

NHỮNG LÝ DO KHÔNG NGỜ KHIẾN PHỤ NỮ BỊ ĐAU LƯNG

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy vẹo cổ, đau lưng hoặc mỏi gối, đừng ngay lập tức đổ lỗi cho chiếc ghế ngồi ở văn phòng làm việc hay lớp học khiêu vũ cường độ cao, vì đó có thể do trang phục bạn đang mặc trên người.

Váy bút chì

Vấn đề với loại váy ôm sát, nẹp thẳng đang "hot" này là nó kẹp chặt hai đầu gối của bạn với nhau, gây khó khăn cho việc cân bằng và cúi gập. Mặc váy bút chì cũng khiến việc ngồi xổm để lấy thứ gì đó ở ngăn kéo hoặc giá đựng dưới thấp không hề dễ dàng.

Tim Hutchful, chuyên gia đến từ Hiệp hội chữa bệnh bằng phương pháp nắn xương khớp Anh, giải thích: "Cách tốt nhất để cúi mình an toàn là cong gập các đầu gối. Tuy nhiên, mặc váy bút chì khiến cử động của bạn bị hạn chế. Theo thời gian, tổn thương và sự kéo căng có thể tích tụ. Bạn có thể không cảm thấy điều gì đó ngay lập tức, nhưng nếu mặc váy bó chặt thường xuyên, bạn có thể khiến mình dần dần gặp các vấn đề về cơ hoặc đĩa đệm xương sống".

Vòng cổ nặng

Các cơ, dây chằng và khớp cổ vật lộn chống đỡ trọng lượng của đầu (trung bình khoảng 4,5 - 5,4kg) cả ngày. Vì vậy, việc tăng thêm sức ép bằng một chiếc vòng cổ nặng có thể phá vỡ khả năng cân bằng này.

"Bất cứ thứ gì kéo cổ về phía trước hoặc phía sau đều khiến đầu trượt khỏi vị trí cân bằng trung lập của nó. Việc này có thể tạo ra hiện tượng căng cổ, đau và tổn thương và về dài hạn có thể dẫn đến tư thế không ngay ngắn kèm các tổn hại nghiêm trọng đối với lưng", ông Hutchful nói.

Quần lót chỉnh hình

Nếu không quá chặt và chứa nhiều sợi thun Lycra, quần lót chỉnh hình có thể tạo ra lợi ích đáng kinh ngạc, vì nó có thể đóng vai trò như thứ trang phục bó ép mà các vận động viên hàng đầu vẫn mặc, để cải thiện thành tích thông qua việc gia tăng lưu lượng máu và bạch huyết.

Tuy nhiên, việc chèn ép bản thân vào thứ gì đó quá bó chặt có thể khiến bạn gặp rắc rối. Quần lót định hình sẽ không chỉ hạn chế việc hô hấp mà còn có thể hạn chế cử động ở phần giữa cơ thể, tạo áp lực bất thường lên một phần cột sống. Điều này có thể làm khởi phát cơn đau và cuối cùng gây tổn hại đến phần trên hoặc phần dưới lưng.

Giày/dép cao gót

Đi giày, dép cao gót quá thường xuyên có thể không tốt cho bàn chân và lưng của bạn. Ngoài việc làm khởi phát chứng viêm tấy và đau nhức các ngón chân, giày, dép cao gót còn có thể khiến cơ bắp chân co ngắn lại, dẫn đến các vấn đề tuần hoàn, tổn thương đầu gối và đau lưng.

Theo các chuyên gia, để giảm thiểu tổn thương, bạn chỉ nên đi giày, dép cao gót trong thời gian ngắn. Hãy đi giày thể thao nếu phải đi bộ nhiều và nên đi giày, dép thấp càng nhiều càng tốt. Ngoài ra, để thay đổi, bạn cũng có thể diện các loại giày, dép khác nhau, với độ cao khác nhau mỗi ngày.

Áo hở cổ và phần lưng phía sau

Các loại áo hở cổ và phần lưng phía sau như áo yếm, áo lót buộc dây... có thể kéo cổ về phía trước, đặc biệt nếu dây buộc hoặc đai quanh cổ phải chống đỡ một bộ ngực "khủng" và nặng. Việc này sẽ tạo sự căng cơ và có thể đẩy bạn vào một tư thế gây tổn hại nghiêm trọng có tên gọi là "mang nặng phía trước", một nguyên nhân phổ biến cho hiện tượng đau cổ, vai và phần lưng trên.

Túi quá cỡ

Việc đeo một chiếc túi lớn ở một bên vai hoặc một bên cẳng tay đều nguy hiểm như nhau. Chuyên gia Hutchful cho biết, việc nâng vật nặng ở một bên có thể gia tăng rủi ro căng cơ và cơn đau ở cổ, vai và phần phía trên lưng hay thậm chí làm khởi phát các cơn đau đầu.

Vì vậy, giải pháp tốt nhất là bạn nên thường xuyên đổi tay cầm hoặc bên vai đeo túi khi mang theo nó trong thời gian dài.

Quần jean skinny

Các loại quần jean bó chặt quanh eo, hông, đùi và bắp chân (quần jean skinny) đang được giới trẻ ưa chuộng hiện nay, có thể khiến việc bước đi bình thường trở thành "bất khả thi". Theo chuyên gia Hutchful, nếu bạn không thể bước rãi thoải mái, bạn sẽ để mất các đặc tính giảm xóc của bước đi tự nhiên, dẫn đến áp lực quá mức lên các khớp. Đeo thắt lưng chặt có thể làm trầm trọng thêm vấn đề, làm khởi phát chứng đau chân.

Tiêu đề đã được khoahoc.tv đổi lại.