

## TOP 10 BÀI THUỐC CỔ PHƯƠNG CHỮA BỆNH XƯƠNG KHỚP NỔI TIẾNG NHẤT

Ths.Bs.Trịnh Văn Cường

### 1. ĐỘC HOẠT TANG KÝ SINH THANG

*Độc hoạt 20-30g*

*Phòng phong 12g*

*Thực địa 12g*

*Phục linh 12g*

*Đẳng sâm 08g*

*Tần giao 08g*

*Tế tân 04g*

*Bạch thược 12g*

*Ngưu tất 20g*

*Xuyên khung 08g*

*Quế tâm 08g*

*Tang ký sinh 12g*

*Đỗ trọng 12g*

*Đương quy 12g*

*Chích thảo 06g*

Tác dụng trừ phong thấp, giảm đau, dưỡng Can thận bổ khí huyết. Chủ trị tý chứng lâu ngày, can thận lưỡng hư khí huyết bất túc. Ứng dụng hàng đầu trị đau thần kinh tọa, gai cột sống, đau khớp, viêm khớp dạng phong thấp – bài này xu hướng thiên về các chứng đau nửa người dưới

### 2. TAM TÝ THANG

*Độc hoạt 20-30g*

*Phòng phong 12g*

*Thực địa 12g*

*Phục linh 12g*

*Đẳng sâm 08g*

*Tục đoạn 16-20g*

*Tần giao 08g*

*Tế tân 04g*

*Bạch thược 12g*

*Ngưu tất 20g*

*Xuyên khung 08g*

*Sinh khương 3 lát*

*Quế tâm 08g*

*Hoàng kỳ 20-30g*

*Đỗ trọng 12g*

*Đương quy 12g*

*Chích thảo 06g*

Tác dụng trừ phong thấp, ích Can thận, bổ khí huyết (tác dụng bổ khí huyết mạnh hơn Độc hoạt tang ký sinh). Chủ trị và ứng dụng như bài Độc hoạt tang ký sinh, tuy nhiên các trường hợp khí trệ huyết ứ tay chân co duỗi khó khăn thì ưu tiên dùng Tam tý thang hơn.

## TOP 10 BÀI THUỐC CỔ PHƯƠNG CHỮA BỆNH XƯƠNG KHỚP NỔI TIẾNG NHẤT

Ths.Bs.Trịnh Văn Cường

### 3. QUYÊN TÝ THANG

*Khương hoạt 20-30g*

*Khương hoàng 12g*

*Đương quy 12g*

*Hoàng kỳ 16-20g*

*Xích thược 12g*

*Phòng phong 12-16g*

*Chích thảo 06g*

Tác dụng khu phong trừ thấp, ích khí hoạt huyết hòa dinh. Chủ trị đau nhức phong thấp, nhất là đau vùng vai gáy, lưng, vai, cánh tay, toàn thân mỏi nặng, các khớp đau nhức. Ứng dụng điều trị viêm quanh khớp vai, các khớp đau nhức do hàn thấp tý - bài này xu hướng tác dụng chủ yếu ở nửa người trên.

### 4. Ô ĐẦU THANG

*Ma hoàng 12g*

*Hoàng kỳ 16-20g*

*Chế xuyên ô 12g*

*Bạch thược 12g*

*Cam thảo 12g*

*Mật ong 80g*

Tác dụng ôn dương tán hàn, bổ khí huyết, trấn thống. Chủ trị thống tý toàn thân và khớp đau nhiều, cử động khó khăn. Ứng dụng viêm khớp dạng thấp, đau thần kinh tọa, đau thần kinh tam thoa, cơn đau quặn thận, cơn đau quặn mật,... Lưu ý Xuyên ô nên sắc kỹ trước nửa tiếng đến 1 tiếng để giảm bớt tác dụng phụ và độc tính của nó.

### 5. PHÒNG PHONG THANG

*Phòng phong*

*Đương quy*

*Phục linh*

*Tần giao*

*Khương hoạt*

*Quế chi*

*Bạch thược*

*Cam thảo*

Tác dụng bổ khu phong tán hàn trừ thấp, hành khí hoạt huyết. Chủ trị viêm khớp dạng thấp giai đoạn sớm, các khớp đau nhức nhưng không nóng đỏ

## TOP 10 BÀI THUỐC CỔ PHƯƠNG CHỮA BỆNH XƯƠNG KHỚP NỔI TIẾNG NHẤT

Ths.Bs.Trịnh Văn Cường

### 6. QUẾ CHI THƯỢC DƯỢC TRI MẪU THANG

Quế chi 12 -20g

Phụ tử 8-12g

Bạch thược 12-16g

Bạch truật 12g

Tri mẫu 12g

Phòng phong 12g

Ma hoàng 08g

Chích thảo 08g

Sinh khương 3 lát

Tác dụng khứ phong thấp, thanh nhiệt chỉ thống. Chủ trị phong hàn thấp tý gây nên táo, toàn thân và tay chân các khớp đau nhức, sưng nóng đỏ đau, toàn thân không sốt rõ rệt. Ứng dụng điều trị thấp khớp, đau thần kinh tọa, đau lưng. LƯU Ý cách dùng có thể sắc thang uống hoặc có thể bỏ Sinh khương các vị còn lại tán bột uống, ngày uống 2 lần sáng và tối, mỗi lần 12g.

### 7. Ý DĨ NHÂN THANG

Ma hoàng

Dương quy

Bạch truật

Ý dĩ nhân

Quế chi

Thược dược

Cam thảo

Chủ trị đau khớp, đau cơ – được dùng trong trường hợp bệnh thấp khớp đã bước sang giai đoạn bán cấp và mạn tính. Ứng dụng trị thấp khớp và viêm khớp, ngoài ra còn được dùng trị viêm khớp dạng lao, thấp cơ, cước khí.

### 8. HOÀNG KỲ QUẾ CHI NGŨ VẬT

Hoàng kỳ 20-30g

Bạch thược 12-16g

Quế chi 12g

Sinh khương 12-16g

Đại táo 3-5 quả

Tác dụng ích khí ôn trung hòa vinh thông tý. Trị huyết tý thường có các triệu chứng da tê rần, mạch vi hoặc mạch sáp khẩn. Ứng dụng trị vai đau ê ẩm, đau thần kinh tọa, teo não nguyên phát, bại liệt. LƯU Ý trong trường hợp bệnh lâu ngày khí hư trệ nhiều có thể bội liều Hoàng kỳ (40-60g) và Quế chi (20-30g), hoàng kỳ và quế chi là hai vị chủ dược khi kết hợp liều cao với nhau tác dụng thông kinh mạch rất mạnh. Còn trường hợp huyết ứ huyết hư nhiều thì gia thêm Đào nhân (16-20g), Hồng hoa (16-20g) và Đan sâm (20-30g).

## TOP 10 BÀI THUỐC CỔ PHƯƠNG CHỮA BỆNH XƯƠNG KHỚP NỔI TIẾNG NHẤT

Ths.Bs.Trịnh Văn Cường

### 9. THÂN THỐNG TRỰC Ứ THANG

*Đào nhân 20g*

*Hồng hoa 20g*

*Đương quy 12g*

*Tần giao 12g*

*Khương hoạt 12g*

*Ngưu tất 12g*

*Chế hương phụ 8g*

*Ngũ linh chi 8g*

*Địa long 8g*

*Nhũ hương 8g*

*Chích thảo 6g*

*Xuyên khung 12g*

Tác dụng hoạt huyết hóa ứ, hành khí thông lạc, lợi tý chỉ thống. Trị đau vai, đau lưng, đau chân hoặc đau toàn thân kéo dài khó khỏi, ấn vào thì đau nhiều, môi lưỡi có gân xanh tí hoặc nốt xuất huyết. Ứng dụng trị đau thần kinh tọa, đau lưng huyết ứ, tý chứng(đau nhức), đặc biệt là thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng có hội chứng rễ thần kinh thì dùng cực kỳ tuyệt vời

### 10. TIỂU HOẠT LẠC ĐAN

*Xuyên ô chế 8-12g*

*Thảo ô chế 8-12g*

*Địa long 8g*

*Nam tinh 8g*

*Nhũ hương 12g*

*Một dược 12g*

Tác dụng khu phong trừ thấp, hóa đàm thông lạc. Trị phong thấp đờm ứ, chứng tý ngăn trở kinh lạc, gân xương đau nhức, các ngón chân tê, mất cảm giác, các khớp khó duỗi. Ứng dụng trị phong thấp khớp, viêm khớp, quanh vai viêm, chấn thương té ngã bong gân, trật khớp, di chứng tê bại sau trúng phong.