

NHÂN VIÊN VĂN PHÒNG TRÁNH ĐAU VAI CỔ

Hầu như nhân viên văn phòng nào cũng từng bị nhức mỏi vùng cổ. Đau vai cổ ở nhân viên văn phòng thường được bác sĩ chẩn đoán là đau "cơ năng".

Hầu như nhân viên văn phòng nào cũng từng bị nhức mỏi vùng cổ. Đau vai cổ ở nhân viên văn phòng thường được bác sĩ chẩn đoán là đau "cơ năng".

Cảm giác đau có thể lan lên vùng gáy hoặc lan xuống phía sau hai bả vai. Nguyên nhân chủ yếu là do một hay nhiều nhóm cơ làm việc quá sức dẫn đến co thắt cơ và gây đau, hay gặp ở người thường xuyên phải cúi đầu tới trước, xoay đầu qua lại, cúi đầu lên xuống nhiều lần. thỉnh thoảng một số người còn bị "trẹo cổ", nhất là trong môi trường quá lạnh: đầu bị ngoẹo qua một bên, rất đau và khó quay đầu thẳng trở lại. Thói quen lắc cổ nghe "rộp rộp" khi bị nhức mỏi cũng có thể gây ra những chấn thương nhỏ, rách gân - cơ - dây chằng vùng cổ, gây đau kéo dài.

Đa số trường hợp đau cổ "cơ năng" tự khỏi sau vài ngày. Nhưng cái khó là các nhân viên vẫn làm những công việc đó, cùng những động tác đó nên bị đi bị lại nhiều lần. Về lâu dài có thể chuyển sang tình trạng thoái hóa cột sống cổ, chèn ép rễ thần kinh gây tê tay.

Tránh tư thế xấu

Việc ghi chép, xem giấy tờ thường phải cúi đầu tới trước. Có thể hạn chế bớt bằng cách cầm giấy tờ cần xem lên gần ngang tầm mắt để tránh mỏi cổ, thỉnh thoảng ngẩng đầu một lúc về tư thế trung tính khi phải viết nhiều. Tư thế tự nhiên là cằm hơi nâng lên, trục người tương đối thẳng đi qua lỗ tai - vai - hông.

Vị trí đặt máy vi tính rất quan trọng. Dù màn hình lớn hay nhỏ cũng nên đặt đỉnh màn hình ngang tầm mắt hoặc hơi thấp hơn một chút. Khoảng cách đến màn hình từ 60-80 cm là thích hợp với đa số người sử dụng. Bàn phím không nên để quá thấp làm mỏi nhóm cơ nâng vai. Những người không thuộc lòng bàn phím nên bố trí bàn phím gần màn hình để tránh phải cúi ngẩng đầu lên xuống nhiều lần.

Bài tập nhóm cơ vai cổ

1. Bắt đầu bằng cách xoa ấm bằng tay không rồi tập dẻo cơ cổ. Bạn thả lỏng và nghiêng đầu ra trước, hít chậm chậm vào giữ vài giây, thẳng đầu trở lại rồi thở ra. Tiếp tục với các hướng phía sau, phải, trái. Chú ý hơi nghiêng người theo từng động tác cho tư thế tự nhiên hơn và đừng gồng cơ (hình 1).

(Hình 1)

2. Giữ thẳng đầu, cố gắng cúi tới trước trong khi tay chống lại trước trán ngăn cho đầu không nhức nhích. Thực hiện tương tự với phía sau, phải, trái. Bạn chỉ cần dùng một lực vừa phải và giữ trong năm giây cho mỗi động tác (hình 2).

(Hình 2)

3. Tay giữ một bên mặt, ngăn không cho đầu xoay qua hướng đó và giữ trong 5 giây. Sau đó đổi bên.

Nếu bạn sử dụng dầu nóng hoặc mát xa mạnh tay có thể làm bầm dập, chảy máu trong cơ gây co thắt cơ vai cổ nhiều hơn. Lạm dụng dầu nóng cũng dễ bị viêm da phản ứng. Xin dùng túi chườm ấm, túi nước ấm hoặc ngâm ấm sau nhiều giờ ngồi làm việc lâu. Cuối cùng nên hạn chế đeo túi xách nặng quá 3kg và luôn giữ ấm cơ thể.

BS TÔ MINH CHÂU (Hội Y học thể thao TP.HCM)

