

## **PHỤC HỒI CHỨC NĂNG BN ĐAU THẦN KINH TỌA**

➤ **Giai đoạn cấp tính:**

- BN nằm nghỉ tuyệt đối.
- Thư giãn cơ.
- Giảm đau bằng nhiệt trị liệu – cả thuốc.

➤ **Giai đoạn bán cấp và mãn tính:**

- Tiếp tục dùng nhiệt trị liệu và xoa bóp vùng thắt lưng và mặt sau đùi để giảm đau và giảm co cứng cơ.
- Kéo nắn và kéo cột sống cũng có thể đem lại kết quả tốt.
- Cần chú trọng tập mạnh các cơ vùng lưng, nhóm cơ mông và cơ tứ đầu đùi  
...
- Ở giai đoạn đầu chỉ cho tập gồng cơ dần dần tiến tới vận động chủ động – rồi chủ động có đề kháng.
- Tập thở.