

## NÊN GIẢI LAO NHIỀU GIỮA GIỜ LÀM VIỆC

Kéo dài thời gian giải lao hoặc tăng tần số "xả hơi" trong giờ làm việc sẽ giúp các công nhân tránh được bệnh đau lưng, nghiên cứu của các nhà khoa học Đại học bang Ohio (Mỹ) khẳng định.

Kéo dài thời gian giải lao hoặc tăng tần số "xả hơi" trong giờ làm việc sẽ giúp các công nhân tránh được bệnh đau lưng, nghiên cứu của các nhà khoa học Đại học bang Ohio (Mỹ) khẳng định.

Thí nghiệm sự mỏi cơ lưng.

(Ảnh: Physorg.com)

Nghiên cứu cũng cho thấy các nhân viên mới nên nghỉ ngơi thường xuyên hơn những người đã làm lâu năm, và rằng nguy cơ tổn thương cột sống lớn nhất là ở cuối ngày làm việc.

Những người tham gia nghiên cứu đã đeo những cái hộp trên dây lưng trong 8 tiếng, trong khi các nhà khoa học đo hàm lượng ôxy cung cấp đến các cơ ở phần dưới lưng của họ. Hàm lượng ôxy chỉ ra mức độ làm việc nặng nhọc của các bó cơ, và liệu chúng có đang mỏi mệt hay không. Sự mỏi cơ có liên quan trực tiếp với những tổn thương ở lưng.

Giáo sư Marras, tác giả nghiên cứu cũng cho biết, hai lần nghỉ giữa giờ, mỗi lần 15 phút vào giữa buổi sáng và giữa buổi chiều sẽ giúp các bó cơ phục hồi chút ít, nhưng không tốt bằng một lần nghỉ nửa tiếng vào bữa trưa.

T. An