

Đau Thắt Lưng Cấp Tính

Am hiểu chứng đau thắt lưng

Đau thắt lưng là chứng đau lưng rất thường gặp với khoảng 80-90% người lớn bị đau lưng theo một dạng nào đó trong đời họ. Đa số chứng đau thắt lưng chỉ ngắn hạn và sẽ mau bớt đau, thông thường trong vòng một tháng.



Lưng dưới có rất nhiều cơ bắp, dây chằng và khớp, do đó, việc chẩn đoán cụ thể nguyên nhân gây ra chứng đau thắt lưng thường rất khó.

Điều đáng mừng là quý vị không cần phải biết chính xác nguyên nhân làm mình bị đau mới có thể điều trị chứng đau lưng hiệu quả, với điều kiện là đã loại bỏ hết những nguyên nhân nghiêm trọng.

Biết chi tiết thực tế

- Năng vận động, tiếp tục những sinh hoạt thường lệ càng nhiều càng tốt và tránh nằm nghỉ trên giường là những điều rất quan trọng để giúp quý vị hồi phục và sẽ không gây nguy hại.
- Bị đau không nhất thiết có nghĩa là quý vị gây ra các tổn thương.
- Tình trạng đau đớn sẽ giảm dần – đa số người sẽ hồi phục rất nhanh.
- Thông thường quý vị không phải đi chụp X-quang và làm những xét nghiệm khác trong 4 – 6 tuần lễ đầu tiên (hãy hỏi y bác sĩ).
- Cũng có trường hợp bị thương tích hay đau lưng nặng cần phải được điều trị nhưng chuyện này không thường xảy ra.
- Nếu bị tê ở vùng háng hoặc hậu môn, bị mất chủ động đại hoặc tiểu tiện và chân bị yếu, quý vị phải khẩn cấp đi gặp Bác sĩ hoặc liên lạc với Khoa Cấp cứu gần nhất.

Gợi ý để giúp quý vị bình phục

- Vẫn tiếp tục năng vận động và đi lại. Nằm nghỉ trên giường đã được biết là không tốt cho việc bình phục. Cố gắng làm tất cả những việc quý vị thường làm tại nơi làm việc và ở nhà và cộng thêm đi bộ trên bề mặt bằng phẳng nếu quý vị chưa làm việc này. Có khi quý vị cần sửa đổi một số công việc đòi hỏi phải nâng vật nặng hoặc vận người.
- Khi nằm nghỉ lâu trên giường, cơ bắp sẽ bị yếu đi và người quý vị sẽ bị cứng lại, và vì thế có khi quý vị bị đau thắt lưng kéo dài lâu hơn. Sự kiện này có thể bắt đầu xảy ra chỉ trong vòng 48 giờ đồng hồ.
- Uống thuốc Bác sĩ đã kê toa cho quý vị. Thuốc sẽ giảm đau cho quý vị, nhờ vậy quý vị sẽ có thể đi lại dễ dàng hơn.
- Khi ngủ vào ban đêm, đa phần quý vị sẽ cảm thấy dễ chịu nhất khi nằm nghiêng về phía bên không bị đau. Điều này đặc biệt đúng nếu quý vị cũng bị đau chân bắt nguồn từ lưng.
- Tránh ngồi hoặc đứng lâu. Nên thường xuyên đổi tư thế và giãn cơ.
- Tư thế là yếu tố rất quan trọng. Quý vị nên thả lỏng vai gật về phía sau và quý vị phải cảm thấy thân người mình thẳng hơn. Tư thế tốt sẽ giúp cơ bắp và khớp xương hoạt động hiệu quả hơn.
- Nếu uống thuốc giảm đau mạnh hơn, quý vị nên uống nhiều nước và ăn trái cây để tránh bị táo bón.

Điều trị tiếp theo

- Hãy nhờ Bác sĩ và Chuyên viên Vật lý Trị liệu hướng dẫn động tác thể dục đúng cho quý vị.
- Hãy đi gặp Bác sĩ Gia đình nếu quý vị thấy cơn đau thay đổi, thuốc giảm đau không còn công hiệu hoặc nếu quý vị có những triệu chứng khác.

Đau Thắt Lưng Cấp Tính

Những động tác thể dục quý vị nên tập thử

Đau quy về giữa là khi chứng đau lan từ chân/mông về lưng. Tiếp tục tập các động tác thể dục nếu bị đau ít nhưng **ngưng tập nếu bị đau nhiều**. *Đau lan tỏa* là khi chứng đau lan từ lưng tới mông hay chân, **ngưng tập nếu bị như vậy**.

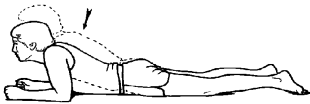
1. Nằm xấp trong 5 phút



Nếu thấy bớt đau hoặc chỉ đau quy về lưng, chuyển sang động tác thể dục tiếp theo.

Nếu triệu chứng lan tỏa, ngưng tập động tác thể dục này và đừng tập động tác thể dục tiếp theo. Thử tập lại vào ngày hôm sau.

2. Nhẹ nhàng và từ từ chống cùi chỏ đưa người lên



Giữ nguyên trong 5 giây, sau đó nhẹ nhàng hạ người xuống. Tập 10 lần mỗi 2 giờ đồng hồ.

Nếu động tác này làm cho triệu chứng lan tỏa, quay trở lại động tác thể dục thứ nhất. Nếu thấy triệu chứng quy về lưng, quý vị có thể tập động tác thể dục sau đây trong lần sau.

Chỉ dẫn:

3. Nhẹ nhàng và từ từ chống tay đẩy người lên



Giữ hông ở nguyên trên giường. Giữ nguyên trong 5 giây. Nhẹ nhàng hạ người xuống. Tập 10 lần mỗi 2 giờ đồng hồ.

Nếu động tác này làm cho triệu chứng lan tỏa, quay trở lại động tác thể dục thứ nhất. Nếu thấy triệu chứng quy về lưng, quý vị có thể tập lặp lại trong lần sau.

4. Nằm ngửa, co gối lên



Nhẹ nhàng lác hai đầu gối từ bên này sang bên kia và ngược lại. Bắt đầu lác ít và từ từ lác xa nhiều hơn. Tập trong 2 phút.

5. Nằm ngửa, co gối lên và từ từ uốn hông từng chân một, kéo đầu gối lên về phía ngực



Từ từ thả hông trở lại vị trí ban đầu và uốn hông kia lên. Quý vị có thể chuyển sang kéo cả hai chân lên cùng một lúc nếu thấy không bị đau. Giữ nguyên từng tư thế trong 10 giây. Thoạt đầu, tập 5 lần.

Nhờ giúp đỡ:



Trong trường hợp cấp cứu y khoa, hãy đi tới khoa cấp cứu gần nhất hoặc gọi 000.



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES