

TẬP LUYỆN PHÒNG NGỪA TÁI THOÁI HÓA CỘT SỐNG

Khi chữa đau lưng do thoái hóa cột sống, người ta thường dùng các loại thuốc chống viêm giảm đau, thuốc giãn cơ. Tuy nhiên, một số người bị bệnh đau dạ dày, hành tá tràng thì việc dùng các loại thuốc này lại hay bị biến chứng như: đau, xuất huyết

Chữa đau lưng dùng thuốc chỉ là biện pháp chữa thụ động và kết quả chữa trị không duy trì được lâu. Phải kết hợp chữa trị dùng thuốc với tập thể dục chữa bệnh và tập luyện thể dục thể thao mới mong có kết quả nhanh chóng và hạn chế tái phát.

Tập luyện chữa đau lưng do thoái hóa cột sống: Một trong các nhiệm vụ chính trong chữa trị thoái hóa cột sống thắt lưng là tạo nên điểm tựa vững chắc cho cột sống vùng thắt lưng bằng việc củng cố các cơ và dây chằng vùng thắt lưng. Khi các cơ này được rèn luyện tốt sẽ làm giảm gánh nặng lên cột sống và các đĩa đệm. Khi các nhóm cơ và dây chằng ở vùng thắt lưng được củng cố sẽ phòng ngừa sự tái phát đau vùng thắt lưng.

Tập luyện phải theo nguyên tắc là tập thông thả, nhẹ nhàng, không gây đau. Tập đúng động tác, kết hợp thở sâu, nhịp nhàng, nâng dần mức độ tập luyện để tăng cường tính linh hoạt của các khớp cột sống, tăng cường sức mạnh và sự dẻo dai của các khối cơ, dây chằng ở vùng lưng, giúp cho sự cân bằng cần thiết các tư thế cột sống, giảm dần cảm giác đau. Giai đoạn đầu có thể kết hợp dùng thuốc giảm đau, sau đó bỏ dùng thuốc, chỉ kết hợp tập luyện và xoa bóp.

Tập luyện các bài tập thể dục chữa bệnh đau lưng gồm hai giai đoạn: giai đoạn đầu tập các bài tập kéo giãn và tăng độ linh hoạt của các khớp cột sống, sau khi cảm giác đau giảm hay biến mất thì tiến hành tập các bài tập củng cố các nhóm cơ và dây chằng ở vùng thắt lưng.

Một số bài tập củng cố các nhóm cơ lưng và dây chằng

Chú ý: các bài tập này chỉ được sử dụng trong giai đoạn ổn định của bệnh. Trước khi bắt đầu tập luyện cần phải tập thở đúng trong 1-2 phút.

Tập thở như sau: Tư thế nằm ngửa, một tay đặt lên ngực, tay kia đặt lên bụng. Nâng bụng và hít không khí vào phổi. Hít qua đường mũi và thở bằng mồm. Giữ bụng ở tư thế nâng. Trở về tư thế xuất phát là lặp lại bài tập thở trong 1-2 phút.

Sau khi tập thở xong, bắt đầu tiến hành tập luyện:

Bài 1: Người tập ở tư thế nằm ngửa. Hai chân co ở đầu gối, bàn chân đặt lên sàn nhà, tay dọc chân. Tỳ thắt lưng xuống sàn. Sau đó từ từ nâng mông chậu nhờ sức tỳ của vùng cột sống ngực lên sàn - thở ra. Cố gắng kéo giãn từng đốt sống một. Sau đó từ từ hạ thân xuống sàn, "đặt từng đốt sống một xuống sàn", hít vào. Lặp lại động tác 7-10 lần.

Bài 2. Tư thế nằm ngửa. Co hai chân ở đầu gối, nhấc hai chân lên trên sao cho đầu gối nằm trên khớp háng, hóp bụng. Từ từ duỗi thẳng từng chân - thở ra, co chân - hít vào. Lặp lại động tác 7-10 lần cho mỗi chân.

Bài 3. Tư thế nằm ngửa. Hai chân co ở đầu gối, hai bàn tay đan xen vào nhau ở sau gáy. Nâng đầu và vai khỏi sàn đến xương vai - thở ra. Hạ xuống - hít vào. Lặp lại động tác 10-12 lần.

Bài 4. Tư thế nằm úp sấp. Hai tay co ở khuỷu, hai khuỷu ở mức ngang vai, dựa vào cẳng tay. Nâng lồng ngực, cổ duỗi. Hãy nâng chậu mông đến mức hai vai, co hai chân ở đầu gối. Thở đều và giữ ở tư thế này trong 30-60 phút. Sau đó từ từ trở về tư thế ban đầu. Lặp lại động tác 5-6 lần.

Bài 5. Tư thế chống tay xuống sàn. Giữ thẳng lưng đồng thời nhấc tay trái và chân phải lên cao - thở ra, hạ xuống - hít vào. Sau đó làm lại động tác với tay phải và chân trái. Lặp lại động tác 7-10 lần.

Lưu ý: Ngoài việc thực hiện các bài tập chuyên biệt, người bị đau cột sống thắt lưng còn phải chú ý các nguyên tắc chung sau:

- Nếu thừa cân thì phải thực hiện chế độ giảm cân.
 - Tăng cường cung cấp canxi cho cơ thể (uống sữa, ăn pho-mát).
 - Ngủ ở tư thế nằm ngửa trên đệm cứng, tốt nhất không dùng đệm.
 - Tránh các động tác đứng lên, ngồi xuống đột ngột, mang vác nặng.
 - Tập thể dục buổi sáng 10-15 phút với các bài tập thở (3- 4 lần liên tục), thực hiện các động tác vận động các phần cột sống về tất cả các hướng (4-6 lần), nhịp độ chậm và vừa.
 - Tránh các động tác nhảy và chạy để tránh gia tăng gánh nặng lên các đĩa đệm - tránh làm tình trạng bệnh lý ở các khớp cột sống thêm trầm trọng.
 - Thực hiện các động tác vận động các phần cột sống về tất cả các hướng, 2-3 lần trong mỗi buổi làm việc.
 - Sau một thời gian tập các bài tập thể dục chữa bệnh thường xuyên, sức khỏe đã có sự cải thiện nhất định, chứng đau lưng giảm nhiều thì có thể kết hợp với tập bơi hay đi bộ nhanh, trong đó tập bơi là phương pháp tập luyện phù hợp nhất (những người bị thoái hóa đốt sống cổ thì tập bơi ngửa là tốt nhất).
- Các bài tập rèn sức bền còn có tác dụng cải thiện sức khỏe chung, nâng cao chất lượng cuộc sống của người bệnh.

TS. ĐẶNG QUỐC NAM