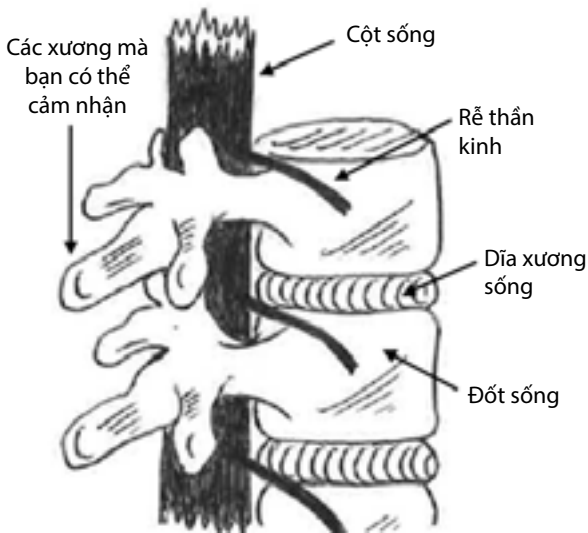


Đau lưng dưới cấp tính

Tìm hiểu về chứng đau lưng dưới

Đau lưng dưới là chứng rất phổ biến với 80-90% số người sẽ bị chứng này trong đời. Đau lưng thường kéo dài không lâu và hầu hết mọi người sẽ hồi phục hoàn toàn trong vòng 1-2 tháng.

Lưng gồm có cột sống và các nhánh (rễ thần kinh) và được bảo vệ bởi các xương tương đối nhỏ (đốt xương sống). Hầu hết việc nâng đỡ là do các cơ bắp và dây chằng chung quanh (không có trong sơ đồ). Tất cả các cấu trúc này phải hợp lại với nhau để giúp bạn cử động/di chuyển.



Thường không thể biết được nguyên nhân gây ra đau lưng – ngay cả với cả hình dò CT hoặc MRI. Hầu hết các bệnh nhân (85%) được chẩn đoán là “đau lưng-dưới không cụ thể” nghĩa là không có cấu trúc nhất định nào được xem là nguyên nhân gây đau.

Bạn hãy yên tâm rằng một khi bác sĩ đã loại trừ tất cả các nguyên do trầm trọng (và các nguyên do này cũng hiếm), thì nguyên nhân *chính xác* của việc đau lưng dưới cũng không cần thiết trong việc chữa trị hiệu quả chứng đau lưng của bạn.

Mẹo vặt để hồi phục nhanh chóng

Điều quan trọng nhất mà bạn có thể làm là vẫn giữ vận động. Đừng lo rằng việc vận động sẽ làm tổn hại đến lưng. Thật ra, nghiên cứu cho thấy rằng việc nghỉ ngơi trên giường quá nhiều sẽ làm chậm lại việc phục hồi của bạn.

- ◆ Nếu quá đau lưng, có thể cần nghỉ ngơi trên giường, nhưng đừng quá hơn một ngày.
- ◆ Tránh vận động mạnh nhưng bạn nên bắt đầu các sinh hoạt nhẹ nhàng ngay khi có thể.
- ◆ Cố gắng làm hầu hết những việc bình thường mà bạn vẫn làm ở sở làm và ở nhà. Một số công việc mà cần phải xoay người hoặc nâng nhấc quá nặng nhọc thì có thể cần phải chỉnh sửa.
- ◆ Dùng thuốc giảm đau như đã được bác sĩ kê toa. Điều này giúp bạn đi lại dễ dàng hơn. Ban đêm bạn có thể chườm túi nóng để cảm thấy dễ chịu.
- ◆ Nhớ rằng đau nhức không có nghĩa là bạn gây ra tổn hại cho cơ thể.
- ◆ Tư thế rất quan trọng. Khi ngồi hoặc đứng, nên thư giãn đôi vai ra phía sau và bạn phải cảm thấy thẳng người lên. Tư thế tốt sẽ giúp cơ bắp và khớp xương hoạt động một cách hiệu quả.
- ◆ Tránh ngồi hoặc đứng quá lâu. Nên đều đặn thay đổi tư thế và thường xuyên căng giãn.

Những điều sau đây sẽ làm cho bạn tăng nguy cơ bị đau lưng trở lại:

- ◆ Hút thuốc- Hãy bỏ hút thuốc... Hãy làm điều đó ngay hôm nay!
- ◆ Dư cân – điều này tạo thêm căng thẳng trên xương sống của bạn.
- ◆ Ít tập thể dục và có một lối sống ít vận động – cơ bắp và cấu trúc nâng đỡ xương sống của bạn sẽ bị thoái hóa, trở nên yếu đi và lưng của bạn sẽ bị ảnh hưởng.

Chỉ làm một thay đổi nhỏ đến chế độ ăn uống và lối sống của bạn sẽ tạo sự khác biệt đáng kể đến tương lai của bạn và viễn cảnh của chứng đau lưng của bạn.

Tập thể dục

Một khi các triệu chứng đã bắt đầu ổn định và bớt dần, bạn nên xét đến việc bắt đầu một số bài tập căng duỗi nhẹ nhàng để giúp cho việc phục hồi của mình. Ở trang sau có nêu ra một số đề nghị.

Đau lưng dưới cấp tính

Bất cứ lúc nào trong lúc bạn tập thể dục, nếu cơn đau bỗng nhiên nặng hơn hoặc chuyển từ lưng xuống chân của bạn, thì hãy ngưng tập động tác đó và chuyển sang động tác kế tiếp.

Bài tập thể dục số 1. Lắc lư nhẹ nhàng

Nằm thẳng lưng với đầu gối cong lên. Nhẹ nhàng lắc lư đầu gối từ bên này sang bên kia. Bắt đầu bằng cử động nhỏ và từ từ tăng mức chuyển động. Tập động tác này trong 2 phút.



Bài tập thể dục số 2. Đưa một đầu gối lên ngực

Nằm ngửa với đầu gối cong lên. Nhẹ nhàng cong một bên hông lên để đầu gối di chuyển về phía ngực. Hạ thấp hông về vị trí ban đầu và nâng hông phía bên kia lên. Có thể tiến dần đến đưa cả hai đầu gối lên một lúc nếu không cảm thấy đau. Giữ mỗi tư thế khoảng 10 giây. Lúc đầu lặp động tác này khoảng 5 lần.



Bài tập thể dục số 3. Xoay tròn phần chân bên dưới

Nằm ngửa với lưng thẳng, cong đầu gối lên và hai chân khép vào nhau, xoay tròn đầu gối về phía bên trái và giữ yên trong 3 giây. Lúc đầu lặp lại 5 lần. Rồi làm y như thế ở phía bên phải.



Bài tập thể dục 4. Nghiêng sàn chậu

Duỗi thẳng lưng dưới bằng cách đẩy xuống phía sàn và nhứ chặt cơ bụng và mông trong khoảng 5 giây. Lặp lại 5 lần.



Bài tập thể dục 5. Chiếc cầu

Nằm ngửa, đầu gối cong góc 90 độ, bàn chân đặt phẳng trên sàn nhà. Khép chặt cơ bụng và giữ khép như vậy trong lúc nâng mông khỏi sàn nhà. Khép chặt mông. Từ vai đến đầu gối phải là một đường thẳng. Giữ yên tư thế đó và đếm tới 5 giây. Thả chậm mông xuống sàn. Lặp lại từ 5 lần đến 15 lần.



Bài tập thể dục 6. Đi bộ

Thử đi bộ nhẹ nhàng 10 phút mỗi ngày, 3-4 lần mỗi tuần. Về sau bạn có thể từ từ tăng dần thời gian và nhịp độ.

Tập thể dục là để làm căng duỗi phần lưng dưới của bạn nhằm giúp cơ bắp khỏi bị co rút, nhưng sau một thời gian thì nên tập trung làm mạnh cơ bụng và cơ sàn chậu để nâng đỡ lưng của bạn. Tập trên sàn (pilates), yoga và bơi lội có thể giúp ích.

Tìm trợ giúp y tế ngay nếu bạn có: bất cứ yếu đuối gì ở chân hoặc có vấn đề về chức năng của bàng quang hoặc ruột.

Gặp bác sĩ sau một tuần. Dùng thuốc theo như đã được kê toa:



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES

Tìm giúp đỡ:



Trong trường hợp khẩn cấp y tế, hãy đến khu cấp cứu gần nhất hoặc điện thoại số 000.