

23- Chữa chứng đau lưng cấp do giãn dây chằng cột sống (cơ gai sống).

Hồi mới nghỉ hưu, tôi còn ở nhà tập thể của Trường Đại học Mỹ thuật Hà Nội (trong khu tập thể Cục Mỹ thuật, Bộ Văn hoá, làng Hào Nam, phường Ô chợ Dừa). Một hôm, vào khoảng gần trưa, họa sỹ Đ. T. T., ông là giảng viên của trường đã đến gặp tôi.

Dựng chiếc xe đạp ở bờ tường trước nhà xong, ông T. bước vào nhà tôi theo một tư thế đau lưng điển hình. Lưng dưới ông còng còng, ngực ông ưỡn lên. Hai đầu gối ông không thẳng lên được. Ông nói với tôi : “Hôm qua tôi bê tấm tranh sơn khắc hơi nặng, bê lên đi được vài bước thì thấy lưng đau quá, tôi phải gọi mọi người đỡ hộ. Từ lúc ấy thấy xoay người khó, cúi ngửa khó. Nhà tôi và các cháu đã xoa dầu, ấn day cho tôi, nhưng tôi vẫn thấy đau lắm, đành phải đến nhờ thầy.”

Nhận thấy đây là đau do giãn dây chằng cột sống, còn gọi là giãn cơ gai sống. Ông đến gặp tôi còn là sớm, có thể dùng phép ấn day huyết để chữa. Tôi liền mời ông lên giường, nằm ngửa, hai chân duỗi thẳng để tôi ấn huyết.

Tôi ngồi quỳ, hai gối ở bên ngoài hai đùi ông (nếu là bệnh nhân nữ, tôi thường quỳ ở một bên ngang hông người bệnh), hai bàn tay úp xuống, xoè ra, hai ngón cái chụm đầu vào nhau, đặt xuống huyết Khí hải. Bốn ngón tay còn lại của mỗi bàn tay, để ở cạnh ngoài bụng dưới. Tôi bắt đầu ấn hai ngón tay cái thẳng đứng xuống từ từ. Khi cảm giác thấy hai ngón cái tay như chạm vật đỡ thì nhẹ day về bên trái, và vòng lại 30 lần. Xin nhớ đừng ấn nặng quá. Thường thì người bệnh sợ đau, nên đã nín thở khi ta day. Đến đây ta để bệnh nhân thở ra hít vào vài ba hơi dài. Khi để bệnh nhân thở, ta nâng hai ngón tay cái lên như để chạm nhẹ mặt da bụng. Kế đó ta lại ấn xuống và day hai ngón cái về bên phải, vòng lại 30 lần thì thôi.

Tiếp tục động tác sau, tôi nhắc ông nằm sấp xuống. Tôi quỳ hai đầu gối ở hai bên phía dưới hông của ông. Hai bàn tay tôi xoè ra, hai ngón tay cái quay vào, đặt nơi hai huyết Yêu nhỡn ở hai bên thắt lưng. Các ngón còn lại quay ra phía ngoài, chạm nhẹ phía ngoài vùng trên mào chậu. Tôi bắt đầu ấn đẩy trượt ngang ngón cái tay từ hai huyết Yêu nhỡn vào tới giáp cột sống, khe L. 3 - L. 4. Khi hai đầu ngón cái chạm nhau, liền vuốt hai đầu ngón cái ở hai bên móm gai đốt sống xuống đến giữa mảng xương cùng, ngang huyết Yêu kỳ. Đến đây, tôi liền đẩy ngược hai ngón tay cái, theo hai bên móm gai đi lên. đến hai bên huyết Mệnh môn ở khe L.2 - L.3, tôi rẽ hai đầu ngón tay về hai bên, đẩy lên tới hai huyết Tam tiêu du thì dừng lại, ấn ở đó ba lần. Như thế tính là một lần đẩy, vuốt tay. Đây, vuốt như thế năm lần là đủ.

Tôi mời ông ngồi dậy rồi yêu cầu ông đứng lên, làm các động tác cúi xuống, ngửa lên. Ông chĩa thẳng hai mũi bàn tay, từ từ cúi xuống. Chẳng khó khăn mấy ông đã đưa được mũi bàn tay xuống gần chạm tới bàn chân. Ông lại đứng thẳng lên một cách nhẹ nhàng. Ông còn xoay phía trên thân mình sang phải, sang trái. Nét mặt ông giãn ra tươi tỉnh. Ông ngồi xuống cạnh tôi, giọng ông nói thành thật : “ Hay quá, tôi thấy nhẹ đi gần như không có bệnh. Nếu mai ông không thấy tôi xuống là coi như tôi đã khỏi hẳn. Tôi đang hoàn thiện tác phẩm để gửi triển lãm cho kịp, cảm ơn ông nhiều lắm.” Truyện trò qua loa một lát, ông chào tôi rồi ra về.

Đau lưng cấp tính, còn có một dạng, kèm theo đau lưng, là cơ bụng co cứng. Chúng này, nếu kịp thời, chỉ cần ấn day sang trái, sang phải ở huyết Khí hải, mỗi phía 30 lần, như đã nói ở trên. Lập tức cơ bụng mềm ra, lưng cũng hết đau.

Rất nhiều học viên của tôi, khi họ gặp trường hợp bệnh nhân tương tự, họ ứng dụng phép đẩy, vuốt, ấn, day bằng ngón cái tay. đã đem lại kết quả mỹ mãn.