

ỨNG DỤNG BÀI TẬP VẬN ĐỘNG TRỊ LIỆU ĐIỀU TRỊ HỘI CHỨNG VAI GÁY CHO CÁN BỘ VĂN PHÒNG TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Trương Đức Thăng*

Tóm tắt:

Ứng dụng bài tập vận động trị liệu kết hợp các thủ pháp xoa bóp, bấm huyệt và tác động cột sống đề tài đã phối hợp điều trị được hội chứng đau vai gáy cho cán bộ văn phòng tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Từ khóa: Xoa bóp, bấm huyệt, tác động cột sống, hội chứng vai gáy, cán bộ, Đại học TDTT Bắc Ninh.

Application of hands therapy for treating shoulder and neck syndrome for office staff at Bac Ninh Sports University

Summary:

Application of therapy and exercises combined with methods of massage, reflexology and spinal effects have been coordinated to treat shoulder pain syndrome for office staff at Bac Ninh Sports University.

Keywords: Massage, reflexology, spinal impact, neck shoulder syndrome, staff, Bac Ninh Sports University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đau vai gáy là một dạng rối loạn thần kinh cơ gây ra do sự co cứng cục bộ, đột ngột mà không do tổn thương xương khớp, đốt sống cổ hay đĩa đệm. Do rối loạn tuần hoàn, thiếu máu ở vùng cột sống hoặc do sự kéo giãn dây thần kinh quá mức dễ gây ra rối loạn chức năng của thần kinh vùng vai gáy, từ đó gây nên hội chứng co cứng và đau rút cục bộ.

Đau vai gáy là một hội chứng bệnh lý thường gặp ở nhân viên khối văn phòng với các biểu hiện như đau nhức, cứng vùng cổ, vai gáy. Đau có thể lan lên mang tai, thái dương hoặc lan xuống vai, cánh tay. Một số trường hợp có thể kèm theo co cứng cơ, tê dọc cánh tay, căng tay, bàn và ngón tay hoặc nặng hơn là yếu liệt cơ, teo cơ. Có nhiều phương pháp điều trị, nhưng ngày nay phương pháp điều trị không dùng thuốc ngày càng được các bác sỹ và người bệnh lựa chọn, trong đó vận động trị liệu và xoa bóp bấm huyệt là những biện pháp điều trị được sử dụng phổ biến. Tuy nhiên, trong thực tiễn việc sử dụng các phương pháp điều trị còn phụ thuộc vào tình trạng bệnh lý của bệnh nhân và điều kiện thực tiễn ở cơ sở. Do vậy, khắc phục tình trạng đau vai gáy cho cán bộ văn phòng trường Đại học TDTT Bắc Ninh bằng bài tập vận động trị liệu là việc làm hết sức cấp thiết và có giá trị thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp kiểm tra y học; xoa bóp - bấm huyệt - tác động cột sống và phương pháp toán học thống kê. Chẩn đoán và hiệu quả ứng dụng được đánh giá trên 2 tiêu chí: Cảm giác đau và hạn chế tầm vận động theo 4 mức độ.

Thang điểm đánh giá đau theo cảm nhận bệnh nhân (VAS):

Đánh giá theo: Tầm vận động cột sống cổ bệnh nhân:

Không hạn chế, hạn chế nhẹ: Góc vận động cúi, ngửa cổ >30 độ, nghiêng phải, trái, xoay sang trái, phải > 40 độ.

Hạn chế vừa: Nếu góc vận động cúi, ngửa cổ > 20 độ - 30 độ, nghiêng phải, trái, xoay trái, phải > 20 độ - 39 độ.

Rất hạn chế: Nếu góc vận động cúi, ngửa cổ < 20 độ, nghiêng phải, trái xoay sang trái, phải < 20 độ.

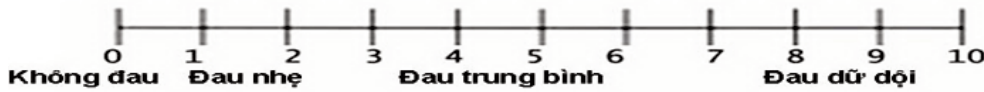
KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng về mức phổ biến hội chứng đau vai gáy của cán bộ văn phòng trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Thông qua phỏng vấn 113 cán bộ văn phòng Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đề tài đã xác định được thực trạng đau vai gáy chủ yếu xuất

*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: thangsport2@gmail.com

CÔNG CỤ ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ ĐAU



THANG ĐIỂM ĐAU THEO WONG-BAKER



hiện ở độ tuổi trung và cao tuổi, cụ thể : Độ tuổi trên 45, 100% mắc phải ở cả nam và nữ; độ tuổi 22 -34, nam 55.56%, nữ 41.18%; độ tuổi 35 - 44, nam 63.89%, nữ 68.75%.

2. Lựa chọn bài tập vận động trị liệu và xây dựng quy trình điều trị hội chứng vai gáy bằng tay cho cán bộ văn phòng tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

2.1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập vận động trị liệu

Trên cơ sở lý luận về vận động trị liệu, thông qua phân tích và tổng hợp tài liệu, bước đầu chúng tôi xác định hệ thống các bài tập vận động trị liệu nhằm điều trị hội chứng đau vai gáy. Để làm tăng thêm tính khách quan trong việc lựa chọn các bài tập chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 20 nhà khoa học, giáo viên, chuyên gia, bác sỹ tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Từ kết quả phân tích tổng hợp tài liệu và kết quả phỏng vấn chúng tôi đã lựa chọn được 6 bài tập với 15 động tác cho ba vùng: Vùng cổ, vùng vai và vùng lưng gáy. Đây là các bài tập và động tác được các chuyên gia đánh giá cao và đạt từ 80% tổng số phiếu trở lên.

Bài tập thể dục cho vùng cổ

Bài tập 1:

- *Động tác 1:* Ngồi thả lỏng trên ghế, mặt hướng về phía trước, mắt nhìn thẳng.
- *Động tác 2:* Dàn nghiêng đầu về bên phải với mức độ vừa phải, không căng quá mức. Giữ tư thế này từ 10 – 20 giây rồi trở lại tư thế ban đầu.
- *Động tác 3:* Thực hiện tương tự ở phía bên trái. Mỗi bên 3 lần. Động tác này giúp làm căng cơ vùng cổ.

Bài tập 2:

- *Động tác 1:* Ngồi thả lỏng trên ghế, mặt hướng về phía trước, mắt nhìn thẳng.
- *Động tác 2:* Sau đó, cúi đầu xuống và dừng lại cho đến khi cảm thấy cơ cổ hơi căng lên

nhưng không căng quá mức. Giữ nguyên tư thế 8-10 giây rồi trở về tư thế ban đầu, lặp lại 5 lần.

Bài tập 3:

- *Động tác 1:* Ngồi thẳng lưng trên ghế, mặt hướng về phía trước.
- *Động tác 2:* Ngẩng cao đầu hết cỡ rồi cúi đầu xuống đến khi cảm chạm vào ngực, từ từ xoay đầu theo một đường tròn quanh cổ rồi lần lượt nghiêng đầu qua 2 bên, mỗi bên thực hiện 15 lần.
- *Động tác 3:* Tựa lưng vào ghế, hai tay đặt ở gáy và thả lỏng.

Bài tập thể dục cho vùng vai

Bài tập 1:

- *Động tác 1:* Ngồi thẳng lưng trên ghế, mặt hướng về phía trước, hai tay buông lỏng hai bên.
- *Động tác 2:* Nâng hai vai lên hướng về phía tai cho đến khi nào cảm thấy cơ cổ và vai căng ra, giữ nguyên tư thế trong 5 giây rồi thả lỏng vai. Thực hiện bài tập 3 lần.

Bài tập 2:

- *Động tác 1:* Ngồi thẳng lưng trên ghế, mặt hướng về phía trước.
- *Động tác 2:* Đan các ngón tay lại rồi đưa ra phía sau, đưa cánh tay lên cao rồi gập lại.
- *Động tác 3:* Uốn lưng ra phía sau để vai vươn ra cho đến khi cảm thấy hơi căng. Giữ nguyên tư thế trong 10 giây rồi thả lỏng. Lặp lại bài tập này 3 lần.

Bài tập thể dục cho vùng lưng gáy:

- *Động tác 1:* Đứng thẳng người rồi chống hai tay lên phần lưng dưới.
- *Động tác 2:* Uốn nhẹ lưng ra phía sau cho đến khi có cảm giác căng cơ lưng, giữ tư thế từ 5-10 giây rồi trở lại tư thế ban đầu. Lặp bài tập này nhiều lần để giảm đau mỏi lưng gáy.

2.2. Xây dựng quy trình điều trị

Căn cứ kết quả lựa chọn các bài tập vận động trị liệu, trên cơ sở lý luận và thực tiễn đề tài tiến hành xây dựng quy trình thực hiện các bài tập

vận động trị liệu như sau:

Bài tập vận động trị liệu bao gồm 6 bài tập và 15 động tác được đề tài lựa chọn giới thiệu cho các bệnh nhân và cho bệnh nhân tập luyện thành thực, yêu cầu khi làm việc ngồi ở tư thế đứng và sau khi làm việc được 60 – 90 phút bệnh nhân thực hiện tập luyện theo các bài tập đã được giới thiệu từ trước với thời gian 5 phút. Một ngày làm việc ít nhất phải có 4 lần tập luyện mỗi lần ít nhất là 5 phút.

3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập vận động trị liệu hội chứng vai gáy cho cán bộ văn phòng tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bảng 1. Kết quả ứng dụng bài tập vận động trị liệu hội chứng đau vai gáy cho cán bộ văn phòng Trường Đại học TDTT Bắc Ninh trước và sau thực nghiệm

Mức độ bệnh lý	Tiêu chí đánh giá	Kết quả kiểm tra						
		Trước TN	Sau TN					
			Mức 1	%	Mức 2	%	Mức 3	%
Mức 2	Cảm đau của nhận bệnh nhân (VAS)	12	10	83.4	2	16.6	-	-
	Mức độ hạn chế tầm vận động các đốt sống cổ và khớp vai	10	8	80	2	20	-	-
Mức 3	Cảm đau của nhận bệnh nhân (VAS)	6	4	66.7	2	33.3	-	-
	Mức độ hạn chế tầm vận động các đốt sống cổ và khớp vai	9	8	89	1	11	-	-
Mức 4	Cảm đau của nhận bệnh nhân (VAS)	2	-	-	1	50	1	50
	Mức độ hạn chế tầm vận động các đốt sống cổ và khớp vai	1	-	-	-	-	1	100

điều trị đều giảm so với trước thực nghiệm ở các mức độ khác nhau, điều đó chứng tỏ các bài tập vận động trị liệu áp dụng trên đối tượng nghiên cứu đã phát huy hiệu quả. Kết quả đạt được cụ thể ở từng tiêu chí như sau:

Về cảm giác đau:

Mức độ 4: Trước thực nghiệm là 2 người, sau thực nghiệm 01 người đã chuyển về mức 3 (50%) và 01 người đã chuyển về mức 2 (50%).

Mức độ 3: Trước thực nghiệm có 6 người, sau thực nghiệm 02 người đã chuyển về mức 2 (33.3%) và 04 người đã chuyển về mức 1 (66.7%).

Mức độ 2: Trước thực nghiệm có 12 người, sau thực nghiệm chỉ còn 2 người (16.6%), 10 người đã chuyển về mức 1 (83.4%).

Về hạn chế tầm vận động:

Mức độ 4: Trước thực nghiệm có 1 người, sau thực nghiệm đã chuyển về mức 3 (100%).

Mức độ 3: Trước thực nghiệm có 9 người, sau thực nghiệm 01 người đã chuyển về mức 2 (11%) và 08 người đã chuyển về mức 1 (89%).

Mức độ 2: Trước thực nghiệm có 10 người, sau thực nghiệm chỉ còn 2 người (20%); 08 người đã chuyển về mức 1(80%)

Xét tổng thể, sau thực nghiệm 18 trường hợp

Chúng tôi đã tiến hành điều trị kiểm chứng trên 20 cán bộ mắc hội chứng đau vai gáy với các mức độ khác nhau từ độ 2 trở lên, thời gian bắt đầu điều trị từ ngày 01/5/2017 đến ngày 30/6/2017. Chúng tôi sử dụng 02 tiêu chí để đánh giá: Thang điểm đánh giá đau theo cảm nhận bệnh nhân (VAS) và Tầm vận động các đốt sống cổ và vai với 04 mức độ tăng dần. Hiệu quả ứng dụng liệu pháp xoa bóp, bấm huyệt và tác động cột sống trước và sau thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy, cả 2 tiêu chí kiểm tra đánh giá hội chứng đau vai gáy sau thời gian

thuyên giảm, chiếm 90%, lượng không thuyên giảm chỉ còn 02, chiếm 10%.

KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu của đề tài cho phép rút ra một số kết luận sau:

1. Đề tài đã xác định được thực trạng tần suất đau vai gáy ở cán bộ văn phòng trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2. Đề tài đã lựa chọn được 6 bài tập vận động trị liệu để điều trị hội chứng đau vai gáy cho cán bộ văn phòng Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm có sự thuyên giảm đáng kể về số lượng cũng như mức độ so với trước thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Xuân Đạm (1987), *Thế dục phục hồi chức năng*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lê Hữu Hưng (2013), *Kiểm tra y học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội
4. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thanh Nhân (2010), *Hồi Phục chức năng và Vật lý trị liệu*, Nxb TDTT, Hà Nội.