

ĐỂ VÍ VÀO TÚI QUẦN SAU LÀ NGUYÊN NHÂN GÂY ĐAU LƯNG

Bỏ ví vào túi quần sau là một việc làm hết sức phổ biến và hầu như, phần lớn nam giới đều có thói quen này. Ngoài gây sự bất tiện khi di chuyển, khi ngồi, các nhà khoa học còn chỉ ra rằng thói quen bỏ ví vào túi quần sau c&og

Bỏ ví vào túi quần sau là một việc làm hết sức phổ biến và hầu như, phần lớn nam giới đều có thói quen này. Ngoài gây sự bất tiện khi di chuyển, khi ngồi, các nhà khoa học còn chỉ ra rằng thói quen bỏ ví vào túi quần sau còn là 1 trong những nguyên nhân gây ra chứng đau lưng và đau thần kinh tọa - một chứng bệnh cũng không kém phần phổ biến trong cuộc sống hiện nay.

Đau lưng và đau thần kinh tọa, những nguyên nhân

Theo số liệu thống kê, có từ 70-80% người trên thế giới đã mắc phải chứng đau lưng hoặc đau thần kinh tọa, ít nhất là 1 lần trong đời. Đau thần kinh tọa là cơn đau liên tiếp dọc theo đường đi của thần kinh tọa: từ cột sống thắt lưng lan tới đùi, tới cẳng chân mắt cá ngoài và có thể lan tới các ngón chân. Còn đau lưng thông thường là khái niệm rộng hơn, bao gồm những cơn đau tại lưng trên, giữa lưng hoặc lưng dưới.

Có rất nhiều nguyên nhân gây ra chứng đau lưng thông thường, bao gồm: vấn đề dây thần kinh, căng cơ, thoái vị đĩa đệm và viêm khớp,... Tuy nhiên, đối với đau lưng dưới thì các nguyên nhân gây ra cụ thể hơn, có thể là do chơi thể thao cường độ cao và mạnh, lao động nặng, ngồi hoặc nằm ngủ sai tư thế trong nhiều giờ liền, bong gân hoặc căng gân. Việc phân biệt đau lưng dưới và đau thần kinh tọa là việc làm không dễ dàng và thậm chí là chẩn đoán nhầm giữa 2 bệnh lý trên.

Hệ quả của việc giữ ví tiền trong túi quần sau

Các bác sĩ đã chỉ ra rằng, một trong những lý do phổ biến nhất gây ra chứng đau lưng ở nam giới (kể cả khi họ còn trẻ) là do thói quen bỏ ví vào túi quần sau và ngồi trên nó khi đang làm việc, lái xe,... trong thời gian dài. Hành động này buộc trọng tâm của cơ thể, xương chậu và cột sống lệch ra khỏi vị trí thông thường. Chính chiếc ví cộm lên ở 1 bên mông là lý do quan trọng nhất dẫn đến chứng đau thần kinh tọa hoặc đau lưng nói chung.

Như các bạn có thể thấy trong hình minh họa bên trên, chiếc ví dày cộm bên dưới mông khiến cho xương chậu bị mất cân bằng và các đốt sống lưng cũng bị vẹo sang một bên. Khi bạn đặt ví bên dưới và ngồi lên, cơ thể sẽ tự điều chỉnh tư thế của cột sống và các phần xương có liên quan để giữ cho đầu luôn ở vị trí thẳng đứng. Tư thế này nếu duy trì trong thời gian dài sẽ chèn ép lên các dây thần kinh tọa, từ đó dẫn đến đau. Chứng bệnh này dù không gây ảnh hưởng đến tính mạng, nhưng lại tạo nên sự khó chịu và phiền toái trong cuộc sống con người.

Do đó, các bác sĩ khuyên rằng hãy chuyển nơi bỏ ví sang một vị trí khác hoặc bỏ hẳn ra bên ngoài khi đang ngồi làm việc, lái xe,... để ngăn chặn thói quen ảnh hưởng xấu đến sức khỏe này. Bên dưới đây là thêm một vài mẹo và lời khuyên từ bác sĩ giúp các bạn có thể cải thiện triệu chứng đau lưng, đau thần kinh tọa,...

Ngủ sai tư thế sẽ dẫn đến hoặc làm tăng triệu chứng đau lưng. Đừng bao giờ nằm sấp vì nó sẽ gây áp lực lên cổ, cột sống và lưng. Bác sĩ khuyến cáo rằng nên nằm ngửa hoặc có thể là tư thế nằm nghiêng nào giúp bạn cảm thấy thoải mái nhất có thể. Đồng thời, hãy chọn loại nệm phù hợp và tốt nhất cho cột sống.

Khi thức giấc, đừng bật dậy ngay lập tức. Hãy dành từ 1 đến 2 phút để cơ thể co giãn hoàn toàn

trước khi vận động.

Tập luyện thể dục thường xuyên có thể giúp duy trì sức khỏe cơ bắp, tính linh hoạt của xương khớp và giảm nguy cơ căng thẳng, chèn ép do các hoạt động vật lý.

Đừng cố nâng các vật nặng bằng cách uốn cong lưng. Hãy áp dụng tư thế nhắc vật nặng đúng cách để tránh tác động xấu cho phần lưng dưới.

Đừng kéo dẫn cơ thể qua mức.

Bảo vệ lưng ngay cả khi đang di chuyển các vật nặng.

Điều chỉnh tư thế ngồi đúng để đảm bảo sức khỏe lưng và xương khớp.

Hút thuốc khiến máu giảm khả năng mang oxy đi nuôi cơ thể, làm giảm hiệu suất hoạt động linh hoạt của đĩa đệm. Do đó, thuốc lá cũng là một trong những thủ phạm dẫn đến viêm và đau lưng dưới.

Đứng im trong thời gian dài cũng dẫn đến đau lưng. Do đó nên thường xuyên thay đổi trọng tâm và thả lỏng, đặc biệt là bằng chân. Nếu bạn làm những nghề đòi hỏi đứng liên tục thì hãy ngồi xuống ngay khi có thể.

Kiểm soát tốt trọng lượng của cơ thể cũng là cách kiểm soát triệu chứng đau lưng về lâu dài.

Những động tác gập duỗi lưng giúp lưng trở nên linh hoạt, dẻo dai, cứng cáp và giảm đáng kể chấn thương nếu có.

Nếu những cơn đau lưng kéo dài một vài ngày liên tục, nên trực tiếp đến gặp bác sĩ để có được sự tư vấn đúng và kịp thời.