

## **Bài thuốc trị đau bả vai**

Đau mỏi bả vai là triệu chứng thường gặp. Bệnh tuy không gây nguy hiểm nhưng lại khiến người bệnh mệt mỏi, khó chịu, không tập trung, tư duy kém... Bệnh thường xảy ra đối với người tuổi trung và cao tuổi. Nguyên nhân gây bệnh theo Đông y là do phong hàn thấp xâm nhiễm vào cơ thể, làm cho kinh lạc bị tổn thương, khí huyết trở trệ, khi cơ không thông sướng mà sinh bệnh. Hai là do can thận hư suy, chức năng điều đạt khí huyết cân cơ - kinh lạc mất ổn định, từ đó gây ách tắc.

Người bệnh có biểu hiện đau một bên bả vai, đau nhức ở bên trong, toàn bộ bả vai hạn chế vận động, đau dọc xuống cánh tay, lan xuống ngực. Tay chỉ cử động được khi để xuôi, giờ sang ngang hoặc lên cao rất đau. Cổ và gáy không đau, người bệnh không sốt, da xanh, người mệt mỏi, đau nhiều về đêm và sáng. Sau đây là một số bài thuốc chữa trị hiệu quả, bạn đọc có thể tham khảo áp dụng.

Cây và vị thuốc thổ phục linh là vị trong bài thuốc uống trị đau bả vai – cánh tay.

### **Thuốc uống:**

Bài 1: phòng phong 10g, kinh giới 12g, dây đau xương 16g, tang ký sinh 16g, ngũ gia bì 16g, cầu tích 12g, đơn hoa 10g, kê huyết đằng 12g, ngải diệp 12g, rễ cây gấc 12g, độc lực 16g, hà thủ ô chế 12g, tât bát 12g, trần bì 10g, cam thảo 10g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần. Dùng thuốc 10 ngày liền. Công dụng: dẹp phong trừ thấp, ôn âm kinh lạc. Từ đó phục hồi chức năng vận động.

Bài 2: thổ phục linh 16g, kinh giới 12g, kê huyết đằng 12g, bưởi bung 12g, cà gai leo 12g, trinh nữ 16g, quế vỏ 8g, thiên niên kiện 10g, tể tân 8g, xuyên khung 10g, đương quy 12g, thực địa 12g, hà thủ ô chế 12g, tang chi 12g, đơn hoa 12g, đỗ trọng 10g, cam thảo 10g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần. Công dụng: khu phong tán hàn, giảm đau, thông kinh hoạt lạc.

Bài 3: ngải diệp 12g, thạch xương bồ 12g, thổ phục linh 20g, nam tục đoạn 18g, trinh nữ 16g, rễ cúc tần 16g, cầu tích 12g, rễ cây gấc 16g, ngũ gia bì 16g, đơn hoa 16g, độc lực 16g, quế vỏ 8g, thiên niên kiện 10g, trần bì 10g, cam thảo 10g, bạch truật 12g. Sắc uống ngày 1 thang chia 3 lần. Công dụng: khu phong tán hàn, thông kinh hoạt lạc, bồi bổ can thận, làm giảm đau, phục hồi chức năng vận động.

### **Thuốc chườm:**

Bên cạnh thuốc uống, nên dùng thêm thuốc chườm để hỗ trợ điều trị. Dùng một trong các bài sau:

Bài 1: vỏ cây gạo 100 - 150g, cạo bỏ vỏ thô, cho vào cối giã nhỏ, trộn thêm 2g bột quế, xào nóng, gói vào miếng vải, chườm vào nơi bị đau, khi thuốc nguội thì xào lại cho nóng để chườm tiếp.

Bài 2: lá ngải diệp 100 - 150g, sao với giấm, sau đó lấy khăn vải gói thuốc rồi chườm vào nơi bị đau. Công dụng: chống viêm, thông khí huyết, kinh mạch.

Bài 3: củ ráy đại bồ đôi theo chiều dọc, nướng vào bếp than cho nóng. Sau đó lấy từng miếng chườm, ép vào nơi bị đau. Công dụng: trừ phong trừ thấp, làm giảm đau rất nhanh.

**Lương y Thanh Ngọc**

<http://suckhoedoisong.vn/bai-thuoc-tri-dau-ba-vai-n94357.html>