Bài 3:

ĐAU TAY

Câu hỏi:

Con chào thầy!

Con vừa goi điện về nhà và gặp anh trai. Anh ấy đã ba bốn tháng nay bị đau khớp, cụ thể như sau:

Anh bị đau từng ngón tay một, hai tay luân chuyển nhay, nếu hết đau ngón thì lan lên khuỷu tay và dần lên vai. Nếu lên đến vai thì ngón tay và khớp khuỷu không có đau nữa, tuy nhiên chỉ là ở vai phải thôi. Các khớp chỉ đau mà không có sưng, nóng đỏ.

Tầm hoạt động của tay giờ rất hạn chế, chỉ mang vác được 4 -5 ký là đau không chịu nổi.

Mà cách đây 1 năm anh có bị cứng chân vào mùa lạnh không đi được phải ngâm nước ấm 1 giờ mới hết. Con cỉ biết qua điện thoại nên không chỉ có thể trinh bầy với thầy như thế. Khi nào con biết thêm xin thưa lại thầy. Xin thầy giúp anh con vìanh ấy năm nay mới có 30 tuổi.

Con cám ơn thầy!

Kính chúc thầy bình an, mạnh khoẻ để tiếp tục cống hiến nhiều hơn nữa cho đời!

Con Văncao

Thầy Đỗ Đức Ngọc trả lời :

Dùng máy đo áp huyết đo xem áp huyết bao nhiêu, có 2 trường hợp thực và hư

Chữa trường hợp thực : Châm nặn máu 5 đầu ngón tay, vừa thập tuyên vừa tĩnh huyệt của 6 đường kinh tay, để ý ngón tay nào ra nhiều máu, ngón tay nào khô không ra máu phải nặn cho ra, và mầu máu bầm hay tươi, hay máu đặc do máu có nhiều chất vôi, hay máu có lẫn mầu vàng mỡ do cholesterol…nếu do vôi kết tủa làm đặc máu không lưu thông được, hay do cholesterol làm nghẽn máu lưu thông.. .thì chữa gốc phải kiêng cữ không uống hay ăn nhiều chất có vôi và chất béo…

Đo lại áp huyết nếu xuống bình thường là khí huyết đã thông, phải tập chuyển khí thông các khớp bằng cách:

a-Thông khớp cổ tay, bàn tay : Hít vào nắm chặt gồng cứng bàn tay, ngón tay, cổ tay như nấm đấm, thở ra thì xòe bàn tay buông lỏng ra. 10 lần, để ý khi tập động tác này, cổ tay ngón tay còn đau không.

b-Ngón tay : Tự bấm bẻ gấp khớp từng ngón tay ép sát vào lòng bàn tay khi thở ra để giảm đau và làm các khớp ngón mềm. Nếu nhờ người khác làm, thì một tay người thầy chữa ấy nắm đè chặt cổ tay của bệnh nhân để gân ngón tay tự co vào, khi bệnh nhân thở ra để giảm đau, và tay kia của thầy chữa bấm ép sát từng ngón tay của bệnh nhân vào lòng bàn tay, bấm xong ngón nào thì lại buông cổ tay ra, lập lại động tác trên cho từng ngón, bấm đến ngón khác.

c-Khớp khuỷu : Thầy chữa cầm cổ tay bệnh nhân, một ngón tay cái ấn vào huyệt Trung Phủ, bảo bệnh nhân thở ra khi thầy chữa từ từ ép khuỷu tay bệnh nhân bằng cách đưa cổ tay của bệnh nhân ép chạm vào vai bệnh nhân ở thì thở ra làm chùng gân để giảm đau, rồi lại thả ra nghỉ trong lúc bệnh nhân hít vào để chuẩn bị thở ra ép lần thứ hai… ép 10 lần.

d-Khớp vai :Bệnh nhân nằm ngửa, tay thầy chữa luồn vào bả vai, dùng 3 ngón tay ấn vào vùng Phong Môn Phế Du, tay kia nắm cổ tay bệnh nhân, bảo bệnh nhân thở ra trong lúc đó thầy chữa cầm tay bệnh nhân đưa thẳng cánh tay bệnh nhân lên cao, qua khỏi đầu 180 độ, lại đưa tay về chỗ cũ khi hít vào, lúc thở ra lại đưa tay qua khỏi đầu : tập 10 lần. Thầy chữa để ý, khi bệnh nhân đưa tay chuyển động, sẽ hiện ra những cục gân cứng dưới bả vai nghe cụp cụp, là nơi khí phong hàn tích tục làm co rút gân và co thắt thần kinh ngoại biên khiến áp huyết tăng vào tay đau, do đó khi tay bệnh nhân chuyển động thì tay ngón thầy chữa cũng đề vào chỗ a-thị-huyệt ấy.

e-Bệnh nhân ngồi, dùng kim châm tiểu đường châm nặn máu vào những a-thị-huyệt sau vai, sờ nắn ấn đè quanh vai đến chỗ nào bệnh nhân còn cảm thấy đau thì châm nặn máu tiếp…

f-Bệnh nhân tập thông khí huyết bài Vỗ Tay 4 Nhịp 60 lần, bài Quay khớp vai 10 lần, bài vỗ Tâm-Thận 10 lần. Tập mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 10 phút có công hiệu hơn thuốc uống

Chữa trường hợp hư : Châm thập tuyên và tĩnh huyệt, không nặn máu, rồi dùng máy đo áp huyết, không đo ở cánh tay mà đo ở cổ tay, mục đích không phải là đo mà mượn sức ép của máy ép máu thông ra

đầu ngón tay cho rịn máu, ép 3-4 lần khi nào máu rịn ra đủ 5 đầu ngón tay là được.

Đứng tập bài làm tăng áp huyết, đan hai bàn tay lại để ngang bụng vùng Khí Hải, vừa hát one, two, three… vừa kéo hai bàn tay lên ngang tim, chuyển khí từ đan điền lên tâm giúp nóng toàn thân và đưa máu lên đầu, khi hai bàn tay kéo lên hạ xuống thì đầu gối cũng nâng lên theo cao lên đến ngực giống như tập đá cầu bằng đầu gối, cứ đầu gối này lên xuống thì đổi đầu gối chân kia lên xuống theo nhịp hát của bài one, two, three… 5 lần . Mặt sẽ đỏ hồng lên, trán rịn mồ hôi. đo áp huyết tăng lên.

Sau đó tập thông các khớp và các bài tập từ a đến f như trên.

Thân

doducngoc