

## NGỒI QUÁ THẲNG DỄ ĐAU LƯNG

Thay vì ngồi thẳng tạo thành góc 90 độ suốt cả ngày làm việc, bạn nên tận dụng các cơ hội để ngả lưng vào ghế nhằm giảm tác hại cho cột sống.

Áp dụng phương pháp chụp cộng hưởng từ tư thế, các chuyên gia xương khớp thuộc Bệnh viện Woodend (Scotland) nhận thấy tư thế ngồi thẳng lưng kéo dài là một trong những nguyên nhân phổ biến dẫn đến đau lưng, nhưng lại ít được chú ý.

Ở tư thế ngồi thẳng lưng, cơ thể tạo thành góc 90 độ, chuyển động của đĩa đệm cột sống trở nên rõ ràng nhất. Khi đó, áp lực do trọng lượng cơ thể gây ra đối với đĩa đệm và các nhóm cơ, gân liên quan đạt mức lớn nhất. Tình trạng này tiếp diễn liên tục mỗi ngày vài tiếng sẽ dẫn đến nhức mỏi, đau lưng kinh niên.

Còn nếu ngồi hơi ngả lưng ra phía sau, đĩa đệm cột sống ít bị dịch chuyển nhất nên hệ cơ, xương ở lưng được thư giãn, tránh được hậu quả lâu dài.

Do đó, nhân viên văn phòng và những người làm các công việc phải ngồi thường xuyên nên chú ý chỉnh tư thế và chọn loại ghế cho phép ngồi hơi ngả ra phía sau để duy trì sức khỏe cho cột sống.