

ĐAU CỔ- VỆO CỔ CƠ NĂNG: NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

Đau cổ- vệo cổ cơ năng là vấn đề xương khớp phổ biến. Tư thế ngồi xấu - cúi cổ trên máy tính hoặc khom lưng trên bàn làm việc - đều làm căng cơ cổ. Thoái hóa khớp cũng là một nguyên nhân thường gặp gây đau cổ.

Đau cổ ít khi là triệu chứng của một bệnh lý nghiêm trọng. Hãy tìm sự chăm sóc y tế nếu đau cổ kèm theo tê hoặc mất sức ở tay, bàn tay hoặc đau lan xuống vai hay cánh tay.

TRIỆU CHỨNG

Các triệu chứng bao gồm:

- Đau thường nặng hơn khi giữ đầu ở một vị trí trong thời gian dài, chẳng hạn khi lái xe hoặc làm việc trên máy tính
- Căng cơ và co thắt
- Giảm khả năng xoay hoặc cử động cổ
- Đau đầu



KHI NÀO CẦN ĐI KHÁM BÁC SĨ?



Hãy đến cơ sở y tế ngay nếu đau cổ dữ dội xuất phát từ chấn thương, chẳng hạn tai nạn giao thông, tai nạn lặn hoặc té ngã.

Liên hệ nhân viên y tế nếu đau cổ:

- Đau nhiều, hạn chế vận động cổ



- Kéo dài nhiều ngày mà không giảm
- Lan xuống tay hoặc chân
- Kèm đau đầu, tê, yếu cơ hoặc ngứa ran

NGUYÊN NHÂN

Vì cổ phải nâng đỡ trọng lượng của đầu, nó có nguy cơ bị chấn thương và gặp các tình trạng gây đau và hạn chế vận động. Các nguyên nhân gây đau cổ bao gồm:

- **Căng cơ:** cơ hoạt động quá mức, chẳng hạn như ngồi gập người quá lâu trên máy tính hoặc điện thoại thông minh, thường gây căng cơ. Thậm chí những việc nhỏ như đọc sách trên giường cũng có thể làm căng cơ cổ.
- **Khớp bị mòn:** giống như các khớp khác trong cơ thể, các khớp cột sống cổ thường bị mài mòn, thoái hóa theo tuổi tác. Phản ứng lại sự mài mòn này, cơ thể thường hình thành các gai xương, có thể ảnh hưởng đến vận động khớp và gây đau.
- **Chèn ép dây thần kinh:** thoát vị đĩa đệm hoặc gai xương ở các đốt sống cổ có thể đè lên các dây thần kinh đi ra từ tủy sống.
- **Chấn thương:** các va chạm từ phía sau trong tai nạn ô tô thường gây ra chấn thương “whiplash” (gãy roi). Tình trạng này xảy ra khi đầu bị giật mạnh ra sau rồi gập lại ra trước, làm căng các mô mềm của cổ.
- **Bệnh lý:** một số bệnh, chẳng hạn như viêm khớp dạng thấp, viêm màng não hoặc ung thư, có thể gây đau cổ.

PHÒNG NGỪA



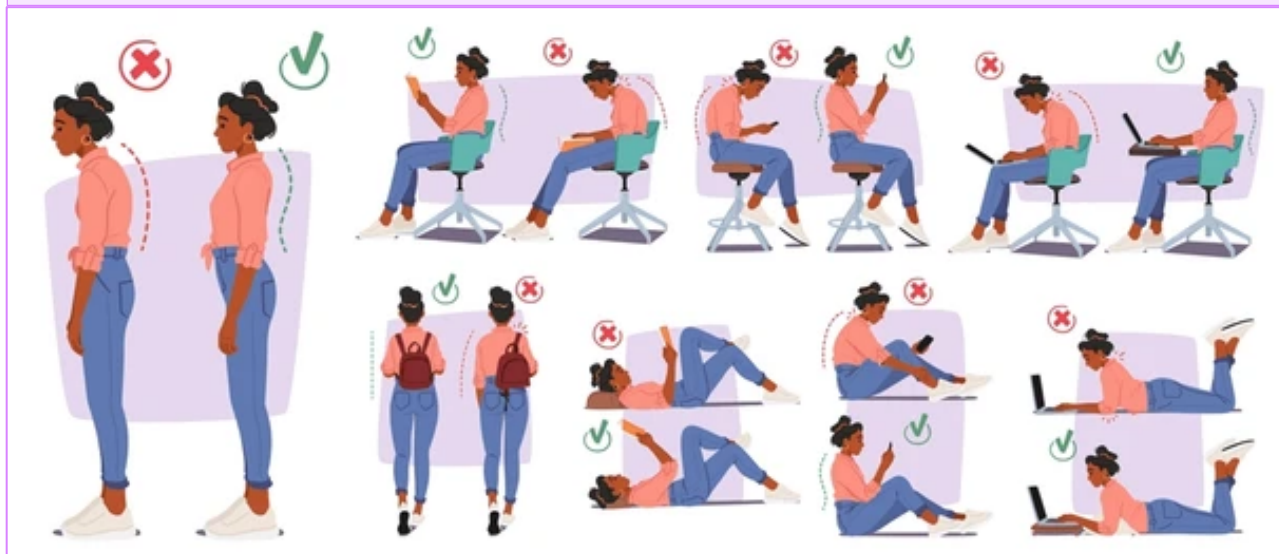
Hầu hết các trường hợp đau cổ liên quan đến tư thế xấu kết hợp với sự thoái hóa do tuổi tác. Để giúp ngăn ngừa đau cổ, hãy giữ đầu thẳng trục với cột sống. Hãy thử một vài thay đổi đơn giản trong thói quen hàng ngày có thể cải thiện và ngăn ngừa tình trạng đau cổ của bạn:

- **Giữ tư thế đúng:** khi đứng và ngồi, hãy chắc chắn rằng vai thẳng hàng với hông và tai thẳng hàng với vai. Khi sử dụng điện thoại, máy tính bảng hoặc các thiết bị có màn hình nhỏ, hãy giữ đầu thẳng và nâng thiết bị lên ngang tầm mắt thay vì cúi cổ xuống để nhìn.
- **Nghỉ giải lao thường xuyên:** nếu bạn đi xa hoặc làm việc nhiều giờ trên máy tính, hãy đứng dậy, di chuyển và duỗi cổ cùng vai.
- **Điều chỉnh nơi làm việc:** điều chỉnh bàn, ghế và máy tính sao cho màn hình ngang tầm mắt. Đầu gối nên thấp hơn hông một chút. Hãy sử dụng tay vịn của ghế.
- **Ngưng/giảm hút thuốc lá:** hút thuốc có thể làm tăng nguy cơ đau cổ hoặc làm tình trạng đau cổ nặng thêm do các hoá chất trong khói thuốc gây viêm và co thắt cơ.
- **Tránh mang túi nặng:** với quai vắt qua vai. Trọng lượng có thể gây căng cơ cổ.
- **Ngủ ở tư thế đúng:** đầu và cổ nên thẳng trục với cơ thể. Dùng một chiếc gối nhỏ kê dưới dưới cổ. Hãy thử ngủ ngửa và kê gối dưới đùi để thư giãn các cơ cột sống.
- **Tập thể dục đều đặn:** nếu bạn ít vận động, hãy tăng tần suất hoạt động thể chất của mình.





CÁC TƯ THẾ ĐÚNG VÀ SAI ĐỐI VỚI CỘT SỐNG CỔ VÀ THẮT LƯNG



CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG CƠ CỘT TẠI NHÀ



Từ tư thế cổ trung tính. Trượt cổ chậm chậm ra sau, giữ 5 giây rồi về trung tính. Sai đó trượt tương tự ra trước. Thực hiện 10 lần



Giữ thẳng lưng, chậm chậm ngửa cổ ra sau, nhìn lên trần nhà, giữ 5 giây. Sau đó trở về tư thế trung tính. Làm tương tự ở tư thế gập cổ. Thực hiện bài tập 10 lần.





Bắt đầu từ tư thế mắt nhìn thẳng về trước. Chậm chậm xoay cổ sang trái, giữ 10 giây, sau đó quay về tư thế ban đầu. Tiếp tục làm tương tự ở tư thế xoay cổ sang phải. Thực hiện 10 lần



Bắt đầu ở tư thế mắt nhìn thẳng về phía trước. Hạ thấp cằm chạm xuống xương ức và giữ 5 giây. Thực hiện 10 lần.



Bắt đầu ở tư thế mắt nhìn thẳng về phía trước. Chậm chậm nâng rút 2 vai lên trên và giữ 5 giây. Thực hiện 10 lần.

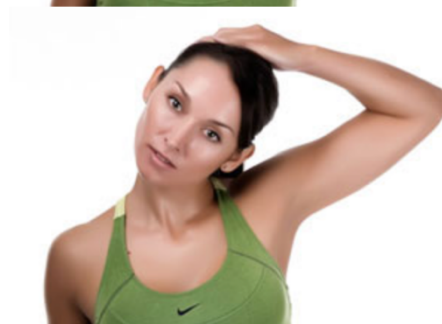


Cuộn khăn tắm và đặt choàng sau cổ, 2 tay giữ 2 đầu khăn. Ngửa cổ tối đa, nhìn lên trần nhà. Sau đó chậm chậm xoay cổ sang trái và phải trong khi 2 tay kéo khăn về phía trước tạo kháng lực.





Ngồi thẳng lưng, ngửa cổ ra sau, dùng 1 hoặc 2 bàn đỡ sau cổ tạo kháng lực lại chuyển động cổ, cảm nhận cơ cổ co, giữ tư thế 5 giây. Làm tương tự ở tư thế gập cổ. Lặp lại 10 lần.



Ngồi thẳng lưng, nghiêng cổ về vai phải, dùng bàn tay phải đặt lên vùng thái dương phải, tạo kháng lực lại chuyển động cổ, cảm nhận cơ cổ co, giữ tư thế 5 giây. Làm tương tự ở tư thế cổ nghiêng sang trái. Lặp lại 10 lần.

