

PHƯƠNG PHÁP HỮU HIỆU CHỮA CHỨNG ĐAU NỬA ĐẦU

Các nhà nghiên cứu Thụy Điển vừa chứng minh rằng phương pháp châm cứu, thư giãn và những bài tập thể dục có thể làm tiêu tan chứng đau nửa đầu.

Tiến sĩ Elisabeth Soderberg và các cộng sự thuộc Trường Đại học Gotenborg đã mời 90 người bị chứng đau nửa đầu trong suốt 7 năm theo một liệu pháp kéo dài 4 tuần.

Những người tình nguyện trên đã được chia làm 3 nhóm. Nhóm thứ nhất theo những đợt châm cứu kéo dài 30 phút mỗi tuần. Nhóm thứ hai được theo học kỹ thuật thư giãn và tập thở, kiểm soát stress và duỗi cơ. Nhóm thứ ba theo học một khóa thể dục với những động tác ở cơ vai, cổ và được lặp lại nhiều lần phối hợp với những đợt vươn vai và đạp xe tại chỗ.

Kết quả là sau 4 tuần tập luyện, nhóm "thư giãn" cho biết chứng đau nửa đầu của họ đã giảm rõ rệt hơn so với nhóm "châm cứu". Ngoài ra không có sự khác biệt nào đáng kể giữa các liệu pháp khác nhau.

Sau 3 và 6 tháng, các tác giả nghiên cứu ghi nhận cả ba nhóm đều đã giảm số ngày bị chứng đau nửa đầu và cường độ đau.

Theo các nhà nghiên cứu, cả ba kỹ thuật trên đều đạt hiệu quả và nên được phối hợp với nhau nếu muốn có kết quả tốt.

V.S