

### 50. Sái cổ (hội chứng vai gáy)

Sái cổ là do tư thế nằm ngủ khác thường, để đầu cổ không phù hợp, hoặc gối đầu quá cao, quá cứng, hoặc trong lúc ngủ gặp lạnh gây ra. Khi mới ngủ dậy phát hiện ra cổ bị cong, hướng cổ lệch về một bên, không quay sang phải, sang trái được, có khi đau đớn lan toả xuống vai, lưng.

**Cách chữa:** Lấy huyết *Tuyệt cốt, Lạc châm*.

Dùng hào kim châm huyết *Tuyệt cốt*, thủ pháp bình bổ, bình tả, không vê, chỉ nâng ấn, làm cả hai bên, lưu kim 20 phút. Huyết *Lạc châm* dùng tả pháp, hoặc châm thêm *Đại chùy, Hậu Khê*.

**Giải nghĩa của phương:** Phương này chủ yếu lấy khử phong, tán hàn, thư cân, hoạt lạc<sup>(\*)</sup> là chính. Nếu không cúi ngửa được, phối hợp thêm *Liệt khuyết*. Không quay phải trái được thì thêm Ngoại quan để sơ thông kinh khí, càng có kết quả. Đại chùy tuyên thông khí của chũ dương. Kinh thủ thái dương đi qua cổ, huyết *Hậu Khê* là du huyết của kinh thủ thái dương lấy huyết đường xa, cũng có thể chữa sái cổ.

#### Phương huyết kinh nghiệm đạt hiệu quả cao

- Tay trái đỡ cổ bên không đau, ngón cái tay phải thầy thuốc ấn phía dưới huyết *Thiên trụ* 1 thốn bên có bệnh, ấn mạnh, day thuận chiều kim đồng hồ. Day một hơi chừng 1 phút, ngừng 1 phút, day lại 1 phút. Bỏ tay ra người bệnh có thể quay cúi dễ dàng ngay. Nếu còn hơi khó chịu, ngày hôm sau day tiếp sẽ dứt (đối với chứng cấp tính).
- Lấy các huyết: Đốt cổ ấn đau và *Hiệp tích* của nó, *Cảnh trung, Kiên trung du*.

---

(\*) Thư cân, hoạt lạc: Mềm mại gân, trơn tru mạch máu.