chiếc ghế bạn đang ngồi, chiếc nệm bạn đang dùng để nằm ngủ và tư thế khi bạn đứng hay ngồi... đều là những yếu tố có thể dẫn đến tình trạng đau lưng. Những bệnh nhân được chúng tôi phỏng vấn trong chương trình “Khảo sát bệnh đau lưng” đều nhận xét rằng họ có cảm giác thoải mái (không đau lưng) suốt ngày nếu chọn được tư thế ngồi thích hợp để làm việc và kể cả những lúc không làm việc.

Thoạt tiên, ý tưởng cảnh giác và sự tỉ mỉ này có thể làm chúng ta hoảng sợ. Nếu lúc nào bạn cũng cứ phải canh chừng xem mình ngồi có đúng tư thế không thì làm sao bạn có thể thư giãn và an hưởng thú vui trần thế? Nhưng bạn vẫn có thể thư giãn và sống sung sướng nếu thoạt tiên bạn đã có sẵn ý niệm cơ bản về cách giữ sao cho lưng được thư giãn và ngồi theo đúng tư thế, rồi sau đó bạn sẽ bắt đầu hưởng thụ những kết quả. Lưng bạn sẽ đau ít hơn mà bạn có thể làm việc nhiều hơn. Khi sự thực tập trở thành một thói quen, bạn sẽ không còn phải mất công nghĩ ngợi là phải đứng, hay ngồi, hoặc ngẩng đầu ra sao nữa.



Rồi từ đó những biện pháp thích đáng này sẽ trở thành bản năng thứ hai của bạn.

Trong chương này, chúng tôi đề cập tới nhiều vấn đề và hy vọng sẽ giúp bạn có thể làm những công việc thường nhật một cách suôn sẻ và dễ dàng. Vậy, trước tiên, chúng ta hãy bắt đầu làm những việc vào buổi sáng ngay khi bạn vừa thức giấc bước chân ra khỏi giường.

### **Ra khỏi giường**

Mỗi buổi sáng khi vừa thức giấc, nhiều người không có can đảm đứng lên ra khỏi giường bằng cách vận dụng những cơ bụng. Lẽ dĩ nhiên chúng tôi muốn bạn hãy thử động tác này nhưng chỉ sau khi bạn đã làm ấm người và đã chuẩn bị sẵn sàng. Ra khỏi giường đầu cần phải tập luyện khó khăn.

Để tiện lợi và dễ dàng, bạn hãy nhích ra thành giường khi bạn đang ở thế nằm nghiêng, co hai đầu gối và mặt quay về phía mép giường. Nếu bạn nằm nghiêng về bên trái, bạn có thể đặt lòng bàn tay phải lên mặt nệm ngay cạnh vai trái. Bằng một động tác nhẹ nhàng duyên dáng, bạn hãy ấn mạnh lòng bàn tay phải xuống và vừa bật người nhóm lên vừa đưa cao hai chân lên khỏi mặt giường, rồi đặt hai chân xuống sàn nhà. Bây giờ bạn hãy giữ lưng thẳng, và đứng ngay lên. Nếu thích, bạn có thể dùng hai tay đẩy xuống mặt giường để có thể đứng bật ngay lên.

### **Rửa bát đĩa**

Khi đánh răng, rửa mặt, hay rửa bát đĩa ở cạnh bồn rửa chén, hay bồn tắm, bạn cũng cần chú ý tới tư thế đứng. Hãy vừa cố giữ thẳng lưng vừa khuyu đầu gối xuống một chút (không cong lưng) để khi làm việc tất bạn sẽ không bị cụp xương sống. Động tác

này khiến bạn có thể rùn người xuống thấp (nhưng tuyệt nhiên vẫn không được cúi khom lưng) để tạt nước rửa mặt, hoặc để lấy chén bát ở sâu dưới đáy bồn.

### Tư thế đứng

Phải luôn luôn chú ý tới tư thế đứng. Phải để bụng, hông và cằm thót vào còn toàn thân phải thẳng tắp. Những cơ bụng có công dụng giữ cố định nội tạng nên cũng có chức năng nâng đỡ một phần lớn co lưng khi bạn đứng thẳng người. Khi đứng thẳng hai hông (không chống hông) tấp bụng sẽ thót vào làm co lưng có hình cong chữ S có thể bớt được đau lưng. Nếu đứng không đưa cằm nhô ra sẽ làm cổ bạn hơi cong cũng có thể tránh được tình trạng căng tức trên cột sống.

Chúng tôi chỉ nhấn mạnh tầm quan trọng của tư thế đứng thích hợp như một cách có thể dễ dàng phục hồi nhanh chóng dù bị đau co lưng cấp tính và cũng là phương pháp phòng ngừa bệnh đau lưng tái phát.

Tư thế đứng thích hợp (không sai tư thế, không hại tới sức khỏe) không nhất thiết đòi hỏi bạn phải luôn luôn chia đều thể trọng cho hai chân trái và phải. Nếu bạn phải đứng lý ở một chỗ trong suốt một quãng thời gian dài, thí dụ như khi xếp hàng đợi mua vé, hay trả tiền trong siêu thị..., thì bạn có thể tạm thời chuyển sức nặng của thân thể từ chân này sang chân kia trong vài phút. Trong những tình huống khác, nếu chỗ đó rộng, bạn có thể đi đi lại lại cho qua giờ chờ đợi thay vì cứ đứng lì một chỗ rất có hại cho sức khỏe.

## Tư thế ngồi

Yếu tố quan trọng ảnh hưởng tới sức khỏe là thời gian mà bạn phải ngồi trong ghế. Động tác ngồi thường tạo nhiều cơ hội làm bệnh đau lưng càng thêm trầm trọng hơn là khi ở tư thế đứng hay nằm, do đó, bạn nên hạn chế thời gian ngồi. Nếu có thể, vào bất cứ lúc nào, bạn nên đứng lên để dần gân dãn cốt trong giây lát sau nhiều giờ ngồi lý bất động. Lẽ dĩ nhiên, nếu ở nhà, tất bạn có thể tự do thay đổi tư thế, nhưng nếu phải làm việc trong sở thì bạn cũng nên tìm dịp co duỗi để dần gân cốt. Nếu phải lái xe hơi đi một chặng đường dài, bạn cũng nên thỉnh thoảng ngừng xe để co duỗi tay chân trong giây lát. Khi đáp phi cơ xuyên lục địa, bạn cũng nên tìm cơ hội để đi dạo vài ba phút trên hành lang phi cơ.

Tư thế ngồi thích hợp có nghĩa là bạn ngồi ngay ngắn trên bàn tọa (không lệch về một bên nào, không để thể trọng nghiêng về bên nào), bụng thót vào để eo lưng thẳng ra. Thói quen mà mọi người hay ngồi có thể dễ dẫn đến tình trạng đau lưng: ngồi khòm lưng trong ghế, cổ vươn người về phía trước, ngồi bất chéo chân. Để sửa lại cách ngồi sai tư thế trên, bạn nên ngồi kê chân lên một ghế nhỏ để có thể ngồi ngay ngắn mà tránh được áp lực của lưng lì lên hai đùi. (Một vài bệnh nhân mà chúng tôi đã phỏng vấn nói rằng khi làm việc trong văn phòng, họ vẫn thích mở ngăn kéo áp chót để đặt chân vào trong khi đánh máy, viết lách, hoặc nói điện thoại.)

Chiếc ghế bạn ngồi thường phải chịu sức nặng của mông và phần sau lưng của bạn. Nếu ghế đó không thích hợp cho công tác của bạn, bạn có thể điều chỉnh lại cho phù hợp nhu cầu, chẳng hạn làm thêm một chỗ tựa lưng, hoặc một nệm kê đỡ lưng, hoặc dùng cả hai thứ trên để lưng không bị căng tức, hoặc không bị vẹo lệch dễ sinh chứng đau lưng. Người ta đã chế

nhiều phụ kiện tiện lợi để gắn vào ghế, chẳng hạn như nệm, tay vịn, chỗ dựa lưng... mà bạn có thể tới siêu thị, hoặc mua qua bưu điện. Song bạn nên tìm mọi cách để có thể ngồi thoải mái làm việc hàng giờ mà vẫn không bị căng tức, hoặc mỏi lưng.

Nếu thích tham dự những buổi hòa nhạc ngoài trời, hoặc những trận đấu thể thao, tất bạn phải ngồi trên những băng ghế ở ngoài trời. Gặp trường hợp này, bạn nên tốn thêm ít tiền để mua vé trên khán đài có mái che vì ghế đều có chỗ tựa lưng và nệm ngồi rất thoải mái.

### Nói chuyện qua điện thoại

Bạn có thể bị đau cổ khi bạn nói chuyện qua điện thoại. Thông thường, bạn thích đôi tay được tự do buông thả không phải cầm điện thoại nên bạn hay có thói kẹp điện thoại vào giữa vai và cổ trong suốt thời gian nói qua điện thoại. Cách cầm điện thoại bằng vai và tai đều không thích hợp cho bệnh nhân đau cổ và đau lưng. Nếu bạn muốn đôi tay rảnh rang khi nghe điện thoại, bạn nên tốn thêm tiền mua thêm bộ khuếch âm, hoặc bộ tai nghe (*headphone*) dùng cho điện thoại để cơ bắp cổ và vai không phải gồng cứng kẹp máy điện thoại.

### Làm việc

Tùy thuộc vào nhu cầu công việc bạn phải làm liên quan tới cột sống, nên bạn phải tìm cách điều chỉnh lại nơi làm việc. Một số cơ sở và xưởng đường đề xuất chương trình huấn luyện tại chỗ nhằm giúp đỡ công nhân phòng tránh tổn thương lưng và cột sống. Chúng tôi rất hoan nghênh những nỗ lực này và hy vọng chương trình này cũng sẽ được thực hiện ở nhiều nơi khác nữa. Nếu phải làm công việc thường xuyên, chắc bạn phải tìm cách

hoàn thành công việc trong một vị trí mới. Nhiều bệnh nhân đã được chúng tôi phỏng vấn, cũng đã thuật lại rằng họ có thể làm việc suôn sẻ trong tư thế đứng. Một vài người lại kê bàn cao thêm bằng cách đặt lên bàn một chiếc bục hay bàn nhỏ khiến họ có thể đứng làm việc với tối dụng cụ đặt trên bàn.

Nếu công việc của bạn là phải nạp dữ liệu (văn bản, số liệu) vào máy vi tính, bạn hãy cố thu dọn bàn làm việc để có nhiều chỗ trống mới có thể dễ dàng đọc văn bản rồi gõ lên bàn phím. Bạn nên để chiếc giá (*copy holder*) kẹp văn bản ngay bên cạnh màn hình điện toán ngang với tầm mắt khiến bạn không phải ngước cao cổ, hay chúc cổ vì những động tác này dễ làm mỏi và căng trường cơ bắp cổ gáy.

### Tạm nghỉ xả hơi

Ngay cả khi bạn có thể duy trì tư thế đứng hay ngồi một cách hợp lý, bạn cũng nên thỉnh thoảng nghỉ giải lao mỗi lần từ 5 tới 10 phút, mỗi ngày vài ba bận. Trong khi nghỉ giải lao, bạn hãy chọn một tư thế khác với tư thế khi làm việc. Một số bệnh nhân được chúng tôi phỏng vấn đã nói rằng trong khi giải lao họ đã nằm ngửa ngay trên sàn nhà và gác gót chân cùng bắp chân lên một ghế đẩu thấp trong 10 phút mỗi lần.

Tư thế giảm tình trạng căng trường cơ bắp cần được kết hợp với cách thở sâu trong thời gian nghỉ xả hơi đều có thể dễ dàng giải tỏa được tâm trạng căng thẳng.

### Đọc sách báo và xem TV

Bạn nên cố gắng đọc sách báo trước giờ đi ngủ, tức là bạn có thể đặt cuốn sách hay tờ báo trên bàn hay kệ ngang với tầm mắt. Nếu bạn lại ngồi trong ghế bành, tất bạn phải đặt vài chiếc

gối lên lòng bạn, rồi sau đó mới đặt sách báo lên và bạn nên tránh trường hợp để sách báo quá xa khiến mỗi lần đọc cứ phải vươn cổ lên, hoặc gục đầu xuống để nhìn.

Nếu có thói đọc sách báo trong giường ngủ, bạn phải lót vài ba chiếc gối dưới đầu để bạn có thể nhìn thấy sách hay báo chí đặt trên bụng, nhưng tư thế này cũng dễ làm bạn sái/trật cổ, hoặc mỏi mắt, hoặc vừa sái cổ và mỏi mắt. Nếu bạn lại nằm ngửa và hai tay cầm sách báo đưa cao khỏi đầu, tất bạn dễ bị sái lưng, cổ và vai. Quả vậy, một số bệnh nhân mà chúng tôi đã phỏng vấn thường tỏ vẻ hối tiếc vì xưa kia đã có thói xấu đọc sách báo trên giường ngủ.

Cách tốt nhất để xem TV là ngồi trong ghế bành để cổ có thể dựa tì một cách thoải mái. Vì bạn không phải cầm (ôm, mang) chiếc TV nên bạn có thể nằm coi TV cũng được và tư thế nằm này vừa dễ dàng và tiện lợi hơn khi đọc sách báo. Bạn cố giữ tư thế nằm để xem TV vì sẽ dễ đi vào giấc ngủ, nhất là khi nằm nghiêng và kê một chiếc gối dưới đầu và cổ.

### **Lái xe hơi**

Có lẽ ngồi lái xe hơi rất tiện lợi và thoải mái vì được ngồi trong một ghế tựa lưng để quay mình. Những bệnh nhân, mà chúng tôi đã phỏng vấn, rất thích xe hơi có ghế nệm dựa lưng khi lưng luôn luôn thẳng góc với đùi tạo một tình trạng thoải mái tối đa trong lúc lái xe hơi.

Có nhiều cách thiết kế chỗ ngồi khiến ghế của tài xế gần sát với tay lái rất tiện lợi, khiến bạn có thể ngồi hơi đưa cao đầu gối làm giảm sự căng tức do phải nhồi người ôm tay lái. Bạn cũng có thể dùng tay dựa có sẵn ở cửa xe bên trái để đỡ lấy khuỷu tay và cánh tay trái.

Mỗi khi lên hay xuống xe hơi, bạn không nên duỗi thẳng chân và vịn vẹo người. Thí dụ, khi lên xe hơi, thoát tiên bạn phải mở cửa xe, rồi quay lưng về phía ghế xe thì mới có thể ngồi thẳng xuống. Khi đưa hai chân vào xe, bạn hãy dùng những cơ bắp bụng nâng nhấc chân, rồi mới quay mặt về phía trước. Tương tự như thế, khi xuống xe hơi, bạn hãy nhích người về mé ngoài của ghế, rồi đặt chân xuống đất và đứng lên.

### Đi nằm

Bạn hãy từ từ lùi về giường cho tới khi phía sau của chân đụng vào thành giường, do đó, bạn không cần phải vịn vẹo người, hoặc ngoái cổ để nhìn xem đã tới giường hay chưa. Hãy thót bụng lại để giữ thẳng lưng và ngồi xuống giường. Rồi bạn vừa làm nhanh động tác ngược lại với lúc ra khỏi giường ban sáng và vừa dùng hai tay và cánh tay để đỡ trọng lượng cả thân mình, sau đó vừa nằm nghiêng một bên vừa vung hai chân lên trên giường.

Khi đang nằm trên giường, bạn nên nghĩ rằng đó là nơi mà bạn phải sống một phần ba cuộc đời, do đó, liệu bạn có hạnh phúc khi phải nằm trên giường nệm không? Hầu hết bệnh nhân đau lưng đều nhận thấy một chiếc nệm cứng lại để chịu hơn nếu họ kê trên đầu một tấm lót giường làm bằng ván ép dày độ 2cm. Khi phải đi xa, những bệnh nhân này thường đem theo tấm lót giường được gấp nhỏ lại có thể bỏ vừa va-li để phòng trường hợp giường ở khách sạn hay nhà trọ thiếu tiện nghi thì họ có thể lấy ra dùng đỡ qua đêm.

## Ngủ

Đa số bệnh nhân đau lưng đều nhận thấy cách nằm ngủ thoải mái nhất là nằm nghiêng một bên, tức là được biến cải từ tư thế của thai nhi trong bụng mẹ. Vậy, bạn cứ cố giữ tư thế nằm nghiêng, song nên kê một chiếc gối vào giữa đầu và cổ gáy mà tuyệt đối không được kê gối ở ngay dưới vai. Một chiếc gối hơi mỏng có vẻ tốt hơn một gối nhồi chặt bông vì sẽ không nâng đầu quá cao nên không thể làm sái cổ. Muốn giảm bớt sự căng trương, hoặc sái cột sống, bạn hãy để một gối mỏng kẹp giữa hai đầu gối.

Nếu bị đau cổ, bạn sẽ thấy rằng tư thế ngủ tốt nhất là nằm ngửa và kê một gối ở dưới đầu và cổ gáy và 1 hay 2 gối nữa được đặt ở dưới đầu gối để giữ cho cột sống lưng không bị uốn cong, hoặc vẹo lệch.

Ngủ trong tư thế nằm sấp (kiểu nằm ngủ được mọi người ưa thích) là cách tồi tệ, còn tồi tệ hơn cách nằm ngửa. Nếu bạn không thể bỏ được tật xấu này, dù đã nhiều lần cố từ bỏ mà không được - vậy ít ra, mỗi khi nằm ngủ, bạn không nên kê một gối ở dưới đầu và chỉ nên lót chiếc gối xuống dưới bụng (dạ dày), để cột sống ít bị uốn cong.



## CHƯƠNG 15

# LÀM CÔNG CHUYỆN

Phải làm cho xong những công chuyện là những việc quá khó khăn và quá khả năng của bệnh nhân đau lưng; hoặc họ ngại phải làm việc, hoặc sợ công việc có thể làm bệnh càng trầm trọng hơn. Tuy nhiên, hiện nay người ta đã dự phòng một số tình huống để hỗ trợ bất kỳ ai cũng có thể làm được những việc bình thường hàng ngày mà không bị đau nhức, hoặc không sợ nguy cơ bị tổn thương; ngoài ra, trên thị trường cũng bày bán một số thiết bị có thể giúp bệnh nhân dễ dàng làm mọi việc. Đa số bệnh nhân mà chúng tôi phỏng vấn cũng đã từng sử dụng qua và nhận thấy những kiến thức, hoặc thiết bị đó đã góp phần vào cuộc sống ngày càng thêm tươi đẹp.

Tình trạng đau nhức đã cản trở bệnh nhân làm một số thao tác, do đó đã ảnh hưởng tới tâm lý người bệnh. Hiện nay, bác sĩ trị liệu cũng thường khuyến cáo bệnh nhân của mình. Lực lượng Đặc nhiệm Quebec nổi tiếng, gồm một nhóm bác sĩ khi đặt lại vấn đề trị liệu bệnh đau lưng, đã nhận thấy rằng hai phương tiện quan trọng nhất có thể cải thiện tình trạng đau lưng là tập luyện

thể dục thể thao và học cách phòng tránh tổn thương cột sống mỗi khi phải làm bất kỳ việc gì - hoặc muốn làm điều gì - khi ở công sở, ở nhà và khi ở ngoài đường.

Chương này đề cập tới tác động của vai và cột sống khi bạn phải làm những công việc thông thường hằng ngày, từ việc tắm táp cho tới việc nội trợ và việc ngoài sân. Chúng tôi xin nêu ra một số bí quyết, hoặc kỹ thuật để nâng/vác và mang bất kỳ đồ vật nào mà không làm tổn thương cột sống, hoặc làm đau lưng.

### Nâng đồ

Mỗi khi lượm, hoặc lấy một đồ vật gì ở dưới sàn nhà, dù nhẹ và nhỏ như cây kim, hoặc to và nặng như một túi đồ, bạn đều có nguy cơ bị tổn thương cột sống lưng. Những bệnh nhân được chúng tôi phỏng vấn trong chương trình “Khảo sát bệnh đau lưng” cũng đã nói rất nhiều về đề tài nâng vác đồ nặng. Quả vậy, chúng ta nên tập quen cách khuyu (cong) đầu gối - không phải cúi khom lưng - để lượm bất kỳ vật gì, dù nhẹ như chiếc khăn tay, hoặc nặng như một chậu cây cảnh. Động tác khuyu đầu gối xuống sẽ làm thẳng sống lưng mà bạn vẫn có thể rùn người xuống thấp, và khi nâng vác bất kỳ đồ nào, bạn cũng phải dùng sức của đôi chân chứ không được dùng sức của cột sống lưng.

Nếu tư thế khuyu đầu gối làm bạn khó ngồi xổm, hoặc khó đứng lên, bạn có thể từ người lên chiếc ghế, hay bệ thấp kê ở bên cạnh.

Để giảm thiểu bất kỳ nguy cơ bị tổn thương do mang vác đồ nặng, bạn hãy ghi sát đồ vật vào lòng, nhất là đồ quá nặng.

đáng công phải bê vác không. Có thể bạn chỉ cần đẩy vật đó ra bên để làm rộng lối đi, hoặc nhờ ai đó giúp hộ một tay.

### Khiêng/Vác đồ

Đồ càng nhẹ và càng ít lại càng tốt. Bạn hãy cố san sẻ những đồ linh tinh và nặng vào túi đeo, túi quần hoặc vào túi xách tay. Trong trường hợp này, có lẽ nên dùng ba-lô là tiện nhất. Tuy đeo ba-lô có vẻ mất thẩm mỹ, nhưng lại chia đều trọng lượng của món đồ và ngoài ra, còn là phương tiện chuyển vận gọn gàng, dễ dàng và an toàn.

Khi bạn mua đồ trong siêu thị, hãy cố chia đồ thành 2 túi nặng bằng nhau để có thể xách được dễ dàng. Hai tay xách đồ bên cạnh sườn còn dễ đi đứng vì thân hình luôn luôn thăng bằng; trái lại, nếu ôm ghì món đồ vào lòng, hoặc địu ở một bên hông, tất đi đứng sẽ khó vì dễ mất thăng bằng. Khi nâng một túi đồ nặng thường làm sức nặng đè mạnh lên cột sống lưng (nếu cúi khom lưng để nâng lên). Cách tốt nhất là bạn nên mua một xe cút kít để chở đồ đẩy về nhà, hoặc bảo siêu thị giao đồ tận nhà.

### Trông nom trẻ nhỏ

Vác một cái địu trên lưng có đứa bé nằm trong để đi một đoạn đường dài thì quả là chuyện khá gay. Nếu lại để vào hông để vác đi thì lại càng dễ bị đau nhức người.

Nếu phải trông nom trẻ nhỏ trong khi đang bị cơn đau lưng hành hạ, bạn hãy vừa cố ôm đỡ dành cháu bé vừa quì xuống ngang tầm với cháu bé, hoặc có thể cả bạn và cháu bé cùng nằm xuống để có thể dễ dàng trông chừng cháu bé. Một tư thế khác cũng khá thoải mái là ngồi trên một ghế xích đu để vừa cho cháu bé ăn, hoặc vừa ru cháu ngủ.

Có một số đồ đạc được thiết kế cho em bé - xe nôi, cái địu, cái gùi - thường dễ làm tổn thương cột sống lưng của cha mẹ, vì tất cả những đồ trên đều tì đè vào lưng mỗi khi bạn muốn đặt trẻ vào, hoặc bế trẻ ra. Khi cháu nhỏ đang ngủ trong xe nôi, nếu bạn muốn cúi thấp gần cháu bé, bạn có thể khụy đầu gối xuống và tuyệt đối không nên cúi khom người.

Có vài người lại thay chiếc xe nôi lênh khênh bằng một giỏ to miệng (dùng để chứa quần áo dơ bẩn đem đi giặt) có lót vài lớp chăn mềm để có thể đặt trẻ nhỏ vào trong, nên người bảo mẫu cùng trẻ nhỏ đều đứng ngang tầm nhau trên sàn nhà nên rất dễ trông chừng cháu bé.

Ngoài ra, trên thị trường còn bày bán một loại bàn có thể điều chỉnh được độ cao thấp nên khi thay tã, hoặc mặc quần áo cho cháu bé thì bạn không cần phải khom lưng vì bạn có thể điều chỉnh để chiếc bàn cao ngang tầm tay mà không làm tổn thương cột sống lưng.

## Dọn giường

Khi làm việc gì đòi hỏi phải cúi thấp khom người, bạn chỉ nên khụy đầu gối chứ không được cúi khom lưng. Bạn có thể ở tư thế quỳ gối để làm việc xung quanh giường. Bạn hãy di chuyển một cách chậm chạp và sau đó lại quỳ gối tiếp tục dọn giường để tránh phải cong, hoặc khom lưng vì tư thế cúi khom lưng thường làm dẫn cơ bắp và dây chằng lưng.

Nếu khi đang dọn giường dọn chiếu, bất chợt cơn đau lưng tái phát, bạn có thể bỏ dở khỏi cần bận tâm dọn giường nữa.

## Dọn dẹp nhà cửa

Đứng kiễng chân (nhón gót chân) để lấy một chai lọ, hoặc hộp đặt trên kệ cao có thể làm cơn đau lưng tái phát nặng hơn. Vậy bạn phải tìm cách để đỡ đồ đạc ngang tầm tay để tránh tình trạng phải nhón gót cao người, hoặc phải khom lưng để lấy vật dụng cần thiết. Thí dụ, thay vì để đôi giày ngay trên kệ dưới sàn nhà, bạn hãy đặt giày vào một túi treo toong teng ngay tay nắm cửa.

Những đồ cần thiết nên được xếp vào chỗ ngang tầm với của bạn; trái lại, những đồ ít dùng có thể được xếp ở trên kệ cao, nếu khi nào cần dùng, bạn có thể đứng trên bục để lấy đồ xuống.

## Rửa bát đĩa

Cúi người trên bồn để rửa bát đĩa có thể dễ bị đau lưng. Khi dùng những máy rửa chén bát tự động, bạn không cần phải vất vả nữa và cũng khỏi sợ bị đau lưng vì từ khâu xếp bát đĩa dơ vào máy cho tới khâu lấy bát đĩa sạch ra đều gần như tự động chỉ cần bạn bấm một nút để máy vận hành. Trái lại, bạn nên cẩn thận khi dùng máy rửa bát đĩa loại cũ (loại không tự động nên bạn phải cúi khom lưng để xếp đồ vào và xếp đồ ra) vì dễ gây đau lưng.

Khi mở vòi nước, bạn nên đi ngay tới vòi nước, rồi đứng lách sang một bên để mở vòi nước từ bên phải hay bên trái, và tuyệt đối không nên đứng ngay trước mặt vòi nước để mở vòi. Khi nước đang chảy, bạn hãy đứng cạnh bồn để tránh tình trạng phải nhồi người để làm sái trật lưng hay vai.

Khi phải rửa từng thứ một, bạn hãy nhắc chiếc đĩa hay chén ra khỏi bồn và cũng ôm chặt vào lòng. Trong khi rửa chén

bát, bạn có thể chuyển sức nặng của toàn thân sang một chân bên kia để cho đỡ mỗi chân, hoặc bạn có thể gác một chân lên ghế đầu thấp để lưng có thể thư giãn đôi chút. Trong khi rửa chén bát đĩa, bạn có thể tạm dừng tay để nghỉ xả hơi vài ba phút bằng cách đổ thêm xà-bông để ngâm cho kỹ, hoặc bạn có thể ra ngồi nghỉ độ mười phút rồi sẽ làm tiếp.

### Hút bụi

Qua những lời phát biểu của những bệnh nhân được phỏng vấn, chúng tôi nhận thấy rằng đa số những người bị đau lưng nặng sau khi đã dùng máy hút bụi nhà cửa, đều là những người đã hùng hục cố làm cho xong việc. Lời khuyên của chúng tôi đều bị họ bỏ ngoài tai. Vậy, bạn không nên kết tội mình đã lơ là, hoặc làm biếng vì không chịu hút bụi vì nhà cửa đầy bụi bặm chỉ vì tính ích kỷ muốn tránh bị đau lưng.

Bạn nên dùng một tay để điều khiển máy hút bụi, còn tay kia buông thõng cạnh sườn. Chỉ cần hút bụi 15 phút là đủ được một vòng, song bạn có thể nghỉ nếu cảm thấy đau lưng. Khi đang đau lưng, chúng tôi yêu cầu bạn chớ nên hút bụi bất kể là phải làm gấp rút vì sắp phải đón tiếp khách quý.

Nếu cần mua một máy hút bụi mới, bạn nên chọn thứ máy mà bạn chỉ cần đẩy nhẹ cũng lăn bánh.

### Những việc lật vật khác

Để lau chùi nhà cửa bằng cây lau, bạn hãy chọn một cây lau nhà có gắn bọt biển để bạn có thể vặn vắt nước từ phía đầu cán mà không phải dùng sức lấy ra để vắt cho khô. Cây lau nhà bằng bọt biển thường được bày bán trong siêu thị và cửa hàng tạp

hóa. Bạn có thể đứng thẳng người nếu sử dụng cây lau nhà bằng một tay.

Khi dùng một dụng cụ nào, bạn nên để gần sát bên mình tiện cầm với của tay để tránh trường hợp phải xoay người để bị sái hay đau lưng. Trên thị trường có bán nhiều dụng cụ gấp đồ khiến bạn có thể lấy một món đồ ở trên cao (để trên giá/kệ đóng trên tường), hoặc ở dưới đất bằng cách gấp món đồ đó mà bạn không cần phải kiễng chân, hoặc cúi khom lưng. Tương tự như thế, có những cây phát trần, cây lau bụi có cán dài rất tiện cho bạn.

### Sơn nhà cửa

Nếu bạn tự cảm thấy mình đủ sức làm một việc khó khăn như thế này thì thật hay biết bao! Nhưng bạn phải nhớ rằng an toàn cột sống là điều quan trọng nhất. Muốn thế, bạn phải đứng gần chỗ được sơn vì điều này cho phép bạn được đứng một cách vững chãi và thoải mái, đồng thời bạn cũng phải để hai tay gần sát người để tránh bị sái trật, hoặc căng tức cơ bắp. Bạn cũng nên thử chọn một tư thế không cần phải giơ tay cao hơn ngực hoặc thấp chưa tới hông mà vẫn có thể sơn quét được.

Hãy chọn dụng cụ có màu để làm việc nhanh chóng và dễ dàng hơn. Dùng cọ lăn để sơn tốt hơn vì vừa nhẹ và rất hiệu quả. Sơn bằng chổi quét sẽ lâu hơn, còn sơn bằng máy phun sẽ mau hơn nhưng rất khó cầm trong tay trong một thời gian dài.

Bạn cứ từ từ làm như thể bạn đang làm một công trình đồ sộ. Bạn cần phải nhớ rằng không thể quét sơn một căn nhà một sớm một chiều là có thể xong được.

Nếu phải sơn trần nhà, bạn hãy bảo vệ cổ bằng cách chơ ngửa cổ lên mà nên thường xuyên nhìn xuống đất. Cứ sơn trần

nhà trong 5 phút lại nghỉ xả hơi 1 phút, và cứ mỗi nửa giờ làm việc lại nghỉ giải lao 10 phút. Bằng bất cứ giá nào, bạn phải tập qua những động tác cổ và vai được mô tả trong chương 9.

### Quét lá khô

Công việc quét lá khô cũng đã làm cho nhiều người phải đi điều trị bệnh đau lưng. Vậy xin bạn hãy cẩn thận khi phải làm những công việc tuy dễ song khổ ải này.

Mối nguy hiểm thường xảy ra khi bạn nhoài người quá nhiều về phía trước và tay chìa ra quá xa. Những tư thế kỳ lạ này vốn không được chống đỡ sẽ dễ làm tổn thương cột sống lưng. Nếu tới lúc phải quét lá rụng, bạn nên cào và quét vun vào thành từng đống; khi làm, bạn nên ở tư thế quỳ, hoặc ngồi xổm hơn là ở tư thế cúi khom lưng. Để có thể mang vác những bao lá khô một cách an toàn (không bị cụp xương sống), bạn chỉ nên mỗi tay xách 1 túi nhỏ đựng lá cây có trọng lượng bằng nhau (để không làm lệch vai dễ vẹo lưng), và hai tay phải để gần sườn. Động tác ôm một túi to trước ngực có thể dễ dàng làm tổn thương cột sống lưng.

Nhiều dụng cụ có thể giúp ta làm công việc dễ dàng và đơn giản hơn, thí dụ như chiếc cào có cán cong cho phép bạn có thể làm việc ở tư thế đứng thẳng người khiến sức nặng được chia đều hai cánh tay thay vì mỗi mình cột sống lưng. Bạn có thể dùng một loại xe cút kít có bánh to để chở lá cây đến chỗ đổ rác vì đó là một cách hợp lý để tránh làm tổn thương cột sống lưng.

### Làm vườn

Trên lý thuyết, khi làm vườn ít khi bạn cần phải cúi khom lưng và công việc vườn tược cũng ít khi làm mỏi lưng. Chỉ cần giữ tay



sạch mỗi khi phải dụng chạm tới đất cát. Làm công việc vườn tược một cách hăng hái hình như là một thú vui của một số người già trong khi rảnh rỗi. Một số bệnh nhân, được chúng tôi phỏng vấn, thường nói với chúng tôi bằng một giọng thích thú là họ thường nằm xuống để nhổ cỏ.

Nếu có ai hỏi bạn muốn được tặng vật nào trong ngày sinh nhật thì bạn hãy nói tên một dụng cụ làm vườn được thiết kế đặc biệt để cho bệnh nhân đau lưng dùng. Những dụng cụ loại này thường là cái kẹp dùng để xúc lá cây và cỏ dại, dụng cụ có cán dài, vòi tưới loại nhẹ có bánh xe cuộn lại.

## CHƯƠNG 16

# TẬN HƯỞNG CUỘC SỐNG

Sau khi bạn kiên trì tập những động tác co duỗi và làm mạnh cơ bắp lưng được mô tả trong sách này, dần dần thân thể bạn sẽ càng thêm dẻo dai linh hoạt và bạn có thể ngừa được tình trạng tổn thương cột sống lưng trong tương lai. Đây là một tặng phẩm quý giá mà bạn đáng được hưởng nhờ đó mà bạn có thể an hưởng hạnh phúc trong cuộc sống này.

Khi chúng tôi tiếp nhận một số lời bình phẩm của những bệnh nhân đã được chúng tôi phỏng vấn sau khi họ đã tập luyện hàng năm trời để chữa khỏi bệnh đau lưng mạn tính thì chúng tôi cũng nhận thấy rằng họ cũng có những tặng phẩm cho chính mình. Tặng phẩm này không hẳn là chương trình tập luyện, hay một số kế hoạch hoàn thành những việc nội trợ mà đó là thái độ kiên trì và vững tin ở tương lai.

Họ đã tự nhủ rằng họ phải khỏi bệnh. Họ đã hoạch định sẵn trong đầu là phải tìm cách chấm dứt ngay bệnh đau lưng. Và họ đã phải tìm cách thực thi tác vụ gian khổ này vì họ nghĩ đó là ưu tiên số một trong cuộc sống của mình. Họ đã ngưng không phân nản câu hỏi “Vì sao tôi lại mắc bệnh này nhỉ?” Họ đã phải chấp nhận tình trạng bị đau lưng, và sự chấp nhận này đã khiến họ phải tìm biện pháp giải quyết.

Tuy biết rõ bệnh tình của mình hơn bất kỳ ai, song họ cũng sẵn sàng đón nghe những ý kiến của chuyên viên mà không hề tỏ vẻ sợ hãi. Họ cũng đã đi chữa trị nhiều nơi nhưng họ không hề chờ mong thấy thuốc giải đáp hoặc chữa khỏi bệnh. Họ chỉ hành động với tư cách như người tham dự chữa trị bệnh tật của chính mình. Dù biết mình đương bị bệnh hành hạ song trong thâm tâm, họ cũng không tự coi mình như nạn nhân đang chờ đợi được cứu vớt.

Phương pháp tập luyện trong sách này có thể giúp bạn triển khai được thái độ này. Tập luyện là cách trị liệu hữu hiệu và có tác động mạnh khiến bạn có thể tùy ý thao tác hàng ngày. Chỉ cần một quãng thời gian ngắn cũng đủ làm bạn có thể thấy hiệu quả tức thì: thân thể cường tráng và lòng đầy tự tin.

Khi bạn có thể vui hưởng cuộc sống bằng cách vận động để chữa bệnh, bạn sẽ có thể bác bỏ vài ba chuyện hoang tưởng về chứng bệnh đau lưng. Có thể bạn sẽ có dịp nghe một số chuyện hoang tưởng dưới đây, hoặc có thể chính bạn cũng đã từng tin điều đó.

• *Bệnh đau lưng là khó tránh khỏi. Đây là cái giá phải trả vì chúng ta vốn đi thẳng lưng.*

Tình trạng đau nhức không phải là điều kiện tự nhiên của thân xác. Nếu đúng là thế thì bệnh đau lưng cũng chưa là hẳn là do đi

đứng thẳng lưng. Tuy bệnh đau lưng là bệnh rất thông thường ở bên Mỹ mà có tới 80% thanh niên bị đau lưng, song theo thống kê của nhiều quốc gia khác, thì mức độ có vẻ ít hơn. Tuy nhiên, bệnh đau lưng không phải là một phần đặc biệt của nhân loại, nhưng lại là một tình trạng phản ánh của phong cách sống. Dân Mỹ vốn chấp nhận cuộc sống quá êm ả tĩnh tại (ngồi một chỗ). Vậy cần phải thay đổi ngay nếp sống đó. Tập luyện thể dục thể thao, kết hợp với sự chú ý tới tư thế (khi đứng, ngồi, nằm) và, cẩn thận trong công tác hàng ngày sẽ làm bạn tin chắc rằng có thể hoàn toàn phòng tránh được bệnh đau lưng.

- *Đau lưng là tình trạng bình thường của tuổi già.*

Lại một lần nữa, tình trạng đau nhức không hẳn là bình thường, hoặc có tính cách tự nhiên. Tình trạng già không hề làm đau nhức, nhưng đau nhức lại thường đi kèm với bệnh tật hoặc do dương sự lơ là không quan tâm tới sức khỏe của mình. Nhiều công trình phân tích từ những bản báo cáo y học quốc gia đã chứng minh rằng tình trạng đau lưng không liên hệ gì tới tuổi tác. Quả vậy, sự thực lại ngược hẳn lại: đa số bệnh nhân đau lưng đều là thanh niên chưa tới 45 tuổi. Khi càng già, bạn lại biết cách giữ gìn sức khỏe nên bạn có thể tin rằng bệnh đau lưng càng ngày càng nhẹ đến nỗi có thể khỏi hẳn luôn.

- *Nói chung tình trạng của bạn đều ổn cả.*

Nếu khi chụp X quang không phát hiện được gì và cũng không chẩn đoán được bệnh nào và ngay cả bác sĩ cũng không tin rằng bạn đang bị đau; vậy thực sự bạn chẳng mắc bệnh gì cả dù bạn đang có cảm giác đau nhức.

*• Bất kỳ chương trình tập luyện nào cũng chữa được bệnh đau lưng.*

Điều này chỉ đúng một nửa thôi. Nếu bạn đã từng tập luyện, tất bạn sẽ biết rằng không phải tất cả những phương pháp tập luyện hàng ngày đều phù hợp với tất cả mọi người. Có một vài động tác không nguy hại đều được coi là tốt (chữa được bệnh) và giá trị hơn cả sự không tập luyện; nhưng một chương trình được tuyển chọn cho từng cá nhân, hoặc một chương trình được bạn tuyển chọn một số động tác trong sách này có thể giúp ích bạn nhiều hơn một chế độ tập luyện đã có sẵn dành cho mọi người. (Quả vậy, những động tác khó khăn, đòi hỏi nhiều nỗ lực, phải uốn cong lưng... đều có thể làm cụt sống lưng.)

*• Thầy thuốc trị bệnh đau lưng thường khuyên bệnh nhân tập luyện đều đặn, nhưng bệnh nhân đau lưng lại lười không chịu tập.*

Kinh nghiệm mách bảo bạn rằng tập luyện rất tốt. Chúng tôi có nói cũng quá thừa. Vậy bạn hãy căn cứ vào sách này để tuyển chọn một số động tác cần thiết cho chương trình tập luyện của mình. Sau đó, bạn sẽ cứ thế tập luyện để cải thiện tình trạng sức khoẻ. Cứ kiên trì tập luyện, chắc bạn sẽ thành công.

Nhiều bệnh nhân được chúng tôi phỏng vấn trong chương trình “Khảo sát bệnh đau lưng” đã bày tỏ ý kiến rằng sự tiếp cận phương pháp tập luyện trị bệnh đau lưng lại ít quan trọng hơn những thành tố cơ học của chính vận động liệu pháp. Sau đây là một vài vấn đề mà bạn cần ghi nhớ khi muốn thực hiện chương trình tập luyện trong những tuần kế tiếp.

• Vận động liệu pháp rất có lợi cho tình trạng cột sống lưng hơn bất kỳ thuốc men nào bạn định nạp vào cơ thể.

- Dù những động tác tập luyện có vẻ chậm chạp và tiệm tiến ngay lúc này nhưng sẽ cải thiện một cách sâu sa trong tương lai. Bạn có thể đạt được những thành quả khiêm tốn nhưng dễ nhận thấy chỉ sau vài tuần.

- Nếu trước kia chưa từng tập luyện, nay bạn hãy mở rộng tâm trí để thụ hưởng thành quả do tập luyện đem lại. Thời gian mà bạn dành cho sự tập luyện mới đúng là thời gian giá trị nhất.

Sau khi đã tập luyện quen, bạn càng thấy không thể nào bỏ được tập luyện nữa. Khi bỏ một vài ngày đi bộ, bơi lội hoặc đi xe đạp, bạn sẽ cảm thấy như không còn được thư giãn và tâm trí như không còn thanh thản nữa, đồng thời bạn còn cảm thấy mệt mỏi rã rời. Những sự kiện trên đều do sự thiếu tập luyện gây nên. Do đó, điều này lại làm bạn càng sốt sắng sớm tập luyện trở lại để đạt được cảm giác thư thái. Tóm lại, sự tập luyện trước kia được bạn coi như một bổn phận, hoặc nghĩa vụ mà bạn phải thi hành mỗi ngày, thì nay trở nên một niềm vui sướng khiến tinh thần và thể xác của bạn đều được thụ hưởng toàn vẹn.

Để sự tập luyện càng thêm thích thú và sinh khí, bạn hãy áp dụng một số biện pháp dưới đây sau mỗi buổi tập luyện.

- *Xoa bóp*

Cũng giống như tập luyện, xoa bóp (*massage*) cũng có tác dụng thư giãn cơ bắp mà không phải dùng thuốc men trợ lực. Bạn có thể tự mình xoa bóp trên một số bộ vị của cơ thể; nhưng tốt nhất và khoan khoái nhất vẫn là được một tay lành nghề, hoặc một trợ thủ sốt sắng xoa bóp khắp người. Bạn cũng có thể nhờ một tay đấm bóp thiếu kinh nghiệm bôi lên mình bạn một loại dầu nhẹ (có nồng độ thấp) để xoa bóp nhẹ nhàng trơn tru không quá kích thích trên vùng eo lưng. Bạn cũng nên bảo họ

chỉ nên xoa bóp chân, lưng và cổ đi xuôi về phía tim bằng cách dùng lòng bàn tay lướt dài, hoặc chà xoa theo vòng tròn.

- ***Đồ ăn lành***

Ăn uống sung sướng (cao lương mỹ vị) cũng là một hình thức nuông chiều làm bạn dễ hư hỏng. Bạn hãy tập ăn nhiều trái cây, hoa quả, rau cỏ và những loại ngũ cốc (gạo và đậu); đồng thời phải tránh đồ ăn tạp (không bỏ đường, độc hại), những thực phẩm đã được chế biến sẵn, những loại mỡ động vật, cà-phê, đường và rượu. Bạn cũng nên tránh tình trạng táo bón (đó là một tai họa của bệnh nhân đau lưng) bằng cách uống đủ lượng nước cần thiết cho cơ thể; ngoài ra, bạn cũng nên ăn thêm những thực phẩm có nhiều chất bã xơ (như trái cây và rau cỏ). Bạn có thể dễ dàng nhận ra sự thay đổi vóc dáng và trạng thái tâm hồn sau một thời gian tập luyện và duy trì tư thế (đứng, ngồi...) hợp lý. Bạn chỉ nên ăn những thực phẩm lành và bổ dưỡng để thể trọng lý tưởng luôn ổn định so với chiều cao của thân hình, do đó, trông bạn sẽ càng đẹp thon thả hơn.

- ***Ngủ***

Cần phải ngủ đầy giấc để có thể duy trì được sức khỏe tốt, tinh thần luôn luôn tươi tỉnh cũng như có thể duy trì tư thế thoải mái suốt ngày. Bạn không nên nghĩ rằng thời gian dành cho giấc ngủ là thời gian đã mất, hoặc vô ích. Sự thực không phải thế. Thời gian ngủ được dùng để hồi phục năng lượng tinh thần và thể xác.

- ***Thủy liệu pháp***

Hãy cải biến chiếc bồn tắm của bạn thành một trung tâm thư giãn thủy liệu pháp (*hydrotherapy*: chữa bệnh bằng cách dùng nước nóng/lạnh để tắm hay ngâm) mà ở đó bạn có thể ngâm mình trong làn nước ấm một cách vương giả. Cũng có khi

bạn phải mua một chiếc gối không thấm nước, hoặc một chiếc thảm phủ kín cả chiều dài chiếc bồn tắm. Muốn đỡ tốn kém, bạn có thể lót dưới đáy bồn một chiếc thảm dày và quấn vào cổ bồn tắm một chiếc khăn tắm để bạn có thể từ cổ hay lưng lên lớp khăn dày. Những bệnh nhân, được chúng tôi phỏng vấn, đều đồng ý rằng thời gian tắm trong bồn chỉ cần 20 phút cũng đủ hiệu nghiệm, trái lại, nếu tắm lâu hơn dễ làm mỗi một bồn chồn. Họ đều thích nước ấm hơn nước nóng vì nước quá nóng thường dễ làm chuột rút (vọp bẻ). Kinh nghiệm cho thấy tư thế thoải mái dễ làm phát sinh tác hiệu. Tư thế an toàn thường là dựa lưng lên một đầu của bồn tắm, và gập đầu gối để bạn có thể đặt bàn chân lên phần cuối của bồn. Nếu cảm thấy cách đó làm bạn hơi cứng người vì phải nằm bất động quá lâu, bạn có thể thay đổi thể vị bằng cách chống hai chân lên hai vách bồn tắm. Bạn cũng có thể làm vài ba động tác trong khi còn đang ngâm mình trong bồn, chẳng hạn như rùn vai và co rút đầu gối vào lòng.

- *Gia nhập câu lạc bộ sức khỏe*

Tuy bạn tập luyện một mình ở nhà một cách bài bản rất hoàn hảo, song bạn cũng được lợi nếu chịu khó gia nhập một câu lạc bộ địa phương. Thí dụ, một câu lạc bộ có một bể bơi, hoặc công viên nước rất tiện cho sự luyện tập thì đó cũng đáng để cho bạn phải đăng ký xin gia nhập. Bạn có thể lợi dụng bể bơi để tăng cường thêm sức khỏe và công viên nước để có dịp được thư giãn và vui chơi thoải mái hơn. Ngoài ra, những hội viên câu lạc bộ thường hỏi han tình trạng sức khỏe của nhau, hoặc động viên nhau siêng năng tập luyện, hoặc chỉ dẫn những phương pháp tập luyện thích hợp... Tất cả những sự kiện này đều làm bạn càng thêm háo hức tập luyện để khỏe mạnh cả tinh thần lẫn thể xác.



Tóm lại, bạn hiện đang tham gia hàng ngũ những bệnh nhân đau lưng đã bị những cơn đau lưng hành hạ trong quá khứ, nhưng nay, bạn đang tìm cách vượt qua gian khổ. Nay bạn đang quyết tâm chiến thắng bệnh tật bằng cách phác thảo một kế hoạch tập luyện hữu hiệu.

Chúng tôi xin ghi nhận những nỗ lực của quý bạn, và cầu chúc quý bạn sớm thành công!

# CHÚ DẪN

Sau đây là tất cả những động tác trong nguyên tác được tạm dịch theo nghĩa, hoặc động tác theo thứ tự:

- [1] Tên lược dịch,
- [2] Tên Anh ngữ
- [3] Số trang để tiện tham khảo.

## A

Áp đầu gối vào ngực: Double knee-to-chest [97]

## B

Banh rộng đầu gối: Knee spread [116]

Bắt chéo đầu gối: Knee cross [102]

Bắt chéo một bên đầu gối: Simple knee cross [101]

Buông thả đầu gối: Knee drops [99]

## C

Cơ duỗi gân khoco: Hamstring stretch [118]

Cối xay gió: Windmill [147]

Chạy đuổi người: Runner's stretch [125]

Châu chấu biến thể: Modified locust [182]

Chống đẩy: Push-offs [148]

**D**

Đẩy mạnh cổ: Neck push [137]

Đẩy một bên cổ: Side neck push [139]

Đứng kéo gấp đùi lại: Standing thigh pull [123]

Đứng nghiêng xương chậu: Standing pelvic tilt [111]

**E**

Ép sát đầu gối: Knee clasp [69]

Ép siết: Squeeze [116]

**G**

Gác chân: Leg support [71]

Gật / Lắc đầu: Yes - No [130]

Ghì đầu lên giường: Bed head [137]

**H**

Hích một bên: Side press [149]

**K**

Kéo ghì đầu: Head pull [135]

Kéo sát đầu gối vào lòng: Knee-to-chest [95]

Khoanh tay vươn vai: Square shoulder stretch [145]

**L**

Lắc vai: Shoulder roll [142]

Lắc sang trái / phải: Left - right [129]

Lắc vặn & Nghiêng: Twists and Tilts [107]

Lắc vặn linh hoạt: Flexibility twist [180]

Lắc xuống trái / phải: Left-right plus [130]

## M

Mèo vươn mình (uốn cong lưng): Cat stretch [104]

## N

Nằm kéo gấp đùi lại: Thigh pull [122]

Nằm ngửa duỗi vai: Prone shoulder stretch [140]

Nâng xương chậu: Pelvic lift [67]

Ngồi dậy gấp đầu gối: Bent-knee sit-ups [114]

Ngồi ngả: Sit-downs [112]

Ngồi thẳng duỗi sống lưng: Sitting spine stretch [178]

Nghiêng cổ: Neck tilt [136]

Nghiêng xương chậu: Pelvic tilt [109]

Nhún vai: Shoulder shrug [141]

## P

Phi cơ: Airplane [146]

## T

Tập dịu dàng: Gentle exercise [77]

Tập luyện thường xuyên: Regular exercise [79]

Tập nâng hông: Hip hikers [121]

Tiến hành cẩn thận: Proceed with caution [74]

Thế tập căn bản: Basic exercise position [65]

Thư giãn dần dần: Progressive relaxation [190]

Thư giãn toàn thân: Total body relaxation [177]

## U

Uốn ngược kích hoạt xương bả vai: Roller blades [144]

## V

Vừa lặn lộn vừa kéo sát đầu gối vào lòng: Knee-to-chest rock [94]

Vươn cổ: Neck bob [132]

## X

Xoay đầu: Head roll [133]

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

Anh Hán Y Học Từ Điển (tái bản lần 2); Trần Duy Ích;  
xb. Thượng Hải Khoa Học Kỹ Thuật

Danh Từ Y Học; Lê Khắc Quyến; xb. Khai Trí, 1971

Trung Y Bệnh Hậu Bảo Kiện; Khổng Bính Diệu;  
xb. Quảng Đông Du Hành

Backache: What Exercises Work; Dava Sobel & Arthur C.Klein;  
xb. St. Martin's Press

Dorland's Illustrated Medical Dictionary; 24th edition;  
xb. W.B.Saunders

Harrison's Principles of Internal Medicine; 13th edition;  
xb. McGraw-Hill

# TẬP LUYỆN CHỮA TRỊ ĐAU LÚNG

---

P. KIM LONG biên soạn

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

**LÊ DẦN**

*Biên tập:* **ÁI LINH**

*Bìa & trình bày:* **NHẤT NIÊN**

*Sửa bản in:* **THU AN**

**NHÀ XUẤT BẢN THUẬN HÓA**

9 Chu Văn An, TP Huế

ĐT: (054) 821228

---

*In 1000 cuốn, khổ 13x19cm, tại XN In Phan Văn Măng. Số đăng ký  
KHXB: 453-XB-QLXB do Cục XB cấp ngày 04-6-1999. Quyết định  
xuất bản: 1874QD/XBTTL. In xong và nộp lưu chiểu Quý IV / 2000.*