

Đau lưng cấp

Những điều cần biết để giảm đau và phục hồi hiệu quả



Thế nào là cơn đau lưng cấp?

Đau lưng cấp là tình trạng đau và co cứng cơ vùng thắt lưng xuất hiện đột ngột, thường xảy ra sau khi mang vác vật nặng, thực hiện động tác sai tư thế hoặc vận động quá sức, thời gian đau thường dưới 6 tuần. Mức độ đau có thể từ nhẹ đến dữ dội, gây hạn chế vận động và ảnh hưởng đến sinh hoạt hằng ngày. Tuy nhiên, phần lớn các trường hợp có thể cải thiện tốt nếu được nghỉ ngơi, tập luyện và điều trị đúng cách.

Nguyên nhân phổ biến gây đau lưng cấp

- **Căng cơ hoặc giãn dây chằng:** Thường xảy ra sau khi mang vác vật nặng, vận động quá sức hoặc thực hiện động tác sai tư thế.
- **Thoát vị đĩa đệm:** Đĩa đệm bị tổn thương và chèn ép vào rễ thần kinh, gây đau lưng, đôi khi lan xuống chân.
- **Thoái hóa cột sống:** Tình trạng lão hóa của cột sống theo thời gian, có thể gây đau, cứng lưng và hạn chế vận động.
- **Các yếu tố làm tăng nguy cơ đau lưng:** Ngồi hoặc đứng một tư thế trong thời gian dài, ít vận động, thể trạng thừa cân, béo phì, thường xuyên mang vác vật nặng hoặc lao động sai tư thế.

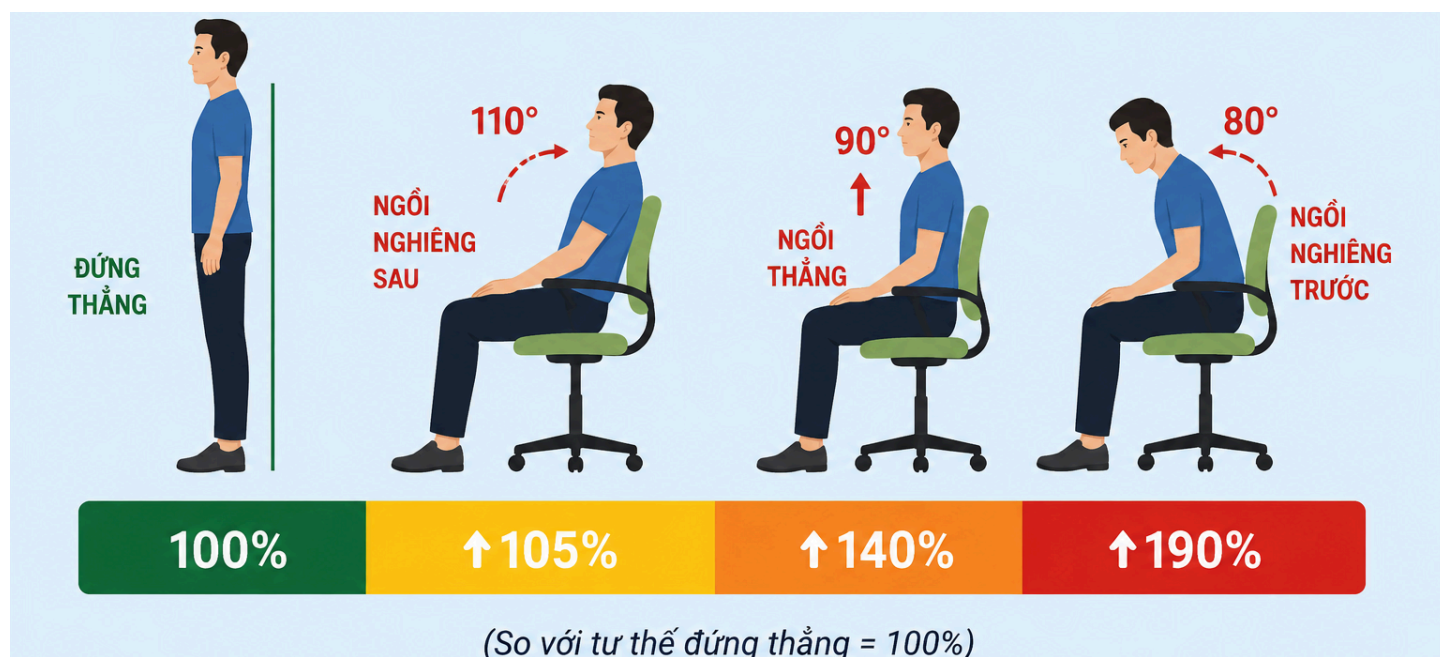
Những tư thế nên áp dụng để giảm nguy cơ đau lưng

TƯ THẾ KHI NÂNG VẬT NẶNG



Ngay cả khi bạn đang nâng một vật nhẹ, nhưng nếu không thực hiện đúng tư thế, cũng có thể gây tổn thương cho cột sống. Đặc biệt, với những người lớn tuổi hoặc có tiền sử về xương khớp, những tổn thương này có thể gây ra các vấn đề lưng nghiêm trọng như đau lưng

ÁP LỰC LÊN ĐĨA ĐỆM CỘT SỐNG TĂNG DẦN THEO CÁC TƯ THẾ KHÁC NHAU



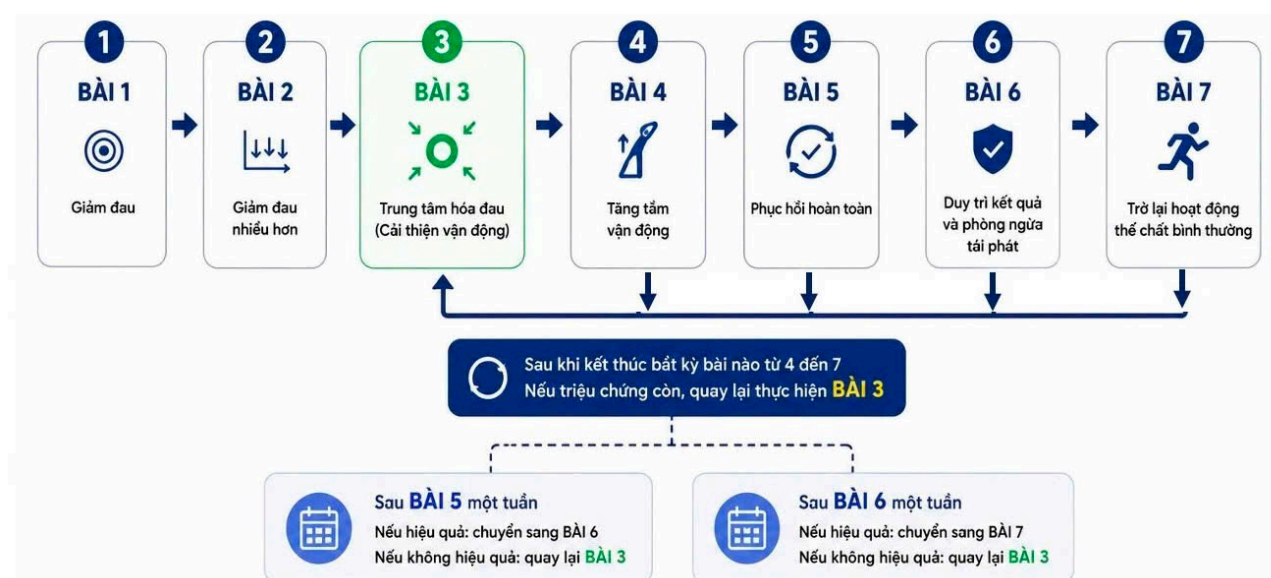
Những nguyên tắc cần lưu ý để bảo vệ cột sống:

- Giữ lưng thẳng khi ngồi làm việc, sử dụng ghế có tựa lưng để hỗ trợ vùng thắt lưng, tránh cúi đầu, gù lưng kéo dài.
- Thay đổi tư thế và vận động nhẹ sau mỗi 30–60 phút ngồi liên tục.
- Khi nâng vật nặng, gập gối và giữ vật sát người, không cúi gập lưng để nhắc vật.
- Duy trì tập luyện thể dục đều đặn để tăng sức mạnh cơ lưng và cơ bụng.

Bài tập McKenzie

Bài tập McKenzie (Mechanical Diagnosis and Therapy), là nhóm bài tập được thiết kế giúp giảm đau và cải thiện vận động cột sống thông qua các động tác lặp lại có kiểm soát, góp phần hỗ trợ người bệnh chủ động quản lý đau lưng trong sinh hoạt hằng ngày.

SƠ ĐỒ QUY TRÌNH BÀI TẬP MCKENZIE



Nguyên tắc thực hiện bài tập McKenzie:

- Tập đúng kĩ thuật, không bỏ qua các bài.
- Thực hiện đều đặn hằng ngày.
- Nếu triệu chứng tăng dần, hãy dừng bài tập và tham khảo ý kiến chuyên gia y tế.

Bài tập 1



Người tập nằm sấp, hai tay đặt dọc thân mình, đầu quay sang một bên, hít thở sâu vài lần sau đó nằm thư giãn.

Thực hiện mỗi lần 5-10 phút, tần suất 3-6 lần/tuần.

Bài tập 2

Nằm sấp và duỗi thân ở tư thế chống trên hai khuỷu tay



Bắt đầu từ tư thế nằm như bài tập 1, đặt 2 khuỷu tay bên dưới vai, rồi duỗi thân và chống trên 2 khuỷu tay, hít thở sâu vài lần để cho các cơ vùng thắt lưng thư giãn hoàn toàn.

Thực hiện mỗi lần 5-10 phút, tần suất 3-6 lần/tuần.

Bài tập 3

Duỗi thân ở tư thế nằm sấp chống trên hai bàn tay



Bắt đầu từ tư thế nằm sấp như bài tập 1, đặt 2 bàn tay dưới vai, dần dần dùng lực 2 tay để nâng thân mình lên trong giới hạn đau chịu được tạo nên một sự võng thắt lưng, chú ý giữ cho khung chậu và cẳng chân áp sát trên sàn tập. Lúc đầu cần thực hiện dần dần, sau đó nâng dần mức độ uốn thân mình về phía sau đến mức có thể được.

Thực hiện duy trì 5-10 phút.
Mỗi lần tập 10 lần.Tần suất:
3-6 lần/ngày

Bài tập 4

Duỗi lưng ở tư thế đứng



Đứng thẳng với tư thế 2 chân dạng nhẹ, đặt bàn tay chống hông với các ngón tay hướng ra phía sau. Uốn thân về phía sau càng nhiều càng tốt, chú ý giữ hai khớp gối thẳng khi làm động tác. Cứ sau mỗi lần thực hiện thì cố gắng uốn người ra sau thêm một ít nữa để đạt dần đến mức tối đa.

Thực hiện mỗi lần 5-10 phút tần suất 3-6 lần/tuần.

Bài tập 5

Gập 2 chân ở tư thế nằm



Người tập nằm ngửa với hai đầu gối gập, hai bàn chân đặt sát trên sàn nhà hay mặt giường. Tiến hành gập 2 gối về phía ngực, dùng hai bàn tay ôm hai đầu gối và kéo đầu gối về phía ngực càng nhiều càng tốt. Sau mỗi động tác, cổ gắng tăng dần mức độ gập đến khi gối chạm đến ngực. Trong khi làm chú ý không nâng đầu và không gập đầu vào thân, đồng thời không duỗi thẳng hai chân khi hạ thấp chân xuống khi làm động tác.

Thực hiện mỗi lần tập 5-6 lần. Tần suất: 3-4 lần/ngày

Bài tập 6

Gập lưng ở tư thế ngồi



Ngồi trên ghế với 2 chân dạng, 2 bàn tay đặt trên 2 đầu gối, gập thân về phía trước, 2 tay duỗi thẳng đến khi chạm nền nhà thì quay về tư thế ban đầu. Thực hiện bài này, cứ sau mỗi lần lặp lại thì cố gắng gập thân thêm chút nữa đến khi đạt được gập tối đa. Bài tập này có thể thực hiện hiệu quả hơn bằng cách ngồi gập thân về trước, dùng 2 bàn tay nắm lấy 2 cổ chân, kéo thân mình gập nhiều hơn.

Thực hiện mỗi lần tập 5-6 lần. Tần suất: 3-4 lần/ngày

Bài tập 7

Gập thân ở tư thế đứng



Người tập đứng thẳng, hai bàn tay để dọc thân, hai chân dạng. Cúi gập thân về trước, các ngón tay càng tiến gần đến 2 bàn chân càng tốt, rồi trở về tư thế ban đầu. Cứ sau mỗi lần tập bài này, cố gắng để gập thân càng nhiều càng tốt tiến đến mức tối đa.

Trong thời gian 3 tháng kể từ khi hết đau, không thực hiện bài tập này ở thời điểm 4 giờ đầu tiên trong ngày.

Thực hiện mỗi lần 5-6 lần.
Tần suất 1-2 lần/ngày.

Một số phương pháp hỗ trợ giảm đau không dùng thuốc khác

Ngoài bài tập McKenzie, bệnh viện còn triển khai nhiều phương pháp điều trị không dùng thuốc cùng hệ thống trang thiết bị phục hồi chức năng hiện đại nhằm mang lại hiệu quả điều trị tối ưu cho người bệnh.

Siêu âm trị liệu



Hình ảnh người bệnh được điều trị bằng siêu âm trị liệu tại bệnh viện

Mô tả: Siêu âm trị liệu sử dụng sóng âm tần số cao để tác động sâu vào mô cơ, giúp giảm đau, giảm viêm và tăng tuần hoàn máu.

Tác dụng: Hỗ trợ giảm đau, giảm co cứng cơ vùng thắt lưng, tăng tuần hoàn máu tại chỗ, góp phần hỗ trợ quá trình hồi phục mô mềm, có thể giúp người bệnh thoải mái hơn để tham gia các bài tập phục hồi chức năng.

Sóng ngắn trị liệu



Mô tả: Sóng ngắn trị liệu sử dụng năng lượng điện từ tần số cao để tạo nhiệt sâu trong mô.

Tác dụng: Phương pháp này giúp giảm đau nhanh chóng, chống viêm, tăng cường tuần hoàn máu và giải phóng co thắt cơ, từ đó cải thiện khả năng vận động của cột sống.

Hình ảnh người bệnh đang được điều trị bằng sóng ngắn

Điều trị bằng từ trường



Mô tả: Đây là phương pháp vật lý trị liệu sử dụng từ trường nhân tạo (từ trường tĩnh hoặc từ trường biến thiên) tác động lên các bộ phận hoặc toàn bộ cơ thể nhằm giảm đau, chống viêm, kích thích tái tạo mô và tăng cường tuần hoàn máu.

Tác dụng: Hỗ trợ giảm đau và tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình phục hồi chức năng.

Hình ảnh người bệnh đang điều trị bằng từ trường
tại bệnh viện

Kéo giãn cột sống



Hình ảnh người bệnh được điều trị bằng kéo giãn cột sống tại bệnh viện

Mô tả: Đây là phương pháp không xâm lấn, sử dụng lực cơ học để mở rộng các đốt sống. Kỹ thuật này giúp giảm áp lực nội đĩa đệm, giải phóng chèn ép rễ thần kinh, từ đó giảm đau và hỗ trợ điều trị thoát vị đĩa đệm hoặc thoái hóa cột sống.

Tác dụng: Trong giai đoạn tình trạng đau ổn định, có thể cân nhắc kéo giãn cột sống nhằm hỗ trợ giảm đau và giảm áp lực lên cột sống khi có chỉ định của bác sĩ.

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý

Khi tập McKenzie:

- Thực hiện dưới hướng dẫn của bác sĩ hoặc kỹ thuật viên vật lý trị liệu.
- Ngừng tập nếu đau tăng, tê lan hoặc chóng mặt.
- Duy trì tư thế đúng và tập đều đặn để đạt hiệu quả.



Khi áp dụng các phương pháp vật lý trị liệu:

- Chỉ thực hiện tại cơ sở y tế có thiết bị và nhân viên y tế theo dõi.
- Không tự ý dùng máy trị liệu tại nhà khi chưa có chỉ định.
- Người có bệnh tim, mang thai, hoặc có thiết bị kim loại cấy ghép cần báo bác sĩ trước khi điều trị.

Kết luận

Bài tập McKenzie là lựa chọn hiệu quả, an toàn trong hỗ trợ giảm đau lưng cấp và phục hồi chức năng cột sống. Khi kết hợp với những phương pháp không dùng thuốc khác được thực hiện đúng chỉ định và dưới sự hướng dẫn của đội ngũ y tế chuyên môn, sẽ giúp giảm đau nhanh và cải thiện chất lượng cuộc sống, hạn chế tái phát.

Bệnh viện luôn đồng hành cùng người bệnh trong quá trình điều trị và phục hồi, mang đến giải pháp toàn diện, khoa học và nhân văn cho sức khỏe cơ xương khớp. Hãy đến khám và tư vấn tại các cơ sở y tế uy tín để được hướng dẫn phương pháp điều trị phù hợp, an toàn và hiệu quả nhất.

Bác sĩ Lữ Hiền Lam