

# THỰC TRẠNG BỆNH VAI, GÁY VÀ CÁC BÀI TẬP HỖ TRỢ CHỮA BỆNH VAI, GÁY CHO CÁN BỘ CÔNG CHỨC, VIÊN CHỨC, NHÂN VIÊN VĂN PHÒNG

TS. BS. Nguyễn Mạnh Thắng<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đánh giá thực trạng bệnh đau vai, gáy và đối tượng mắc bệnh nhiều nhất tập trung vào đội ngũ cán bộ, công chức, viên chức, nhân viên văn phòng do ngồi nhiều một chỗ và việc sử dụng máy tính trong thời gian dài. Lựa chọn được 15 bài tập hỗ trợ điều trị và phòng chống bệnh đau vai gáy cho cán bộ công chức, viên chức, nhân viên văn phòng.

**Từ khóa:** Bệnh vai, gáy; Bài tập; Thực trạng; Công chức; Viên chức; Nhân viên văn phòng...

**Summary:** Using standard scientific research methods, the study assessed the prevalence of shoulder and neck pain, with a focus on individuals who spend prolonged periods sitting and using computers, particularly among civil servants and officer. The study identified 15 exercises aimed at aiding the treatment and prevention of shoulder and neck pain for civil servants and officer.

**Keywords:** Shoulder and neck pain; Exercises; Prevalence; Civil servants; Officer.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hội chứng căng đau vai gáy là rối loạn cơ - xương thường gặp nhất, có lẽ không một ai trong chúng ta không từng một lần trong đời bị đau. Hội chứng này cũng là một tổn thương do nhiều chấn thương dồn lại. Đau vai gáy không phải là bệnh hiếm gặp, thường do các nguyên nhân rối loạn cột sống cổ gây nên, có thể gặp ở mọi lứa tuổi, mọi giới tính. Phần lớn người bị đau vai gáy thường biểu hiện không điển hình, nguyên nhân không rõ ràng.

Ngày nay, xã hội ngày càng phát triển, người làm việc với máy tính, bàn làm việc hàng giờ trong văn phòng ảnh hưởng lớn tới sức khỏe của người lao động như hệ thống thị giác giảm do thiếu môi trường ánh sáng tự nhiên và do tập trung vào màn hình máy tính, ngồi lâu gây căng thẳng thần kinh tâm lý, ảnh hưởng đến da, hệ cơ xương và hệ nội tiết. Trong các nhóm trên thì ảnh hưởng đến hệ cơ xương thường được đề cập nhiều nhất do tư thế gò bó kéo dài và do tính chất công việc lặp đi lặp lại. Do vậy, ngày nay số lượng người làm việc công sở mắc đau vai gáy đang tăng lên.

Ngày nay, y học phát triển, có nhiều phương pháp trị liệu khác nhau chữa đau vai gáy trong

đó có phương pháp tập luyện thể thao là một trong những phương pháp an toàn và hiệu quả lâu dài trong điều trị, phục hồi bệnh đau vai gáy, đồng thời là phương pháp phòng tránh bệnh. Với mong muốn người bệnh có thể điều trị đau mỏi vai gáy bằng các bài tập vận động tại nhà, tại văn phòng làm việc trong thời gian rảnh dỗi một cách dễ dàng, hiệu quả dễ thực hiện và bất cứ ai cũng có thể áp dụng để phòng và điều trị bệnh, nhóm nghiên cứu chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Thực trạng bệnh “vai gáy” và các bài tập hỗ trợ chữa bệnh cho cán bộ viên chức trong điều kiện làm việc văn phòng.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát mô tả lâm sàng; Phương pháp ứng dụng bài tập.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Thực trạng bệnh “vai gáy của cán bộ viên chức trong điều kiện làm việc văn phòng”.

Trong quá trình khảo sát tình hình khám, điều trị bệnh đau vai gáy tại một số bệnh Bệnh viện (Bệnh viện Thể thao Việt Nam, Bệnh viện Y học Cổ truyền Bắc Ninh, Bệnh Viện 199 Bộ Công An Đà Nẵng, Bệnh viện Y học Cổ truyền Tp. Hồ Chí Minh) trong 6 tháng đầu năm 2020.

1. Viện Khoa học Thể dục thể thao

Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1, cho thấy: Về giới tính tỷ lệ bệnh nhân nữ ở cả 04 đơn vị khám chữa bệnh đều cao hơn bệnh nhân nam (Bệnh viện Thể thao Việt nam tỷ lệ bệnh nhân nữ là 60%, nam là 40%; bệnh Viện Y học Cổ truyền Bắc ninh tỷ lệ bệnh nhân nữ là 64,29%, nam là 35,71%; Bệnh viện Y học cổ truyền Tp.HCM tỷ lệ bệnh nhân nữ là 65,87%, nam là 34,13%; Bệnh viện 199 Bộ Công An tỷ lệ bệnh nhân nữ là 64,79%, nam là 35,21%).

Về độ tuổi bệnh nhân đến khám chữa bệnh ở 3 cơ sở thì độ tuổi chiếm nhiều nhất là từ 25 đến 50 tuổi, ít hơn một chút là lứa tuổi từ 51 đến 65 nhưng vẫn ở mức độ cao, lứa tuổi ít mắc nhất là dưới 25 tuổi. Cụ thể: tỷ lệ bệnh nhân thăm khám tại Bệnh viện Thể thao Việt nam dưới 26 tuổi là 2,4%, tuổi từ 26 – 50 là 57,6% , tuổi từ 51 - 65 là 24,0%, lứa tuổi trên 65 là 16,0%; Bệnh viện Y học Cổ truyền Bắc Ninh dưới 26 tuổi là 3,8%, tuổi từ 26 – 50 là 38,91% , tuổi từ 51 - 65 là 33,36%, lứa tuổi trên 65 là 23,93%; Bệnh viện Y học Cổ truyền Tp. Hồ Chí Minh dưới 26 tuổi là 1,86%, tuổi từ 26 – 50 là

45,77% , tuổi từ 51 - 65 là 35,48%, lứa tuổi trên 65 là 16,89%; Bệnh viện 199 Bộ Công An dưới 26 tuổi là 2,88%, tuổi từ 26 – 50 là 38,99% , tuổi từ 51 - 65 là 36,54%, lứa tuổi trên 65 là 21,58%;

Về nghề nghiệp của bệnh nhân tới thăm khám tại 4 cơ sở trên thì đối tượng mắc bệnh nhiều nhất tập trung vào đội ngũ cán bộ, công chức, viên chức, nhân viên văn phòng do ngồi nhiều một chỗ và việc sử dụng máy tính trong thời gian dài. Cụ thể tỷ lệ mắc bệnh phân theo nghề nghiệp như sau: Bệnh viện Thể thao Việt Nam bệnh nhân làm nghề lao động tự do là 22,4%, nhân viên văn phòng 59,20%; làm việc nặng nhọc 18,40%; Bệnh viện Y học Cổ truyền Bắc Ninh bệnh nhân làm nghề lao động tự do là 17,33%, nhân viên văn phòng 47,30%; làm việc nặng nhọc 35,37%; Bệnh viện Y học Cổ truyền Tp. Hồ Chí Minh bệnh nhân làm nghề lao động tự do là 12,27%, nhân viên văn phòng 54,35%; làm việc nặng nhọc 33,38%; Bệnh viện 199 Bộ Công An bệnh nhân làm nghề lao động tự do là 15,75%, nhân viên văn phòng 52,19%; làm việc nặng nhọc 32,06%;

**Bảng 1. Đặc điểm giới tính, lứa tuổi, nghề nghiệp của các bệnh nhân khám, chữa bệnh đau vai gáy tại một số cơ sở khám chữa bệnh trong 6 tháng đầu năm 2020**

Tiêu chí		Bệnh viện thể thao Việt Nam		Bệnh viện YHCT Bắc Ninh		Bệnh viện YHCT TP. HCM		Bệnh viện 199 Bộ Công an	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
Tổng số		625		2683		4949		3016	
Giới tính	Nam	250	40	958	35,71	1689	34,13	1062	35,21
	Nữ	375	60	1725	64,29	3260	65,87	1954	64,79
Độ tuổi	Dưới 26	15	2,4	102	3,80	92	1,86	87	2,88
	Từ 26 -> 50	360	57,6	1044	38,91	2265	45,77	1176	8,99
	Từ 51 -> 65	150	24	895	33,36	1756	35,48	1102	36,54
	Trên 65	100	16	642	23,93	836	16,89	651	21,58
Nghề nghiệp	Lao động tự do	140	22,4	465	17,33	607	12,27	475	15,75
	Nhân viên văn phòng	370	59,2	1269	47,30	2690	54,35	1574	52,19
	Làm việc nặng nhọc	115	18,4	949	35,37	1652	33,38	967	32,06

**2.2. Nguyên nhân dẫn tới tình trạng đau vai, gáy của nhân viên văn phòng**

Do cơ thể bị nhiễm lạnh: do ngồi phòng điều hòa, tắm nước lạnh,... khiến khí huyết ngưng trệ. Người bệnh thường chủ quan để tình trạng này kéo dài làm dây thần kinh bị tổn thương, khiến các triệu chứng nhức mỏi vai gáy này càng nặng hơn.

Do hoạt động sai tư thế: việc ngồi học và làm việc sai tư thế trong thời gian dài khom lưng khi làm việc, ngồi làm việc sử dụng và đánh máy tính trong thời gian dài; ngồi làm việc trong phòng với điều hòa lạnh quá lâu; ngồi học nằm gục trên bàn, nằm ngủ không trở mình, vận động mạnh quá mức trong hoạt động thể thao hoặc không đúng kỹ thuật... khiến mạch máu bị chèn ép, làm cho máu ở vùng cổ kém lưu thông và gây đau mỏi.

Do tính chất công việc: Những người có đặc thù công việc phải ngồi hoặc đứng quá lâu ở một tư thế khiến các cơ ở vùng cổ và bả vai bị chèn ép, gây đau mỏi. Nguyên nhân là do quá trình lưu thông khí huyết ở cột sống cổ bị ảnh hưởng, dẫn tới thiếu máu nuôi dưỡng dây thần kinh. Ngồi làm việc sai tư thế cũng có thể là nguyên nhân gây nên đau mỏi.

Do thiếu chất dinh dưỡng: do cơ thể thiếu hụt một số vitamin và khoáng chất cần thiết, đặc biệt là canxi. Điều này làm cho dây thần kinh ngoại vi hoạt động yếu dẫn tới tê bì, đau đờn vùng vai gáy.

Do chấn thương: do chơi thể thao hoặc do tai nạn trong cuộc sống. Nếu chấn thương gây ảnh hưởng đến cột sống, gân, dây chằng,... thì việc bị đau mỏi hay thậm chí là viêm vai gáy.

**2.3. Hệ thống các bài tập tập hỗ trợ điều trị, phục hồi và phòng chống bệnh vai gáy cho cán bộ, công chức, viên chức và nhân viên văn phòng**

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chủ nhiệm nhiệm vụ và nhóm nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập có hiệu quả để hỗ trợ và điều trị đau mỏi vai, gáy và tê bì chân tay cho đối tượng cán bộ, công chức, viên chức và công nhân viên làm việc văn phòng và hỗ trợ cho các bệnh nhân đang điều trị tại một số cơ sở, trung

tâm, phòng khám đông y (Bệnh viện Thể thao Việt Nam; Bệnh Viện Y học Cổ truyền Bắc Ninh; Bệnh Viện Y học cổ truyền Tp. Hồ Chí Minh; Bệnh Viện 199 Bộ Công an). Hệ thống 15 bài tập gồm:

Bài tập 1: Vận động đốt sống cổ theo chiều dọc

Bài tập 2: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C2 C3;

Bài tập 3: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C3 C4;

Bài tập 4: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C4 C5 C6;

Bài tập 5: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C6 C7 và D1;

Bài tập 6: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt D1, D2, D3;

Bài tập 7: Vận động theo khớp bả vai chiều dọc

Bài tập 8: Vận động theo khớp bả vai chiều ngang

Bài tập 9: Vận động đốt sống cổ kết hợp với vai.

Bài tập 10: Vận động đốt sống cổ vai và các ngón tay.

Bài tập 11: Vận động với khớp vai trong

Bài tập 12: Vận động với khớp vai ngoài

Bài tập 13: Vận động với khớp vai kết hợp cổ và lưng

Bài tập 14: Vận động phối hợp xoay khớp vai và cổ

Bài tập 15: Vận động phối hợp toàn thân

Để cho người tập thực hiện bài tập có hiệu quả, nhóm tác giả sau khi biên soạn hệ thống 15 bài tập hỗ trợ điều trị, phòng chống bệnh đau vai, gáy tiến hành dựng phim quay Clip hướng dẫn thực hiện động tác cho từng bài tập (có đĩa hướng dẫn thực hiện các bài tập kèm theo).

**2.4. Đánh giá mức độ đáp ứng của các bài tập trong hỗ trợ và điều trị bệnh đau vai, gáy**

Trên cơ sở lựa chọn 15 bài tập bài tập hỗ trợ và điều trị bệnh đau vai gáy, nhóm nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn để phỏng vấn. Tổng số phiếu phát ra là 300 phiếu, thu về 300 phiếu, đạt 100%. Thành phần phỏng vấn bao gồm: 45 bác sĩ, 15 kỹ thuật viên, 20 điều dưỡng, 220 bệnh nhân. Nghiên cứu lựa chọn các bài tập

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn đánh giá mức độ đáp ứng của bài tập (n=300)

TT	Nội dung	Không hiệu quả		Ít hiệu quả		Bình thường		Hiệu quả		Rất hiệu quả	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Bài 1: Vận động đốt sống cổ theo chiều dọc	0	0,00	2	0,67	10	3,33	34	11,33	254	84,67
2.	Bài 2: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C2 C3	0	0,00	7	2,33	6	2,00	45	15,00	242	80,67
3.	Bài 3: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C3 C4	1	0,33	9	3,00	8	2,67	35	11,67	247	82,33
4.	Bài 4: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C4 C5 C6	1	0,33	5	1,67	15	5,00	24	8,00	255	85,00
5.	Bài 5: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt C6 C7 và D1;	0	0,00	2	0,67	12	4,00	32	10,67	254	84,67
6.	Bài 6: Vận động đốt sống cổ theo chiều ngang của đốt D1, D2, D3;	0	0,00	7	2,33	6	2,00	25	8,33	262	87,33
7.	Bài 7: Vận động theo khớp bả vai chiều dọc	0	0,00	6	2,00	10	3,33	31	10,33	253	84,33
8.	Bài 8: Vận động theo khớp bả vai chiều ngang	0	0,00	4	1,33	6	2,00	26	8,67	264	88,00
9.	Bài 9: Vận động đốt sống cổ kết hợp với vai.	0	0,00	0	0,00	5	1,67	22	7,33	273	91,00
10.	Bài 10: Vận động đốt sống cổ vai và các ngón tay.	0	0,00	2	0,67	6	2,00	28	9,33	266	88,67
11.	Bài 11: Vận động với khớp vai trong	0	0,00	2	0,67	5	1,67	32	10,67	261	87,00
12.	Bài 12: Vận động với khớp vai ngoài	0	0,00	1	0,33	4	1,33	34	11,33	261	87,00
13.	Bài 13: Vận động với khớp vai kết hợp cổ và lưng	0	0,00	3	1,00	5	1,67	29	9,67	263	87,67
14.	Bài 14: Vận động phối hợp xoay khớp vai và cổ	1	0,33	2	0,67	6	2,00	31	10,33	260	86,67
15.	Bài 15: Vận động phối hợp toàn thân	0	0,00	0	0,00	1	0,33	25	8,33	274	91,33



*Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)*

được đánh giá ở mức “rất hiệu quả” đạt tỷ lệ lựa chọn trên 80 % trở lên. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Đã lựa chọn được 15 bài tập xây dựng đã được chọn với tỷ lệ đạt từ 80,67% đến 91,33% để hỗ trợ điều trị, phục hồi và phòng chống bệnh vai gáy cho cán bộ, công chức, viên chức và nhân viên văn phòng.

### 3. KẾT LUẬN

- Đánh giá thực trạng bệnh đau vai, gáy và thực trạng các bài tập hỗ trợ chữa bệnh đau vai, gáy tại một số cơ sở khám chữa bệnh Y học cổ truyền trong 6 tháng đầu năm 2020 cho thấy bệnh nhân tới thăm khám tại 4 cơ sở trên thì đối tượng mắc bệnh nhiều nhất tập trung vào đội ngũ cán bộ, công chức, viên chức, nhân viên văn phòng do ngồi nhiều một chỗ và việc sử dụng máy tính trong thời gian dài.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập hỗ trợ điều trị và phòng chống bệnh đau vai gáy cho cán bộ công chức, viên chức, nhân viên văn phòng.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Tô An Châu, Mai Thị Nhân (1999), “Đặc điểm lâm sàng và hình ảnh X-quang ở bệnh nhân thoái hóa đốt sống cổ”, Y học quân sự, chuyên đề công trình NCKH.

2. Đỗ Chí Hùng (2012), “Nghiên cứu giải pháp can thiệp hội chứng đau vai gáy ở những

người sử dụng máy tính”, Luận án tiến sĩ, Đại học Y Hà Nội.

3. Chương Văn Lợi (2007), “Đánh giá tác dụng điều trị hội chứng cơ cứng cơ vùng cổ gáy bằng phương pháp xoa bóp bấm huyệt”, Luận văn tốt nghiệp Bác sĩ chuyên khoa II, Trường Đại học Y Hà Nội.

4. Hồ Hữu Long (2006), “Thoái hóa cột sống cổ và thoát vị đĩa đệm”, Nxb Y học, Hà Nội.

5. Nguyễn Quang Quyền (2000), “Cột sống cổ”, Bài giảng giải phẫu học, Nxb Y học, Hà Nội.

6. Nguyễn Thị Thắm (2008), “Đánh giá hiệu quả điều trị đau cổ vai gáy trong thoái hóa cột sống cổ bằng một số phương pháp vật lý kết hợp vận động trị liệu”, Luận văn thạc sĩ, Đại học Y Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được lấy từ kết quả đề tài cấp cơ sở với tên đề tài: “Xây dựng bài tập chữa bệnh “vai gáy” và các bài tập hỗ trợ chữa bệnh cho cán bộ viên chức trong điều kiện làm việc văn phòng”. Chủ nhiệm đề tài: TS. BS. Nguyễn Mạnh Thắng, đề tài bảo vệ tại Viện Khoa học Thể dục thể thao Năm 2021.

**Ngày nhận bài: 23/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.**