

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH THANH HÓA
TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y TẾ



GIÁO TRÌNH
MÔN HỌC: XOA BÓP, BẮM HUYỆT,
DƯỠNG SINH
NGÀNH/NGHỀ: Y SĨ Y HỌC CỔ TRUYỀN
TRÌNH ĐỘ: TRUNG CẤP

*(Ban hành theo Quyết định số:549/QĐ-CDYT, ngày 09 tháng 08 năm 2021
của Hiệu trưởng trường Cao đẳng Y tế Thanh Hóa)*

Thanh Hóa, 2021

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

Tài liệu này thuộc loại sách giáo trình nên các nguồn thông tin có thể được phép dùng nguyên bản hoặc trích dùng cho các mục đích về đào tạo và tham khảo.

Mọi mục đích khác mang tính lệch lạc hoặc sử dụng với mục đích kinh doanh thiếu lành mạnh sẽ bị nghiêm cấm.

TaiLieu.vn

LỜI GIỚI THIỆU

Trường Cao đẳng Y tế Thanh Hóa có bề dày lịch sử đào tạo các thế hệ cán bộ Y - Dược, xây dựng và phát triển hơn 60 năm. Hiện nay, Nhà trường đã và đang đổi mới về nội dung, phương pháp và lượng giá học tập của học sinh, sinh viên nhằm không ngừng nâng cao chất lượng đào tạo.

Để có tài liệu giảng dạy thống nhất cho giảng viên và tài liệu học tập cho học sinh, sinh viên; Đảng uỷ - Ban Giám hiệu Nhà trường chủ trương biên soạn tập bài giảng của các chuyên ngành mà Nhà trường đã được cấp phép đào tạo.

Tập bài giảng Xoa bóp, bấm huyệt, dưỡng sinh được các giảng viên Bộ môn Phục hồi chức năng – Y học cổ truyền biên soạn dùng cho hệ Trung cấp y sĩ Y học cổ truyền dựa trên chương trình đào tạo của Trường ban hành năm 2021, Thông tư 03/2017/BLĐTBXH ngày 01 tháng 3 năm 2017 của Bộ trưởng Bộ Lao động thương binh xã hội.

Môn học giúp cho người học nắm được những kiến thức cơ bản về xoa bóp, bấm huyệt và dưỡng sinh.

Môn học Xoa bóp, bấm huyệt, dưỡng sinh giúp học viên sau khi ra trường thực hiện được những động tác xoa bóp, bấm huyệt và dưỡng sinh để chữa các bệnh, chứng thông thường. Hướng dẫn cộng đồng ứng dụng xoa bóp, bấm huyệt và dưỡng sinh vào chữa bệnh, chăm sóc sức khỏe.

Tuy nhiên trong quá trình biên soạn tập bài giảng không thể tránh khỏi những thiếu sót. Tập thể biên soạn xin ghi nhận các ý kiến đóng góp xây dựng của các nhà quản lý, đồng nghiệp, độc giả và học sinh, những người sử dụng cuốn sách này để nghiên cứu bổ sung cho tập bài giảng ngày càng hoàn thiện hơn.

Thanh Hóa, năm 2021

THAM GIA BIÊN SOẠN

1. Chủ biên

ThS.BS MAI VĂN BẢY

2. Những người biên soạn

ThS. BS TÔ ÁNH NGUYỆT

ThS.BS DOÃN HỒNG HÀ VÂN

BS. LÊ AN GIANG

Tailieu.vn

MỤC LỤC

ĐẦU MỤC	TRANG
LỜI GIỚI THIỆU	1
MỤC LỤC.....	3
GIÁO TRÌNH MÔN HỌC	4
BÀI 1: ĐẠI CƯƠNG CÁC THỦ THUẬT XOA BÓP BẮM HUYỆT VÀ TẬP LUYỆN DƯỠNG SINH	5
BÀI 2: CÁC KỸ THUẬT XOA BÓP, BẮM HUYỆT	10
BÀI 3: VẬN ĐỘNG CƠ KHỚP	20
BÀI 4: XOA BÓP BẮM HUYỆT THEO VÙNG TRÊN CƠ THỂ	24
BÀI 5: XOA BÓP, BẮM HUYỆT CHỮA MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP ..	29
BÀI 6: LUYỆN THỞ	33
BÀI 7: LUYỆN TINH THẦN.....	37
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	81

GIÁO TRÌNH MÔN HỌC

Tên môn học:

XOA BÓP, BẮM HUYỆT, DƯỠNG SINH

Mã môn học:

MH 24

1. VỊ TRÍ, TÍNH CHẤT, Ý NGHĨA VÀ VAI TRÒ CỦA MÔN HỌC

- **Vị trí:** Môn xoa bóp, bấm huyệt và dưỡng sinh được xếp học vào kỳ 3 hoặc kỳ 4 trong tiến trình đào tạo.

- **Tính chất:** Môn học cung cấp kiến thức cơ bản về xoa bóp, bấm huyệt và dưỡng sinh, thực hành động tác xoa bóp, bấm huyệt và dưỡng sinh để chữa các bệnh, chứng thông thường.

2. MỤC TIÊU MÔN HỌC

-Về kiến thức:

Trình bày những kiến thức cơ bản về xoa bóp, bấm huyệt và dưỡng sinh.

-Về kỹ năng:

Thực hiện những động tác xoa bóp, bấm huyệt và dưỡng sinh để chữa các bệnh, chứng thông thường. Hướng dẫn cộng đồng ứng dụng xoa bóp, bấm huyệt và dưỡng sinh vào chữa bệnh, chăm sóc sức khỏe.

-Về năng lực tự chủ và trách nhiệm:

Thận trọng, tỷ mỉ, chính xác trong nhận thức, thực hành xoa bóp, bấm huyệt, dưỡng sinh và vận dụng kiến thức môn học vào trong hoạt động nghề nghiệp.

3.NỘI DUNG CỦA MÔN HỌC

BÀI 1: ĐẠI CƯƠNG CÁC THỦ THUẬT XOA BÓP BẨM HUYỆT VÀ TẬP LUYỆN DƯỠNG SINH

Giới thiệu

Xoa bóp là phương pháp phòng và chữa bệnh mà chủ yếu dùng thao tác kỹ xảo của đôi bàn tay tác động vào da, cơ, gân, khớp của cơ thể người bệnh để tạo nên cho cơ thể những phản ứng nhằm mục đích lập lại sự cân bằng, điều chỉnh lại sự rối loạn.

Mục tiêu:

- Trình bày được tác dụng của xoa bóp.
- Trình bày được chỉ định, chống chỉ định của xoa bóp.

NỘI DUNG:

1. Định nghĩa

Xoa bóp là phương pháp phòng và chữa bệnh mà chủ yếu dùng thao tác kỹ xảo của đôi bàn tay tác động vào da, cơ, gân, khớp của cơ thể người bệnh để tạo nên cho cơ thể những phản ứng nhằm mục đích lập lại sự cân bằng, điều chỉnh lại sự rối loạn.

2. Tác dụng

2.1 Theo Y học hiện đại:

2.1.1 Tác dụng đối với hệ thần kinh:

- Vỏ não: Xoa bóp có tác dụng làm thay đổi điện não đồ, nếu kích thích nhẹ (bỏ) gây hưng phấn, nếu kích thích mạnh (tả) gây ức chế.
- Hệ thần kinh thực vật: Xoa bóp làm thay đổi hoạt động của nội tạng và mạch máu.

Ví dụ: Xoa bóp vùng cổ gáy và lưng trên là kích thích vào hệ thần kinh thực vật ở cổ, từ đó tác dụng đến khu thực vật ở não thất 3.

Áp dụng điều trị cao huyết áp, đau nửa đầu.

2.1.2 Tác dụng đối với da:

- Tại chỗ : Xoa bóp có tác dụng làm tăng nhiệt độ và năng lực hô hấp của da.
- Toàn thân: Nâng cao quá trình dinh dưỡng và năng lực hoạt động của hệ thần kinh, vì khi xoa bóp trực tiếp tác động vào các cảm thụ thể gây nên các phản xạ thần kinh có ích làm tiết ra các nội tế bào (Histamin, cholin và các hợp chất Axetylcholin).

2.1.3 Tác dụng đối với cơ, gân, khớp:

* Đối với cơ:

- Làm tăng cường sức bền của cơ giúp cơ làm việc lâu hơn.
- Rút ngắn thời gian hồi phục của cơ thể khi mệt mỏi.
- Chữa các chứng co cứng, đau, phù nề cơ.

- Tăng cường dinh dưỡng cho cơ, tăng cường tích lũy Glycogen ở cơ và chữa chứng teo cơ.

* Đối với gân, khớp:

- Xoa bóp có tác dụng tăng cường sự đàn hồi của gân và các dây chằng, thúc đẩy việc tiết dịch trong ổ khớp và tuần hoàn quanh khớp chống lại hiện tượng ứ trệ, sưng nề ở khớp và cải thiện tuần hoàn bạch huyết.

2.2 Theo Y học cổ truyền:

Xoa bóp bấm huyệt Y học cổ truyền chịu sự chỉ đạo về lý luận cơ bản của Y học cổ truyền, tức là theo các học thuyết.

- Học thuyết âm dương: theo học thuyết này, bệnh tật phát sinh là do sự mất cân bằng về âm dương và sự mất cân bằng này biểu hiện âm (dương) thịnh hoặc dương (âm) suy nên khi điều trị là để lập lại sự cân bằng âm dương. Nếu thịnh thì bớt đi (thực thì tả) còn nếu suy thì bổ thêm (hư thì bổ).

- Học thuyết ngũ hành: đó là mối quan hệ của các tạng phủ trong cơ thể con người theo quan hệ tương sinh và tương khắc. Quan hệ này quy định mỗi hành đều có quan hệ với 4 hành khác để duy trì thể thống bằng động của các hành.



Nếu bản thân mỗi hành thịnh hoặc suy sẽ gây nên sự mất cân bằng và biểu hiện bằng quan hệ tương thừa và tương vũ. Do đó, trong điều trị không những phải bổ hoặc tả vào tạng bị bệnh mà phải bổ hoặc tả vào những tạng có quan hệ sinh – khắc với nhau bị mất cân bằng. Quan hệ xoa bóp bấm huyệt với học thuyết tạng tượng, vệ, khí, dinh, huyết.

- Tạng tượng là sáu tạng, sáu phủ có quan hệ biểu lý với nhau từng đôi một, ngoài ra còn có các phủ khác (não, xương, mạch, bào cung), ngũ quan, ngũ thể, tinh, khí thần và các nhóm chức năng của chúng.

- Kinh lạc là hệ thống dọc ngang khắp cơ thể bên trong nối với tạng phủ, bên ngoài nối với da cơ. Đường kinh lạc là nơi tuần hoàn của khí huyết để nuôi cơ thể, làm ấm cơ thể, điều hòa âm dương và tạo cho cơ thể thành một khối thống nhất.
 - Mặt khác cơ thể được bảo vệ bởi khí, được dinh, khí, huyết nuôi dưỡng.
- Quá trình khí hóa trong cơ thể và hoạt động của các tạng phủ được thực hiện nhờ tác động của khí (nguyên khí, tông khí và khí của các cơ quan phủ tạng). Khi bệnh tà qua huyết xâm nhập vào cơ thể thì lần lượt vào mạch lạc trước, sau đó vào kinh mạch và vào tạng phủ hoặc trực tiếp vào tạng phủ khi sức đề kháng của cơ thể bị suy yếu.
- Lúc đó sẽ gây nên sự bất hòa về dinh vệ hoặc kinh lạc bị bế tắc làm khí huyết bị ứ trệ hoặc làm rối loạn chức năng của các tạng phủ. Những biểu hiện bệnh lý đó được phản ánh ra huyết và kinh lạc.
 - Khi xoa bóp bấm huyết sẽ tác động vào huyết và kinh lạc nên có thể đuổi ngoài tà ra ngoài. Điều hòa được dinh vệ, thông được kinh lạc và điều hòa chức năng của tạng phủ.
 - Ngoài ra xoa bóp bấm huyết có tác dụng làm phân chấn cơ thể khi mệt mỏi và chữa được các chứng nuy và có tác dụng khai khiếu tinh thần.

3. Chỉ định, chống chỉ định:

3.1 Chỉ định:

- Chống đau: đau đầu, đau vai gáy, đau lưng mạn tính, đau cơ, viêm đau dây, rễ thần kinh.
- Các trường hợp co cứng cơ: liệt cứng, co cứng cơ do kích thích rễ, dây thần kinh.
- Tăng cường tuần hoàn và dinh dưỡng cho da, dưới da, cơ, thần kinh trong các bệnh bại, liệt, teo cơ. Kích thích phục hồi dẫn truyền thần kinh trong tổn thương dây thần kinh ngoại vi hoặc tổn thương các đám rối thần kinh do các nguyên nhân khác nhau.
- Thư giãn, chống mệt mỏi căng thẳng thần kinh, giảm stress. Phục hồi cơ bắp sau tập luyện thể thao hay lao động nặng.

3.2 Chống chỉ định:

- Không xoa bóp trong giai đoạn đau cấp tính, khi các cơ đang trong tình trạng co cứng do phản ứng, lúc này xoa bóp sẽ có tác dụng kích thích làm tăng mức độ co cứng cơ.
- Bệnh ác tính, các khối u, lao tiến triển.
- Suy tim, suy gan, suy thận nặng, suy dinh dưỡng.
- Các bệnh ưa chảy máu, các vùng đang chảy máu hoặc đe dọa chảy máu, các bệnh da liễu.

- Không xoa bóp vào vùng hạch bạch huyết gây tổn thương và làm giảm sức đề kháng của cơ thể như: đám hạch quanh tai và thái dương, đám hạch khuỷu, đám hạch bẹn...
- Phụ nữ có thai hoặc đang có kinh nguyệt tránh xoa bóp vào vùng thắt lưng và vùng bụng.

4. Thủ thuật bổ tử

Trong **xoa bóp bấm huyết** phải chẩn đoán rõ âm dương, tạng phủ bị bệnh tức là diễn biến hư hay thực của bệnh, bệnh ở một hay nhiều tạng phủ.

Nếu như bệnh hư thì phải bổ, bệnh thực thì phải tả, thủ thuật bổ là làm nhẹ nhàng, dịu dàng, thuận đường kinh, thủ thuật tả là làm nhanh, mạnh, ngược với đường kinh và theo nguyên tắc con hư thì bổ mẹ. Mẹ thực thì tả con.

Ghi nhớ:

- Các tác dụng của xoa bóp.
- Các chỉ định, chống chỉ định của xoa bóp.

LƯỢNG GIÁ

Câu 1: xoa bóp là phương pháp chữa bệnh của YHCT

- A. Dùng thao tác của bàn tay
- B. Dùng thao tác của bàn tay và ngón tay @
- C. Dùng thao tác của ngón tay
- D. Cả ba câu trên đều đúng

Câu 2: xoa bóp là phương pháp chữa bệnh của YHCT

- A. Tác động trực tiếp vào da thịt
- B. Tác động lên cơ quan cảm thụ
- C. Tác động lên huyết và kinh cân
- D. Cả ba câu trên đều đúng @

Câu 3: xoa bóp bấm huyết các thủ thuật phải

- A. Thực hiện một cách nhẹ nhàng
- B. Tác động từ nặng đến nhẹ
- C. Tác động thâm dần từ nông đến sâu
- D. Câu a, c đúng @

Câu 4: xoa bóp bấm huyết chữa các bệnh:

- A. Đau đầu do cảm
- B. Đau do co cứng cơ
- C. Đau các dây thần kinh ngoại biên
- D. Cả ba câu trên đều đúng @

Câu 5: chống chỉ định xoa bóp bấm huyết

- A. Bệnh tiêu chảy @
- B. Co cứng cơ
- C. Đau khớp
- D. Suy nhược thần kinh

Câu 6: xoa bóp bấm huyết chữa các chứng bệnh

- A. Đau mỏi thông thường

- B. Rối loạn chức năng tạng phủ
- C. Suy giảm chức năng tạng phủ
- D. Cả ba câu trên đều đúng @

Câu 7: chống chỉ định của xoa bóp

- A. Thương hàn @
- B. Mệt mỏi
- C. Bại liệt
- D. Cứng khớp

Câu 8: tác dụng của xoa bóp bấm huyệt

- A. Thúc đẩy khí lưu thông
- B. Thúc đẩy huyết lưu thông
- C. Thúc đẩy khí huyết lưu thông @
- D. Cả ba câu trên đều đúng

Câu 9: chỉ định của xoa bóp chữa các chứng đau mỏi thông thường như : đau đầu do cảm mạo, đau do co cứng cơ, đau các dây thần kinh ngoại biên

- A. Đúng @
- B. Sai

BÀI 2: CÁC KỸ THUẬT XOA BÓP, BẮM HUYỆT

Giới thiệu

Xoa bóp bấm huyệt là một phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc của y học cổ truyền. Khi thực hiện thủ thuật đòi hỏi người thực hiện phải thực hiện nhẹ nhàng, song có tác dụng thấm sâu vào da thịt, làm được lâu và có sức.

Mục tiêu

- Trình bày được kỹ thuật, tác dụng các thủ thuật xoa bóp.
- Trình bày được chỉ định các thủ thuật xoa bóp.

Nội dung

1. Yêu cầu của thủ thuật

Yêu cầu thủ thuật: thủ thuật phải dịu dàng, song có tác dụng thấm sâu vào da thịt, làm được lâu và có sức.

2. Các thủ thuật

2.1. Xát:

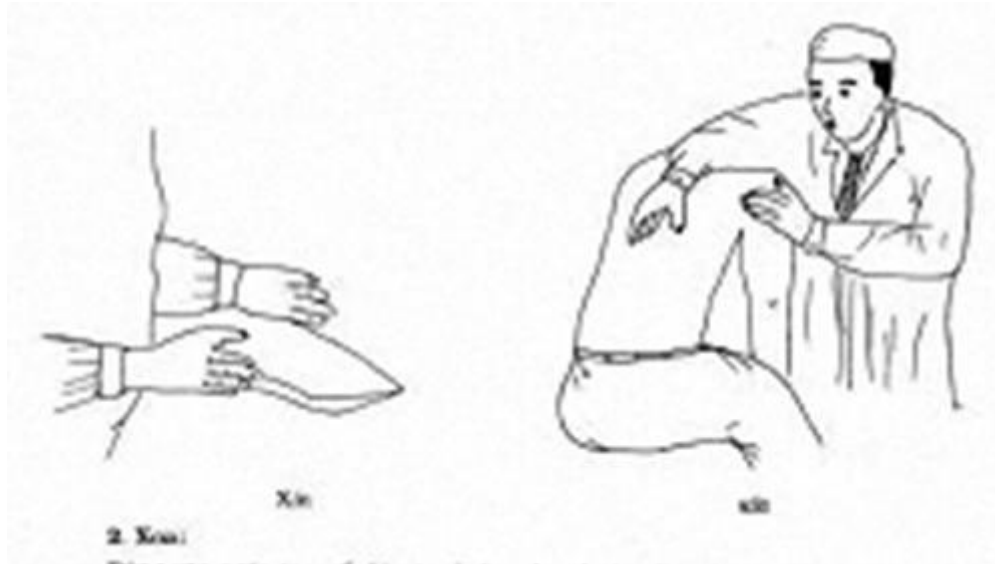
Dùng gốc gan bàn tay, mô ngón tay út hoặc mô ngón tay cái xát lên da, theo hướng thẳng (đi lên, đi xuống hoặc sang phải, sang trái).

Tay của thầy thuốc di chuyển trên da người bệnh.

Cũng có khi phải dùng dầu, bột tan (tale) để làm trơn da.

Toàn thân chỗ nào cũng xát được.

Tác dụng: thông kinh lạc, dẻo gân cốt, lý khí làm hết đau, làm hết sưng, giảm đau.



2.2. Xoa:

Dùng vân ngón tay, gốc bàn tay hoặc mô ngón tay út ngón tay cái xoa tròn trên da chỗ đau. Tay của thầy thuốc di chuyển trên da người bệnh. Là thủ thuật mềm mại, thường dùng ở bụng hoặc nơi có sưng đỏ.

Tác dụng: lý khí hòa trung (tăng cường tiêu hóa) thông khí huyết, làm hết sưng, giảm đau.

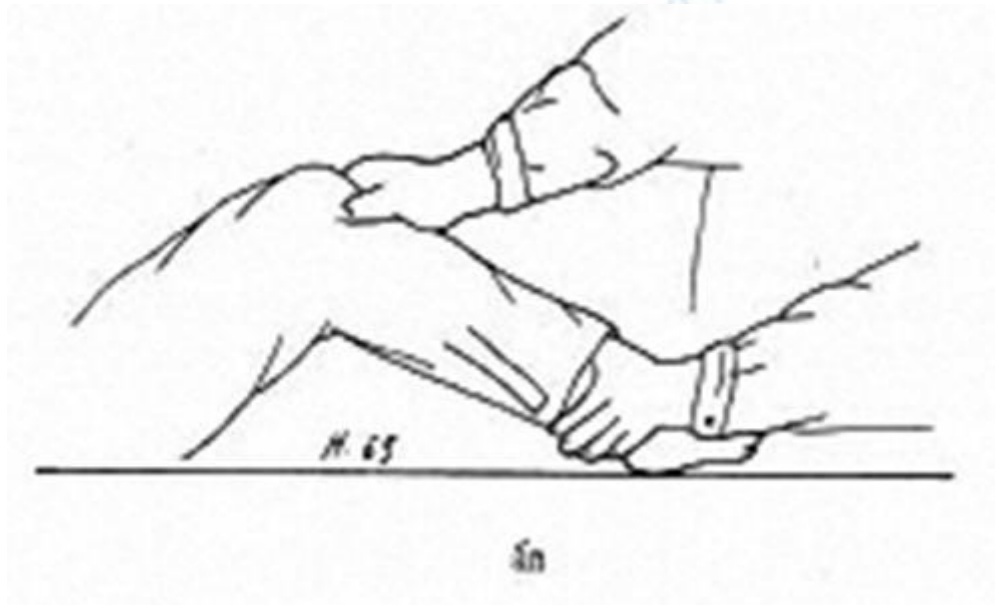
2.3. Day:

Dùng gốc bàn tay, mô ngón tay út, mô ngón tay cái hơi dùng sức ấn xuống da người bệnh và di chuyển theo đường tròn. Tay của thầy thuốc và da của người bệnh dính với nhau, da người bệnh di động theo tay thầy thuốc. Thường làm chậm còn mức độ mạnh hay nhẹ, rộng hay hẹp tùy tình bệnh lý, là thủ thuật mềm mại hay làm ở nơi đau, nơi nhiều cơ. Tác dụng: làm giảm sưng, hết đau, khu phong, thanh nhiệt, giúp tiêu hóa. Hai thủ thuật day và xoa là hai thủ thuật chính trong việc chữa sưng tấy.

2.4. Ấn

Dùng ngón cái, gốc gan bàn tay, mô ngón tay cái hoặc mô ngón tay út ấn vào một nơi nào hoặc vào huyệt nào.

Tác dụng: sức qua da vào thịt, xương hoặc vào huyệt.



2.5. Miết:

Dùng vân ngón tay cái miết chặt vào da người bệnh rồi miết theo hướng lên hoặc xuống hoặc sang phải sang trái. Tay của thầy thuốc di động và kéo căng da của người bệnh. Hay dùng ở đầu, bụng.

Tác dụng: khai khiếu, trấn tĩnh, bình can giáng hỏa, làm sáng mắt, trẻ em ăn không tiêu (miết từ trung quản xuống đến rốn).

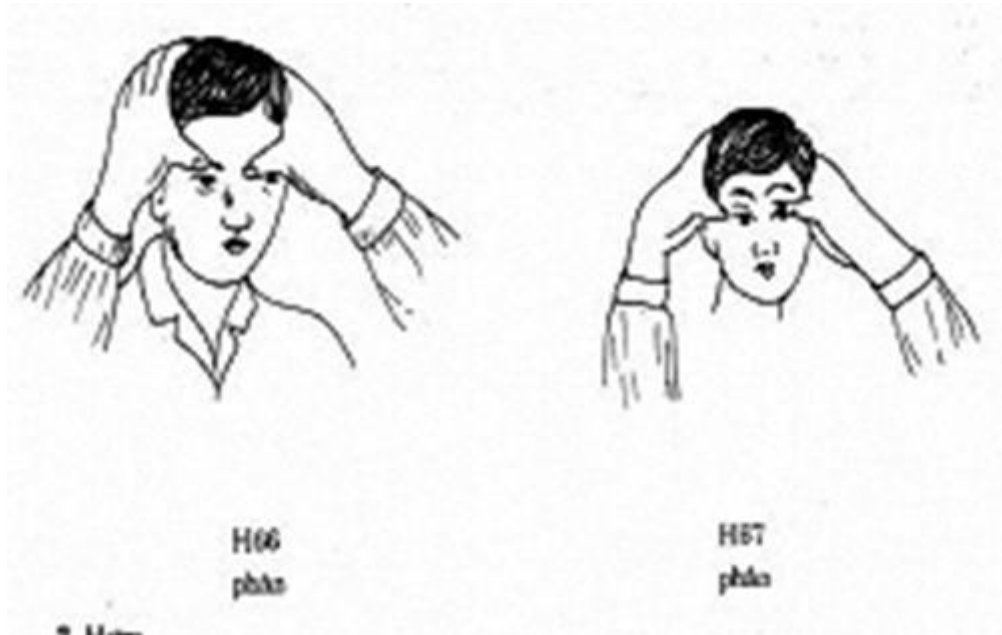
2.6. Phân:

Dùng vân các ngón tay hoặc mô ngón tay út của hai tay, từ cùng một chỗ rẽ ra hai bên theo hướng ngược nhau.

- Có thể chạy trên da người bệnh khi hai tay phân ra và đi cách nhau xa.
- Có thể dính vào da người bệnh, da người bệnh bị kéo căng ra hơi hướng ngược nhau khi hai tay phân ra và cách nhau không xa lắm.

Dùng ở đầu mặt, ngực, lưng

Tác dụng: hành khí, tán huyết, bình can, giáng hỏa.



2.7.Hợp:

Dùng vân cán ngón tay hoặc mô ngón tay út của hai tay từ hai chỗ khác nhau đi ngược chiều và cùng đến một chỗ. Tay của thầy thuốc như ở thủ thuật phân.

Dùng ở đầu, bụng, lưng.

Tác dụng: bình can giáng hỏa, trợ chính khí, giúp tiêu hoa.

2.8.Véo:

Dùng ngón tay cái, ngón tay trỏ hoặc những đốt thứ 2 của ngón cái với đốt thứ 3 của ngón tay trỏ kẹp và kéo da lên, hai tay làm liên tiếp sao cho da của người bệnh luôn luôn như bị cuộn ở giữa các ngón tay của thầy thuốc. Hay dùng ở lưng, trán.

Tác dụng: bình can giáng hỏa, thanh nhiệt, khu phong tán hàn, nâng cao chính khí.

2.9.Bấm:

Dùng móng tay cái bấm vào huyết nhân trung, thập tuyên, thừa tướng để điều trị trong các trường hợp ngất choáng. Có tác dụng làm tỉnh người.

Hiện nay người ta cắt ngắn móng ngón tay cái và ngón trỏ để bấm vào các huyết, a thị huyết và những nơi cơ co cứng để điều trị một số bệnh cấp tính và mãn tính.

Chú ý: khi bấm nốt 1 và 2 vuông góc với nhau bấm từ từ, tăng dần đến khi bệnh nhân cảm thấy tức nặng thì hãm lại khoảng 1 phút dùng.

Nếu tay ấn yếu thì dùng góc gan bàn tay kia ấn thêm vào và không làm quá sức chịu đựng của người bệnh.

Khi bấm nút không được day vì nghiền nát tổ chức bầm tím và đau.

2.10.Điểm

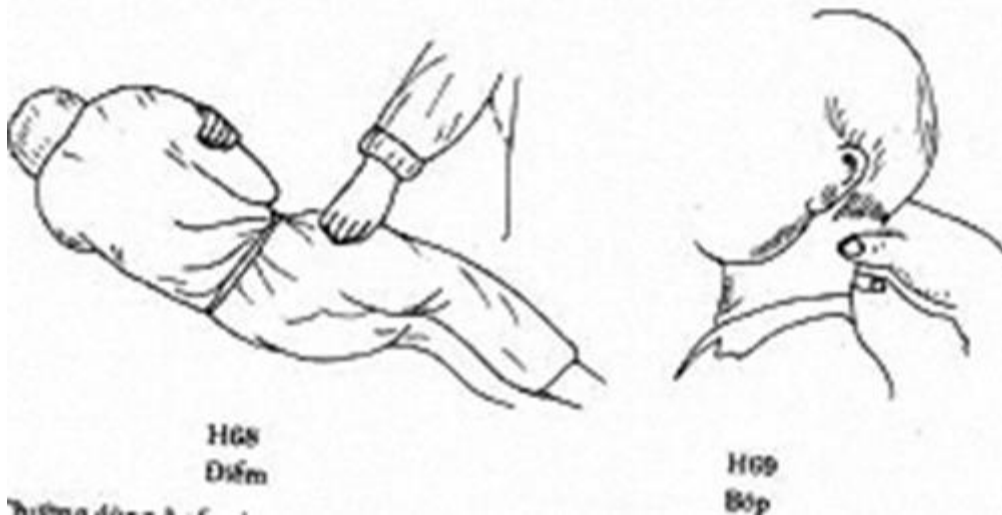
Dùng đầu ngón tay cái, đốt thứ 2 ngón trỏ, giữa hoặc khuỷu tay, dùng sức ấn thẳng góc vào huyết hoặc vị trí nhất định. Đó là thủ thuật tả mạnh nhất của xoa bóp, cần căn cứ vào bệnh tình hư thực của người bệnh để dùng cho thỏa đáng.

Thường dùng ở hông, lưng, thắt lưng, tứ chi.

Tác dụng: khai thông những chỗ bế tắc, tán hàn giảm đau.

2.11. Bóp

Có thể dùng hai bàn tay hoặc ngón tay cái và ngón trỏ, ngón nhẫn hoặc ngón cái và bốn ngón tay kia hoặc hai đầu ngón tay cái và trỏ (khi bóp vào huyết). Lúc đó vừa bóp vừa hơi kếp thịt lên. Nói chung không lên để thịt và gân trượt dưới tay, vì làm như vậy gây đau. Nên dùng đốt thứ 3 các ngón tay để bóp, không lên dùng đầu ngón tay để bóp vào cơ vì làm như vậy gây đau. Thường dùng ở cổ, gáy, vai, nách, lưng trên, hông và tứ chi. Sức bóp mạnh hay nhẹ tùy đối tượng.



2.12. Đấm

Nắm tay lại dùng ô mô út đấm vào chỗ bị bệnh, thường dùng ở nơi nhiều cơ như lưng, hông, đùi.

Tác dụng: thông khí huyết, tán hàn, khu phong.

2.13. Chặt

Dùng ngón tay, dùng ô mô út chặt liên tiếp vào chỗ bị bệnh. Thường dùng ở nơi nhiều cơ như lưng, hông, đùi.

Nếu xoa bóp ở đầu thì xòe các ngón tay, dùng ngón út chặt vào đầu bệnh nhân. Khi chặt ngón út sẽ đập vào ngón đeo nhẫn, ngón đeo nhẫn sẽ đập vào ngón giữa, ngón giữa sẽ đập vào ngón trỏ phát ra tiếng kêu.

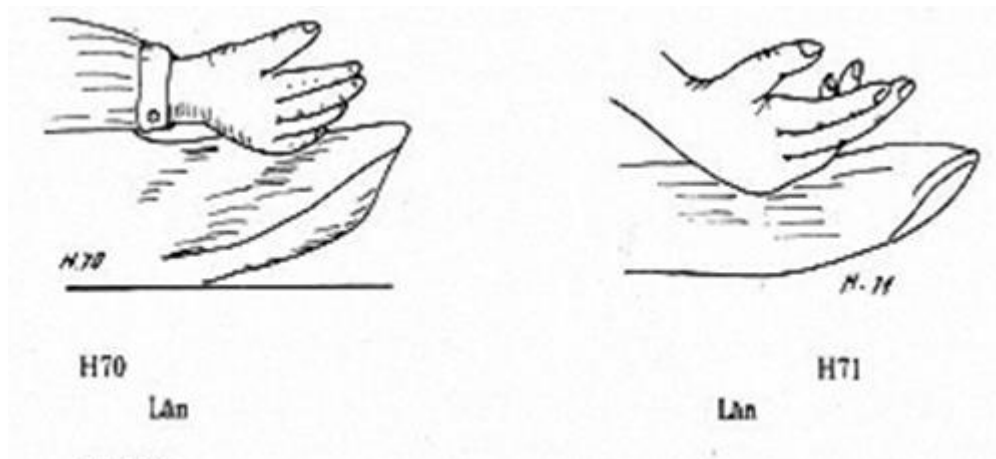
Tác dụng: thông khí huyết, tán hàn, khu phong.

2.14. Lăn:

Dùng mu bàn tay và ô mô út hoặc dùng các khớp giữa bàn tay và ngón hoặc dùng các khớp ngón tay vận động nhẹ nhàng khớp cổ tay với một sức ép nhất định lần lượt lăn trên da thịt bệnh nhân, thường lăn ở nhiều nơi và nơi đau.

Tác dụng: khu phong, tán hàn, thông kinh lạc làm lưu thông khí huyết do đó giảm đau, làm khớp vận động được dễ dàng.

Thủ thuật này có tác dụng thấm sâu vào da thịt, diện kích thích lớn, nên hay được dùng trong tất cả các trường hợp xoa bóp.



2.15. Phất

Bàn tay hơi khum khum, giữa lòng bàn tay lõm, các ngón tay khít lại với nhau phất từ nhẹ đến nặng vào chỗ bị bệnh. Khi phất da đỏ lên do áp lực trong lòng bàn tay thay đổi gây nên, chứ không có các vết lằn ngón tay như khi để thẳng ngón tay như để thẳng ngón tay phất. Dùng ở vai, thắt lưng, tứ chi, bụng.

Tác dụng: thông kinh lạc, mềm cơ, giảm sức căng.

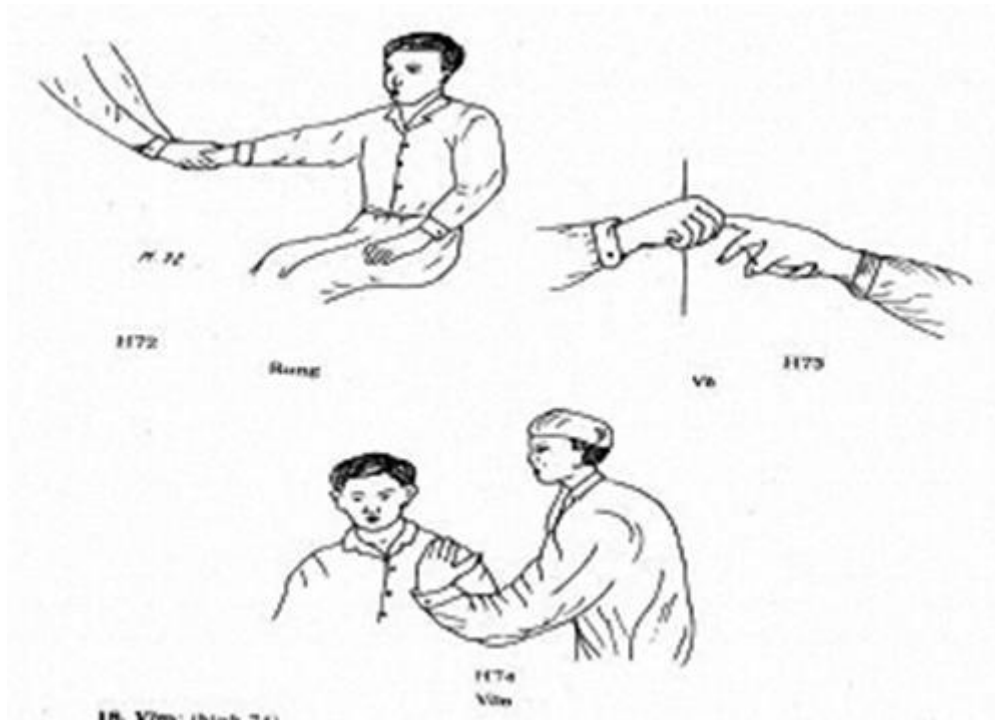
2.16. Rung

Người bệnh ngồi thẳng, hai tay buông thõng hơi nghiêng người về phía bên kia, thầy thuốc đứng hai cổ tay nắm cổ tay người bệnh kéo hơi căng, hơi dùng sức rung từ nhẹ đến nặng, chuyển động như làn sóng từ tay lên vai. Vừa rung vừa đưa tay bệnh nhân lên xuống từ từ và cuối cùng giật nhẹ một cái. Dùng ở tay là chính

2.17. Vê

Dùng ngón tay trỏ và ngón cái vê theo hướng thẳng thường dùng ở ngón tay, ngón chân và các khớp nhỏ.

Tác dụng: làm trơn khớp, thông khí huyết:



2.18. Vòn

Hai bàn tay hơi cong bao lấy một vị trí, rồi chuyển động ngược chiều kéo theo cả da thịt người bệnh chỗ đó chuyển động theo. Dùng sức phải nhẹ nhàng vòn từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên.

Dùng ở tay chân, vai, lưng, sườn.

Tác dụng: bình can, giải uất, thông kinh lạc, điều hòa khí huyết.

2.19. Vận động:

Mỗi khớp có một cách vận động khác nhau song đều có những điểm chú ý sau:

- Cần nắm được phạm vi hoạt động sinh lý của các khớp.
- Phải biết được trạng thái vận động hiện tại của khớp do bệnh lý gây nên.
- Phần trên khớp cần vận động phải được cố định. Những khớp bị hạn chế vận động khi xoa bóp cần phải vận động rộng hơn phạm vi bệnh lý một chút tới khi bệnh nhân có cảm giác đau là được. Nếu vận động nhỏ hơn phạm vi bệnh lý thì kết quả xoa bóp bị hạn chế.

- Xoa vuốt là kỹ thuật kích thích nhẹ chủ yếu trên da và tổ chức dưới da, nhằm kích thích mạng lưới mao mạch và thụ cảm thể thần kinh tại chỗ, có tác dụng gây giãn mạch, tăng cường tuần hoàn, dinh dưỡng da, giảm đau, giảm phù nề, làm bong lớp sừng chết làm cho da mịn màng.

- Kỹ thuật:

+ Xoa: Dùng đầu ngón tay, gốc gan bàn tay hoặc mô ngón tay út, ngón tay cái xoa tròn lên da chỗ đau, tay KTV di chuyển trên da bệnh nhân. Là thủ thuật mềm mại, thường dùng ở bụng hoặc nơi sưng đau. Tác dụng giảm sưng đau tại chỗ.

+ Vuốt: Dùng gốc bàn tay, mô ngón tay út, hoặc mô ngón cái vuốt lên da theo hướng thẳng. Tay KTV di chuyển trên da người bệnh, cũng có khi dùng dầu hay bột tan để làm trơn da. Kỹ thuật này có thể áp dụng ở toàn thân. Tác dụng làm mềm gân cơ, giảm đau, giảm sưng nề.

- Day miết là kỹ thuật kích thích sâu hơn, đặc biệt đối với cơ, gân, dây chằng, các mạch máu, dây thần kinh hoặc đám rối thần kinh. Tác dụng gây giãn mạch và tăng lưu thông máu ở sâu, tăng dinh dưỡng tổ chức cơ và thần kinh, chống teo cơ, day mạnh gây tăng trương lực cơ.

- Kỹ thuật:

+ Day: Dùng gốc bàn tay, mô ngón tay út, mô ngón cái hơi dùng sức ấn xuống da người bệnh và di động theo đường tròn. Thường làm chậm, mức độ nặng hay nhẹ, to hay nhỏ tùy tình hình bệnh. Là thủ thuật mềm mại, dùng ở nơi đau và có nhiều cơ. Tác dụng giảm sưng đau.

+ Miết: Dùng đầu ngón tay cái miết chặt vào da người bệnh rồi miết theo hướng thẳng. Tay KTV di động làm kéo căng da người bệnh. Kỹ thuật hay dùng ở đầu, bụng, chi thể.

+ Phân và hợp: Như kỹ thuật miết nhưng dùng cả hai đầu ngón tay cái, hoặc mô ngón út hai tay; từ cùng một chỗ miết ra hai bên gọi là phân, từ hai chỗ khác nhau miết về cùng một chỗ gọi là hợp. Kỹ thuật này hay dùng xoa bóp ở đầu mặt.

- Nắn bóp có tác dụng chính lên các cơ, dây chằng, gân, tổ chức quanh khớp. Gây giãn mạch tại chỗ rõ rệt, tăng dinh dưỡng tổ chức cơ, chống teo cơ, nắn bóp mạnh làm tăng trương lực cơ. Là một phương pháp tốt để nuôi dưỡng tổ chức cơ nên được coi như một hình thức vận động thụ động đối với các cơ. Nắn bóp trực tiếp lên gân, dây chằng hay thần kinh được sử dụng nhiều trong chống đau, chống co cứng cơ, kích thích cơ - thần kinh bị liệt...

- Kỹ thuật

+ Véo: Dùng ngón cái và ngón trỏ kẹp và kéo da lên, hai tay làm liên tiếp làm cho da người bệnh luôn luôn như bị cuộn giữa các ngón tay KTV. Hay dùng ở lưng và trán.

+ Bóp: Dùng ngón cái và các ngón tay kia bóp vào cơ hoặc gân bị bệnh. Có thể bóp bằng hai, ba, bốn hay năm ngón tay. Có thể vừa bóp vừa hơi kéo lên, không nên dùng lực bóp ở đầu ngón tay sẽ gây đau, mà dùng lực ở đốt thứ 3 ngón tay để bóp. Kỹ thuật này dùng ở cổ, vai, gáy, nách, chi thể. Sức bóp mạnh hay nhẹ tùy trường hợp cụ thể.

- Đấm chặt là hình thức tác động sâu đến cả xương khớp và toàn thân do truyền lực tùy theo mức độ mạnh hay nhẹ. Nếu đấm nhẹ và nhịp nhàng sẽ có tác dụng gây ức chế thần kinh trung ương, giảm đau, tạo cảm giác dễ chịu chống mệt mỏi. Đấm chặt thường được sử dụng nhiều trong xoa bóp lưng và chi thể.

- Kỹ thuật:

+ Đấm: Bàn tay nắm dùng mô ngón út hoặc bàn tay úp đấm vào chỗ đau.

+ Chặt: Bàn tay duỗi, dùng mô ngón út chặt liên tiếp vào chỗ đau. Nếu làm ở đầu thì xòe ngón tay, dùng ngón út để chặt vào đầu người bệnh.

+ Phát: Bàn tay hơi khum, giữa lòng bàn tay hơi lõm, phát từ nhẹ đến nặng vào chỗ bị bệnh. Khi phát da bị đỏ lên do áp lực không khí trong lòng bàn tay tăng gây lên. Thường dùng ở vai, thắt lưng, tứ chi, bụng, vùng sau phổi để tăng thông khí

- Rung lắc có tác dụng lan tỏa sâu và rộng, có thể kích thích hoặc phục hồi các phản xạ và dẫn truyền thần kinh. Rung lắc với tần số chậm, nhịp nhàng gây ức chế thần kinh trung ương và giảm đau, giảm trương lực cơ. Rung lắc có ảnh hưởng trực tiếp đến xương và khớp. Ngày nay ngoài kỹ thuật rung lắc bằng tay, người ta đã sản xuất ra các loại máy rung lắc toàn thân, cầm tay, các loại ghế, giường xoa bóp và rung lắc rất tiện lợi.

- Kỹ thuật: Người bệnh ngồi thẳng, tay buông thõng, kỹ thuật viên đứng, hai tay cùng nắm cổ tay người bệnh, hơi dùng sức rung từ tay lên vai để tay người bệnh rung như làn sóng. Tác dụng làm mềm cơ, trơn khớp, giảm mệt mỏi.

- Bấm huyết là một kỹ thuật điều trị của Y học cổ truyền, là phương pháp dùng tay để tác động lên huyết, đem lại hiệu quả điều trị rất cao. Cơ chế tác động ngoài những tác động lên hệ thần kinh, da... còn được giải thích theo nguyên lý của Y Học Cổ Truyền.

- Kỹ thuật:

+ Day huyết: Dùng đầu ngón tay cái, gốc bàn tay, mô ngón tay cái, mô ngón út day vào chỗ đau hoặc các vị trí huyết

+ Bấm huyết: Dùng đầu ngón tay cái, gốc bàn tay, mô ngón tay cái, mô ngón út bấm vào chỗ đau hoặc các vị trí huyết. Tác động chính là sức qua da vào cơ, xương hoặc vào huyết.

+ **Điểm huyết:** Dùng ngón tay cái, hoặc phần mu khớp đốt 2 và 3 ngón trỏ, ngón giữa, hoặc khuỷu tay, dùng sức ấn thẳng góc vào huyết. Đây là thủ thuật tác động mạnh và sâu, thường dùng ở hông, lưng, thắt lưng, tứ chi.

Ghi nhớ

- Các kỹ thuật, tác dụng các thủ thuật xoa bóp.
- Các chỉ định các thủ thuật xoa bóp.

LƯỢNG GIÁ

Câu 1: thủ thuật chỉ tác động vào da

- A. Đấm
- B. Xoa @
- C. Day
- D. Bóp

Câu 2: các thủ thuật tác động lên cơ gồm

- A. Đấm, day, chặt, vỗ, bóp, vòn
- B. Đấm, day, chặt, lăn, bóp, vòn @
- C. Đấm, xát, chặt, lăn, bóp, vòn
- D. Đấm, day, chặt, lăn, véo, vòn

Câu 3: thủ thuật tác động vào cơ

- A. Vòn @
- B. Miết
- C. Xát
- D. Véo

Câu 4: thủ thuật tác động vào da

- A. Véo @
- B. Vòn
- C. Rung
- D. Bóp

Câu 5: thủ thuật rung chi trên áp dụng để chữa trong trường hợp

- A. Sưng đau khớp vai
- B. Viêm quanh khớp vai @
- C. Trật khớp vai
- D. Lao khớp vai

Câu 6: thủ thuật tác động vào khớp

- A. Rung @
- B. Vòn
- C. Ấn
- D. Bóp

Câu 7: thủ thuật tác động vào da

- A. Vê
- B. Vòn
- C. Đấm
- D. Vỗ @

Câu 8: xoa bóp bấm huyết tác động từ