

NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT VỀ BỆNH ĐAU LƯNG

Đau lưng là căn bệnh thường gặp nhất của dân văn phòng, bệnh đau lưng tuy không nguy hiểm đến tính mạng nhưng nó ảnh hưởng đến công việc cũng như sinh hoạt hằng ngày của người bệnh.

Để loại bỏ được căn bệnh này trước hết bạn cần phải tìm hiểu nguyên nhân gây ra nó (thường là do ít vận động, ngồi sai tư thế, áp lực công việc)... Ngoài ra nếu bạn vận động không đúng cách hoặc mang vác các vật nặng, nằm nệm không đúng quy cách.... cũng rất dễ dẫn đến chứng đau lưng.

Có người bị đau lưng nhưng chỉ cần nghỉ ngơi là khỏi. Tuy nhiên, cũng có những căn bệnh khác ẩn đằng sau việc đau lưng nếu không được thăm khám kịp thời sẽ khiến bệnh trầm trọng thêm. Đặc biệt bệnh đau ở vùng phía dưới của lưng (đau thắt lưng) là 1 trong những nguyên nhân phổ biến nhất gây ra các ca tàn tật trên Thế giới.

Do đó khi có dấu hiệu mỏi ở lưng, bạn cần đi khám bác sỹ ngay để được tư vấn và điều trị kịp thời tránh để bệnh trở thành mãn tính, khó chữa hơn. Bác sỹ sẽ là người nói cho bạn biết rõ hơn bạn nên làm gì, tập bài tập thể dục nào với tình trạng sức khỏe và cơ địa của bạn. Trong infographic dưới đây, chúng tôi sẽ mang đến bạn những thông tin liên quan đến chứng bệnh đau lưng cũng như vài chú ý cần thiết cho bạn để phòng tránh nó.