

BÀI TẬP NGỪA ĐAU LƯNG CHO DÂN VĂN PHÒNG

Những người làm việc đòi hỏi phải ngồi hoặc đứng trong thời gian dài rất dễ đau lưng. Một số bài tập đơn giản sau khi thức dậy có thể giúp phòng bệnh.

>>> Cách đơn giản phòng trị đau cổ gáy, đau lưng

Theo lương y Đinh Công Bảy, Tổng thư ký Hội Dược liệu TP HCM, để phòng ngừa chứng đau lưng, buổi sáng khi thức dậy bạn nên tập một số tư thế sau:

1. Bạn nằm ngửa trên giường (giường cứng là tốt nhất), vòng hai tay ôm hai đầu gối, thân cong lại như hình vòng cung, vùng cột sống thắt lưng tiếp giáp với mặt giường. Từ tư thế này, bạn lăn tới lăn lui thể nào cho hai bàn chân chạm giường rồi đến đầu của bạn chạm giường. Làm như vậy 10-15 lần, bạn sẽ thấy tim mình đập tốt hơn, cảm giác mệt mỏi, uể oải hầu như tan biến.
2. Tiếp theo, bạn chống hai cùi chỏ tay xuống giường, hai cẳng tay duỗi song song với thân mình, giữ đầu cao, lưng thẳng. Vận động kế tiếp là co hai mũi chân về phía bụng, rồi duỗi thẳng hai mũi chân, thấy đau đau hai bắp chân là được. Làm động tác này 10-20 lần, sẽ giúp máu lưu thông ở chân tốt hơn, phòng ngừa được chứng chuột rút rất hiệu quả.
3. Sau khi co duỗi bàn chân, bạn nghỉ để hít thở sâu khoảng 10 giây, rồi xoay vòng hai bàn chân theo chiều kim đồng hồ 20, ngược chiều kim đồng hồ 20 vòng. Động tác này làm cho đầu óc tỉnh táo hơn, cổ chân bạn khỏe hơn, phòng tránh khi lên xuống cầu thang hoặc lề đường nếu bị vấp sẽ không bị bong gân cổ chân.
4. Co 2 chân sát bụng rồi duỗi thẳng ra. Làm từ 10-20 lần.
5. Sau đó làm động tác như đạp xe đạp, khoảng 5-10 phút.
6. Bạn đứng dậy rời khỏi giường, hai tay chống vào thành một cái ghế, đẩy mông tới lui 10-20 lần, lắc mông qua trái phải 10-20 lần.
7. Hai bàn tay đan vào nhau, để úp sau gáy, xoay qua phải rồi gập xuống, tiếp tục với động tác xoay qua trái rồi gập xuống, mỗi bên 10-20 lần.
8. Thực hiện động tác phẩy tay như sau:

Đứng thẳng (hoặc đi tới đi lui trong phòng), đưa 2 cánh tay lên cao, hợp với thân mình góc 45-60 độ, phẩy tay ra sau lưng, càng cao càng tốt, phẩy 2 lần (hít vào), phẩy tiếp 2 lần (thở ra), thở càng chậm, sâu, càng tốt. Tuy nhiên, thời gian hít thở nhanh hay chậm nên tùy theo tình trạng cơ thể của từng người.

Phẩy tay vài phút sẽ giúp khí huyết lưu thông tốt hơn. Các hệ tuần hoàn, hô hấp, tiêu hoá, bài tiết, vận động đều được tăng cường, giúp bạn giải tỏa được sự căng thẳng, mệt mỏi của cả đầu óc lẫn cơ thể.

Một số động tác thể dục đơn giản sau khi thức dậy có thể giúp phòng chống bệnh đau lưng. (Ảnh: webmd)

Trong công việc và trong cuộc sống, để phòng ngừa đau lưng, cần lưu ý những điều sau:

- Khi muốn bê hoặc nâng một vật nặng, nên ngồi xuống hoặc khụy chân bên cạnh vật đó, giữ lưng thẳng, dùng sức của cơ bụng và chân giúp giảm bớt áp lực trên cột sống lưng.
- Thường xuyên tập luyện eo lưng, cơ lưng và các cơ bụng. Tập thể dục bằng cách đi bộ để giúp xương và cơ lưng được dẻo dai. Tập luyện nhẹ như thái cực quyền, dưỡng sinh.
- Mang giày vừa chân và có đế thấp, chịu lực tốt, không nên thay đổi giày dép nhiều lần vì khó quen chân.
- Giữ dáng đi thẳng.

- Khi làm việc, nên chọn tư thế thích hợp, khi cần mang vác nên đeo loại thắt lưng đặc biệt giúp bảo vệ cột sống. Nếu phải ngồi lâu, nên chọn ghế chắc chắn, có tựa lưng, vừa tầm cao của cơ thể.

Khi đứng để làm việc, các đồ vật nên để ngang khuỷu tay, tránh tư thế phải với tay làm lệch người.

- Nếu thừa cân thì nên tích cực làm giảm cân.

- Ăn uống các loại thực phẩm có hàm lượng chất canxi cao, giảm chất béo.

- Ở nơi làm việc, nên ngồi ghế tựa, thẳng lưng mà bảo đảm giữ đường cong sinh lý của xương sống, không tựa hẳn vào lưng ghế, chỉ dựa từ thắt lưng trở xuống, chân đặt thẳng ngang với nền nhà, đầu gối vuông góc.

Nếu làm việc với máy vi tính thì phần cao nhất của màn hình phải đặt ngang mắt bạn. Không nên ngồi một chỗ quá lâu, thỉnh thoảng đứng dậy thư giãn bằng cách vươn vai hay đi lại tại chỗ.

- Ăn uống đầy đủ và cân đối các chất dinh dưỡng, uống nước đủ, mỗi ngày trung bình 1-2 lít, không ăn uống nhiều chất kích thích hoặc khó tiêu.