

49. Bong gân

Bong gân chủ yếu là lao động nặng, hoặc hoạt động thể dục thể thao. Khi cầm vật nặng, nhảy cao, không để ý bước hụt, làm tổn thương gân mạch. Khí huyết trở trệ^(*) gây ra. Nơi bong gân thường là các khớp, chỗ bong gân sờ thấy đau buốt hoặc nhìn thấy sưng đỏ hay xanh tím.

Cách chữa: Lấy huyết chỗ đau là chính.

Châm bằng hào kim, dùng tả pháp, không lưu kim.

Bị đã lâu ngày thì lưu kim, cứu thêm hoặc ôn châm.

Nếu không đỡ thì châm bên đối diện tương ứng với vùng đau (như bong gân cổ tay phải, châm ở cổ tay trái).

Ngoài ra khi mới bong gân, có thể châm điểm nặn máu. Bong gân các khớp ở bàn tay, chân, trước hết lấy tĩnh huyết trên đường kinh liên quan, chích nặn máu, sau đó mới châm các huyết khác.

Ngón tay cái bong gân trước hết chích nặn máu ở các huyết *Thiếu thương, Thương dương*, rồi lại châm *Ngoại quan*.

Lưng bong gân, trước hết châm *Nhân trung, Thừa tương* nặn máu, sau đó mới châm huyết vị chỗ đau.

Thường lấy các huyết: *A thị huyết* tại chỗ đau và các huyết vị gần khớp, dùng hào kim để châm, lưu kim 10 phút hết cảm giác tê tức mới rút kim.

Các huyết lân cận khớp là:

- Khu vai: *Kiên ngưng*.
- Khu khuỷu tay: *Khúc trì, Tiểu hải*.
- Cổ tay: *Hợp cốc, Ngoại quan*.
- Lưng: *Thận du, Ủy trung*.
- Hông: *Hoàn khiêu, Thừa phù*.
- Đầu gối: *Tát nhõn, Dương lăng tuyền*.
- Mắt cá: *Giải Khê, Côn lôn*.

Giải nghĩa của phương: Lấy huyết chữa bong gân thường căn cứ vào các nguyên tắc lấy huyết lân cận nơi đau để lưu khí huyết, thông kinh mạch, làm cho tổ chức bị thương được khôi phục bình thường. Nhưng với các bệnh khá nặng cần sử dụng cách lấy huyết theo đường kinh gần và lấy huyết từ xa cùng phối hợp.

Phương huyết kinh nghiệm đạt hiệu quả cao

- Châm một huyết tại chỗ và ôn châm *Túc lâm khấp*, tiêu sưng giảm đau rất nhanh.

(*) Trở trệ: Vương đọng lại.