TỰ HỌC CHỮA BỆNH DAY BẤM HUYỆT

THẦN KINH TỌA

1-Triệu chứng
2-Nguyên nhân
3-Cách xét nghiệm
4-Tìm dấu hiệu phản xạ
5-Phòng bệnh
6-Các huyệt đau của Thần Kinh Tọo
7-Cách phối hợp huyệt
8-Đau nhức lưng đùi
9-Đau thắt lưng, mông, đùi, khó cử động
10-Đau nhức xương mông đến đầu gối
11-Đau thần kinh tọa
12-Đau thần kinh tọa, thần kinh rễ cùng 1
13-Đau thần kinh tọa, thần kinh rễ thắt lưng 5

I-TRIỆU CHỨNG :

Chứng đau lưng ở vùng thắt lưng đến xương cùng qua mông dọc theo mặt sau đùi tới tận ngón chân cái và ngón chân út.
Cơn đau âm ỉ mỗi ngày một tăng, nhất là gia tăng về đêm.
Có 3 triệu chứng để xét đoán tình trạng bệnh :

1-Rối loạn cảm giác :

Có cảm giác như kiến bò, như kim châm, tê cóng từ cổ chân và mắt cá ngoài, chéo qua mu bàn chân chạy đến ngón cái, thuộc phạm vi chức năng của rễ thắt lưng số 5, hoặc đau chạy tới gót chân ra ngón chân út thuộc phạm vi của chức năng thần kinh rễ cùng số 1.

2-Tổn thương các rễ thần kinh đám rối đuôi ngựa :

Làm đau một bên thần kinh hông, ở vùng mông và chi dưới, đau vùng hạ bộ, rối loạn cơ vòng sinh dục, đau khi đại tiểu tiện, bí tiểu hay tiểu không kềm chế được, bước đi khập khễng gián cách là hội chứng của thần kinh đám rối đuôi ngựa.

3-Cột sống biến dạng :

Lưng ngay đo, người vẹo xương theo tư thế chống đau, cơ lưng co cứng.

II-NGUYÊN NHÂN :

Bệnh xảy ra sau một gắng sức cúi xuống bê vác một vật nặng, bỗng bị đau nhói ở thắt lưng do nguyên nhân phụ. Còn nguyên nhân chính do cột sống và thuộc các rễ thần kinh như :

1-Tổn thương do thoát vị đĩa đệm vùng thắt lưng.
2-Trượt đốt sống thắt lưng số 5 ra phía trước, thoái hóa các khớp, viêm, lao, sưng, xẹp đốt sống làm chèn ép rễ thần kinh.
3-Do chấn thương đốt sống như té ngã, bị đánh.
4-Do u tủy, áp xe ngoài màng cứng vùng thắt lưng làm chèn ép rễ dây thần kinh tọa.
5-Do giãn tĩnh mạch quanh rễ thuộc thần kinh số 1 và 5
6-Do bệnh não, tiểu đường, phong thấp, bệnh lậu, thiếu máu, bệnh tử cung bị chèn ép thần kinh hông khi mang bầu hay khi cắt bỏ tử cung chạm phải dây thần kinh hông, sưng bọng đái.

III-CÁCH XÉT NGHIỆM :

1-Bệnh nhân đúng thẳng hai gối, từ từ cúi lưng, hai ngón tay chạm 2 chân không được, muốn làm được động tác này phải co đầu gối lại để cho dây thần kinh tọa đỡ căng.

2-Dùng ngón tay cái đè vào bên cạnh đốt thắt lưng số 5 hoặc đốt cùng số 1, bệnh nhân cảm thấy đay nhói, chạy theo đường dây thần kinh toạ xuống bàn chân.

3-Bệnh nhân nằm ngửa duỗi thẳng hai chân, từ từ nâng gót chân chỉ thẳng lên trời ở một góc 90 độ so với mặt phẳng nằm ngang. Nếu bị bệnh thần kinh tọa, sẽ bị đau, phải gập đầu gối lại không nâng được 90 độ.

4-Bệnh nhân ngồi trên giường, hay trên ghế, hai chân duỗi thẳng, cúi người về phía trước, thẳng hai cánh tay cho đầu ngón tay chạm vào ngón chân, người bệnh cảm thấy đau lưng và mông, nên phải gập đầu gối lại.

Trường hợp 1 và 2 là bệnh thuộc cột sống, trường hợp 3 và 4 là bệnh thuộc rễ thần kinh.

IV-TÌM DẤU HIỆU PHẢN XẠ :

1-Khi rễ cùng 1 bị tổn thương :
Phản xạ gân gót chân giảm hoặc mất và cảm giác ở ngón chân út tê hoặc mất cảm giác, khi bước đi, không đi được bằng ngón chân, mà khập khễnh bằng gót chân.

2-Khi rễ thắt lưng 5 bị tổn thương :
Giảm hoặc mất cảm giác ở ngón chân cái, khi bước đi, không đi được bằng gót chân, mà đi khập khễng bằng ngón chân, nhấc hổng gót.

V-PHÒNG BỆNH :

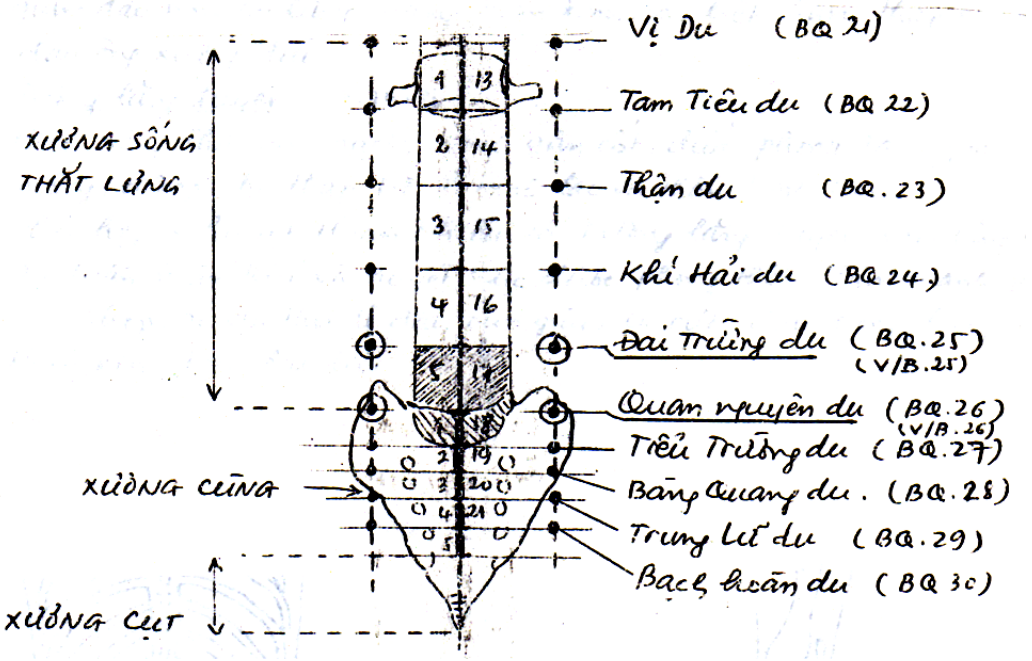
Mặc dù cơn đau thần kinh tọa giảm dần nhưng có thể tái phát bất cứ lúc nào, cho nên tránh mọi tổn thương cho cột sống, không được mang vác vật nặng, tránh làm việc qúa sức như ngồi lâu, đứng lâu, không đúng tư thế, không được cúi vẹo cột sống.
Mỗi ngày phải tập động tác thể dục hoặc, khí công để tăng cường vùng eo lưng và cột sống.
Tập từ từ cả 4 động tác xét nghiệm ở trên cho thần kinh tọa được phục hồi lại dần dần.

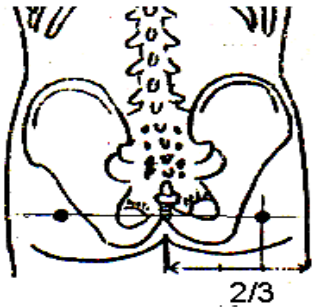
CHỮA BẰNG HUYỆT

1-CÁC HUYỆT ĐAU NHỨC THUỘC THẦN KINH TỌA

Bổ Đại Trường Du (BQ.25), bổ Quan Nguyên Du (BQ.26)
Bổ Hoàn Khiêu (Đ.30) , bổ Phong Thị (Đ.31)

Hơ cứu và dán cao vào 4 huyệt này mỗi ngày.





Hoàn Khiêu (Đ.30)

Phong thị (Đ.31)

2-CÁCH PHỐI HỢP HUYỆT TĂNG CƯỜNG HIỆU NĂNG CHỮA BỆNH :

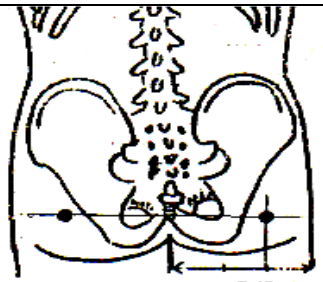
Công dụng huyệt Hoàn Khiêu (Đ.30)

Sơ tán phong thấp ở kinh lạc, thông khí trệ kinh lạc, giảm đau hông, eo lưng, háng, thần kinh tọa, liệt chân, thấp khớp, đau ống xương đùi.

Công dụng huyệt Dương Lăng Tuyền (Đ.34)

Thư cân mạch, mạnh gân cốt, đuổi phong tà ở gối và mông, thông khí thấp trệ ở kinh lạc và thần kinh tọa.

Phối hợp 2 huyệt Hoàn Khiêu và Dương Lăng Tuyền làm tăng được sự tuần hoàn khí huyết và trục được phong thấp. làm mạnh gân cốt, lợi khớp, trị da thịt tê dại, run giật, co rút, đau hông, lưng đùi, thần kinh tọa và chữa bại liệt.

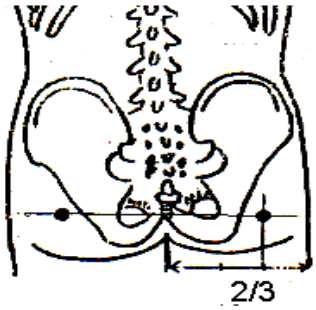


Hoàn Khiêu (Đ.30)

Dương lăng tuyền
(Đ.34)

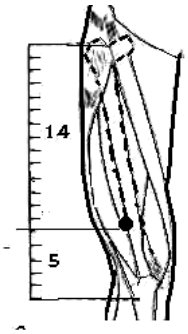
3-ĐAU NHỨC LƯNG ĐÙI :

Bổ Hoàn Khiêu (Đ.30) Bổ Phong Thị (Đ.31) Bổ Âm Thị (V.33)
Day tả Ủy Trung (BQ.40) Day tả Thừa Sơn (BQ.57) Day tả Côn Lôn (BQ.60)
Day tả Thân Mạch (BQ.62)



Hoàn Khiêu (Đ.30)

Phong thị (Đ.31)

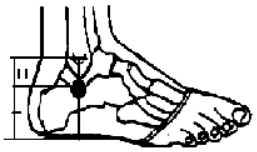


Âm thị (V.33)

Uỷ trung (BQ.40)

Thừa sơn (BQ.57)

Côn lôn (BQ.60)



Thân mạch (BQ.62)

Các huyệt trên áp dụng cho bệnh đau thần kinh tọa bên phải. Đau nhức bên trái, áp dụng huyệt bên trái.

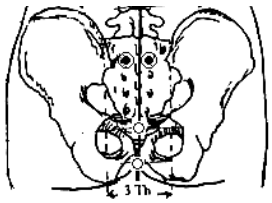
Nê`u đau do phong hàn mùa lạnh, thêm huyệt Nhân Trung (MĐ.26)

Nhân trung (MĐ.26)

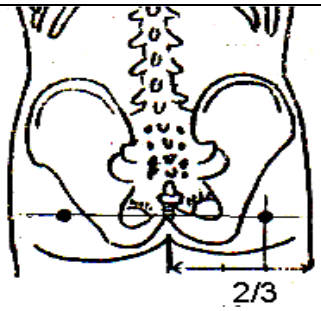
4-ĐAU THẮT LƯNG, MÔNG, ĐÙI, KHÓ CỬ ĐỘNG :

Đau một bên chữa một bên, đau 2 bên chữa cả 2 bên.

Day tả Thượng Liêu (BQ.31)
Day tả Dương Lăng Tuyền (Đ.34)
Day tả Hoàn Khiêu (Đ.30)
Day tả Hạ Cự Hư (V.39)

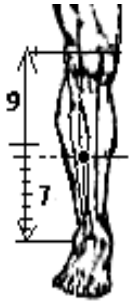


Thượng liêu (BQ.31)



Hoàn Khiêu (Đ.30)

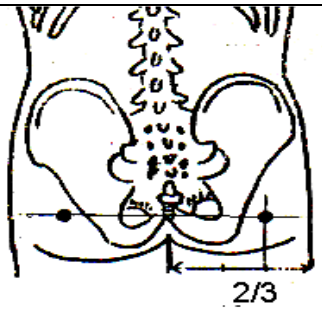
Dương lăng tuyền ↕ (Đ.34)



Hạ cự hư (V.39)

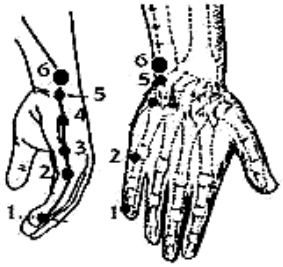
5-ĐAU NHỨC XƯƠNG MÔNG ĐẾN ĐẦU GỐI :

Day tả Hoàn Khiêu (Đ.30)
Day tả Dương Lăng Tuyền (Đ.34)
Day tả Côn Lôn (BQ.60)
Day tả Dưỡng Lão (Ttr.6)



Hoàn Khiêu (Đ.30)

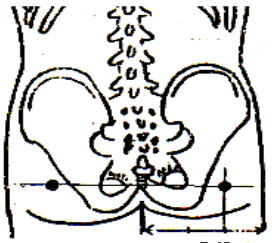
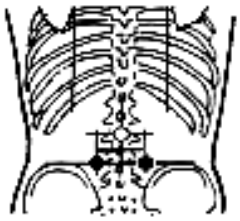
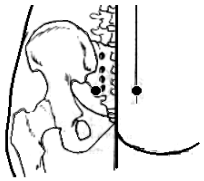
Côn lôn ↕ (BQ.60)

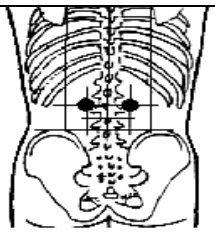
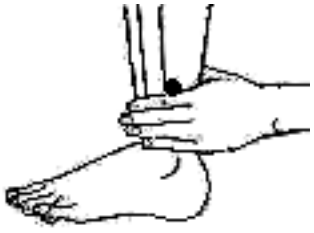
 Dương lăng tuyền ↕ (Đ.34)	 Dưỡng lão (Ttr.6)

6-ĐAU NHỨC THẦN KINH TỌA :

Chữa mỗi ngày những huyệt phía bên đau

Day tả Hoàn Khiêu (Đ.30)
Day tả Bạch Hoàn Du (BQ.30)
Day tả Dương Lăng Tuyền (Đ.34)
Day bổ Nhân Trung (MĐ.26)
Day tả Côn Lôn (BQ.60)
Day tả Đại Trường Du (BQ.25)
Day tả Phong Thị (Đ.31)
Day tả Ủy Trung (BQ.40)
Day bổ Thận Du (BQ.23)
Day tả Huyền Chung (Đ.39)

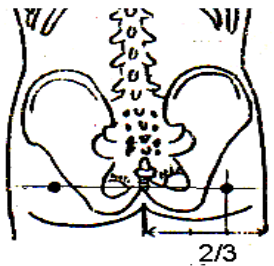
 2/3 Hoàn Khiêu (Đ.30)	 Đại trường du (BQ.25)	 Bạch hoàn du (BQ.30)
 Phong thị ↓(Đ.31)	 Dương lăng tuyền ↕ (Đ.34)	 Uỷ trung ↕ (BQ.40)

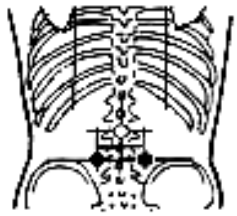
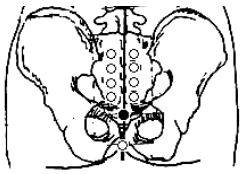
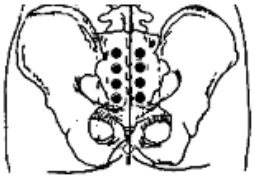
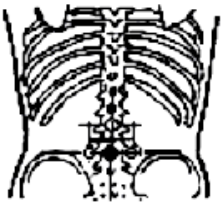
 Nhân trung ↕ (MĐ.26)	 Thận du↓(BQ.23)
 Côn lôn ↕ (BQ.60)	 Huyền chung(Đ.39)

7-ĐAU THẦN KINH TỌA
MẤT CẢM GIÁC CỦA THẦN KINH RỄ CÙNG SỐ 1.

Từ gót chân đến ngón chân út tê, đi ngón chân không chạm đất.
Chữa mỗi ngày những huyệt bên đau.

Day tả Hoàn Khiêu (Đ.30)
Day tả Phong Thị (Đ.31)
Châm nặn máu Yêu Du (MĐ.2)
Day tả Thừa Phò (BQ.36)
Châm nặn máu Yêu Dương Quan (MĐ.3)
Day tả Dương Lăng Tuyền (Đ.34)
Day tả Đại Trường Du (BQ. 25)
Châm nặn máu Bát Liêu (BQ.31,32,33,34)
Day tả Côn Lôn (BQ.60)

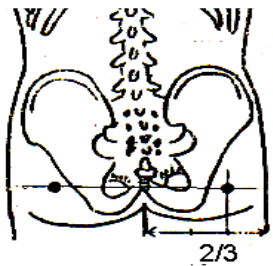
 2/3 Hoàn Khiêu (Đ.30)	 Dương lăng tuyền ↕ (Đ.34)	 Phong thị ↓(Đ.31)

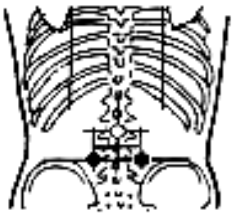
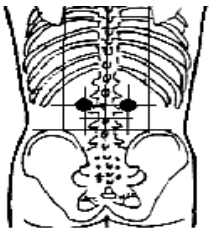
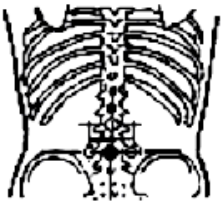
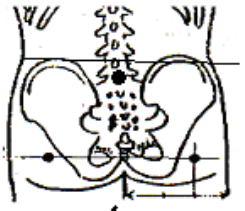
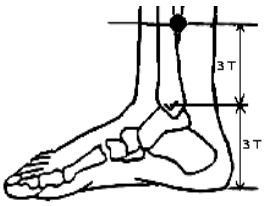
 *Đại trường du* (BQ.25)	 *Yêu du* (MĐ.2)	 Bát Liêu (BQ.31-34)
 Thừa phò (BQ.36)	 *Côn lôn* ↕ (BQ.60)	 *Yêu dương quan* (MĐ.3)

8-ĐAU THẦN KINH TOẠ
MẤT CẢM GIÁC CỦA THẦN KINH RỄ THẮT LƯNG 5

Tê ngón chân cái, đi khập khễnh nhấc hổng gót chân.

Day tả Hoàn Khiêu (Đ.30)
Day tả Phong Thị (Đ.31)
Day tả Thận Du (BQ.23)
Châm nặn máu Thập Thất Chùy Hạ (KH)
Day tả Dương Lăng Tuyền (Đ.34)
Day tả Đại Trường Du (BQ.25)
Châm nặn máu Yêu Dương Quan (MĐ.3)
Châm nặn máu Tam Âm Giao (Tỳ 6)

 2/3 Hoàn Khiêu (Đ.30)	 *Dương lăng tuyền* ↕ (Đ.34)

 Phong thị ↓(Đ.31)	 ***Đại trường du*** **(BQ. 25)**
 *Thận du* ↓(BQ.23)	 ***Yêu dương quan*** **(MĐ. 3)**
 Thập Thất Chùy Hạ	 3 T 3 T *Tam âm giao* ↕(Tỳ 6)