

### Bài 3

## BONG GÂN (Nữu thương)

### MỤC TIÊU

- 1. Hiểu và trình bày được quan niệm nguyên nhân, triệu chứng chẩn đoán nữu thương, trúng thương khoa của ngoại khoa y học cổ truyền.*
- 2. Biết và vận dụng được phương pháp điều trị nữu thương bằng y học cổ truyền.*

### 1. QUAN NIỆM VÀ NGUYÊN NHÂN

Nữu là xoay vặn, thương là bệnh, vì xoay vặn cơ khớp làm tổn thương kinh lạc cân cơ, khí cơ tắc trở gây đau yếu nặng, huyết trệ gây sưng nóng đỏ. Theo y học hiện đại là hiện tượng bong gân, giãn dây chằng hoặc cơ thắt cơ dây chằng gây ra gọi tắt là bong gân, có thể sinh ra cấp tính hoặc mạn tính.

Nguyên nhân: do động tác trái tư thế, đột ngột quá mạnh hoặc động tác gò bó kéo dài gây nên. Ví dụ: quay lưng đột ngột hoặc mạnh, hoặc xách nặng, quay cổ mạnh, nằm gối đầu cao, đi guốc cao gót hoặc treo chân do đá bóng... Theo y học cổ truyền do xoay vặn quá mức, khí cơ tắc trở gây đau yếu nặng, huyết trệ gây sưng nóng đỏ.

### 2. TRIỆU CHỨNG, CHẨN ĐOÁN

Nữu thương hay gặp ở thắt lưng, cổ chân, cổ gáy, cổ tay hoặc khuỷu tay.

Tại chỗ: sau các nguyên nhân rõ ràng có thể xuất hiện ngay các triệu chứng: có thể sau vài tiếng đồng hồ hoặc vài ngày.

Triệu chứng đau tại nơi tổn thương: đau tăng dần ảnh hưởng tới vận động, tùy theo có tổn thương phần mềm hay không mà dần dần sưng nóng đỏ, cũng có khi đau đơn thuần (không rách dây chằng hoặc bao khớp), không có dấu hiệu gãy xương sai khớp. Nếu không điều trị ngay sẽ gây sưng nề, không đỏ tím (nếu không tổn thương mạch máu); nặng hơn có thể gây cứng khớp, loãng xương.

Theo y học cổ truyền: do tác động gián tiếp của các động tác hoặc ngoại lực gây nên khí trệ tại chỗ nên đau; sau đó huyết ứ gây sưng nóng đỏ, thấp trệ gây nề.

### 3. ĐIỀU TRỊ

#### 3.1. Nguyên tắc điều trị chung

Pháp điều trị: hoạt huyết, hành khí, thư cân, thông kinh, chỉ thống.

#### 3.2. Thuốc dùng ngoài

##### 3.2.1. Thuốc đắp

Bài 1: đắp cao thống nhất.

Bài 2:

Bột cúc tần	8 phần	Bột đại hồi	0,8 phần
Bột ngải cứu	4 phần	Sáp ong	2 phần
Bột quế chi	1,6 phần	Dầu ve	20 phần

Trộn đều, đựng vào lọ dùng dần. Khi dùng tùy theo vị trí tổn thương rộng hay không mà đắp trực tiếp vào nơi tổn thương.

Bài 3:

- + Vỏ cây gạo vừa đủ giã nát sao với rượu, ngày đắp 1 lần.
- + Lá náng hơ nóng đắp vào nơi tổn thương.

##### 3.2.2. Thuốc xoa

Bài 1: Mật gấu hòa với rượu bôi.

Bài 2: Trật dả tán

Nhũ hương	1 phần	Tô mộc	4 phần
Một dược	1 phần	Huyết giác	4 phần
Băng phiến	1 phần	Quế chi	1 phần
Đại hồi	2 phần	Nga truyệt	2 phần
Dây kim ngân	1 phần		

Tán bột, mỗi lần dùng hòa với rượu vừa đủ xoa lên nơi tổn thương, ngày 2 lần.

#### 3.2. Thuốc uống trong

Cao tiêu viêm

Ngải cứu	12g	Tô mộc	10g
Huyết giác	12g	Lá móng tay	10g
Nghệ vàng	10g		

Ngày uống 1 thang, hoặc nấu thành cao uống, ngày uống 3 lần (sáng, trưa và tối).

### 3.4. Xoa nắn, bấm huyết

Phương pháp này nhiều khi mang lại kết quả rất tốt.

- Kéo giãn: kéo từ từ theo hướng sinh lý, lực vừa phải, bệnh nhân cảm giác dễ chịu, giữ 1-2 phút, sau đó làm động tác trả lại (ngược lại) hướng động tác gây tổn thương.
- Bật gân: dùng ngón cái bật như kiểu bật dây đàn, làm 2-3 lần vào nơi có cơ thắt cơ hoặc dây chằng vùng đau.
- Bấm, điểm huyết: dùng các huyết ở xa nơi tổn thương.

### 3.5. Châm cứu

- Châm tả các huyết tại chỗ.
  - Châm toàn thân các huyết:
    - Đau vùng cổ gáy : lạc chẩm, hợp cốc, đốc du, kiên tỉnh, phong trì.
    - Đau vùng cổ chân : huyền chung, thái xung, tam âm giao.
    - Đau vùng thắt lưng : thận du, uỷ trung, đại trường du, á thị huyết.
    - Đau ở cổ tay : thủ tam lý, hợp cốc, ngoại quan, dương trì.
    - Đau ở khuỷu tay : hợp cốc, trung phủ, thủ tam lý, á thị huyết, khúc trì.
  - Thuỷ châm: dùng các thuốc giảm đau hoặc giảm đau chống viêm của y học hiện đại tiêm vào các huyết
    - Ở vùng cổ gáy : đốc du, kiên tỉnh.
    - Ở vùng cổ chân : huyền chung, tam âm giao.
    - Ở vùng thắt lưng : thận du, đại trường du, á thị huyết.
    - Ở vùng cẳng tay : thủ tam lý.
- Không nên dùng các thuốc dầu tiêm nơi ít cơ.

### TỰ LƯỢNG GIÁ

1. Anh (chị) hãy trình bày quan niệm, nguyên nhân, triệu chứng và điều trị nỉu thương theo y học cổ truyền.

2. Anh (chị) hãy trình bày phương pháp điều trị nỉu thương bằng y học cổ truyền.