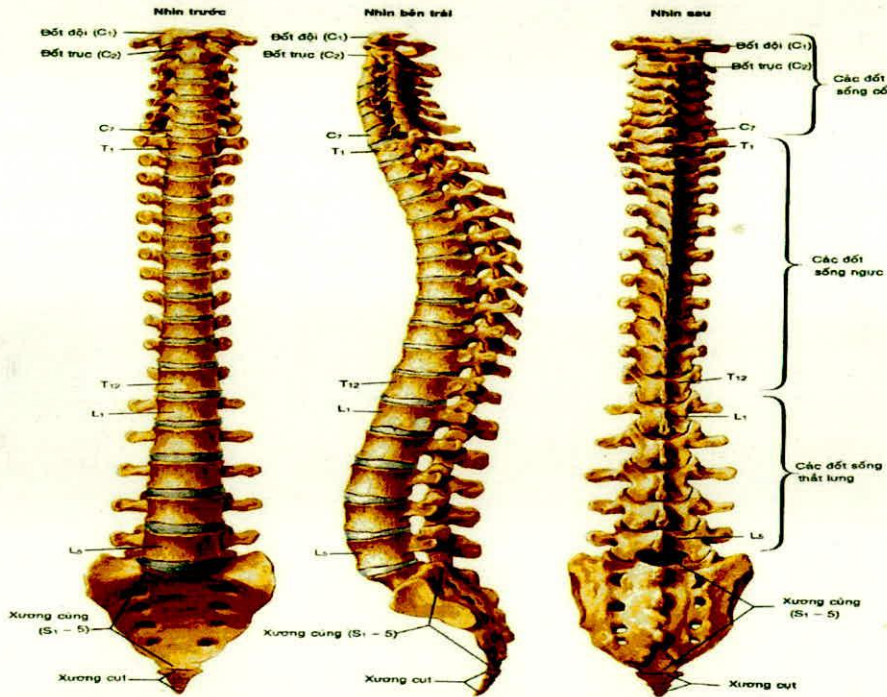




Chăm sóc cột sống sao cho đúng cách?



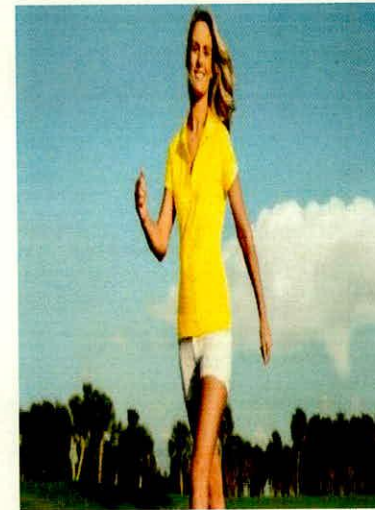
“Một cột sống không khỏe thường khởi đầu bởi thói quen không tốt như tư thế xấu - tức là các tư thế đứng, ngồi, nằm hay di chuyển không đúng làm gia tăng áp lực lên cột sống, lên đĩa đệm và gây đau lưng.”

- Cột sống được cấu thành từ các đốt sống và đĩa sống sắp xếp thành 3 đường cong tự nhiên theo hình chữ S. Sự sắp xếp đặc biệt này giúp thăng bằng khi di chuyển, nâng đỡ cơ thể bạn ở các tư thế nằm, ngồi, đứng hay vận động.

- Thói quen tư thế xấu, theo thời gian thậm chí có thể làm cho đĩa đệm của bạn mất chức năng sớm trong việc giảm sóc cho cột sống, gây đau và phát sinh những vấn đề của đĩa đệm.



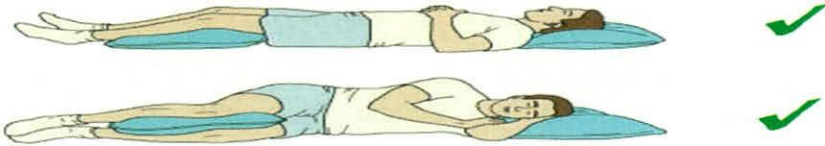
- Vận động cơ học tốt cho cơ thể, giúp giữ cột sống theo đường cong tự nhiên và di chuyển một cách nhẹ nhàng như một cỗ máy vận hành êm dịu. Qua việc duy trì 3 đường cong tự nhiên của cột sống cả ngày, bạn sẽ làm giảm áp lực lên cột sống, giúp phòng ngừa đau lưng và chấn thương lưng.



Tư thế vận động cơ học đúng

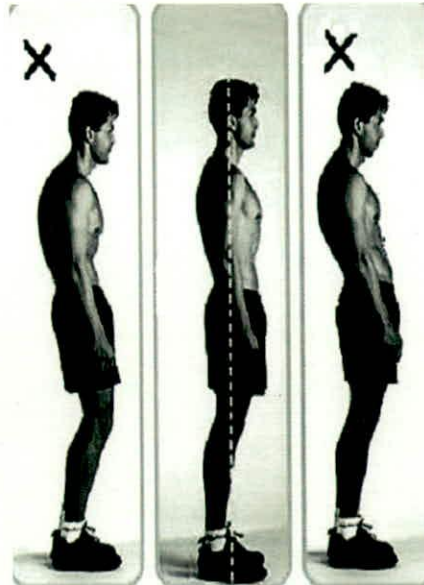
Ngủ: Khi bạn nằm ngửa hay nằm nghiêng, lưng hay cơ thể bạn phải được áp sát mặt nệm. Nếu bạn nằm ngửa, nên đặt một cái gối dưới vùng đầu gối để giữ đường cong cơ thể tốt. Nếu bạn nằm nghiêng nên co hai gối để giảm áp lực lên lưng bạn.

TƯ THẾ NGỦ



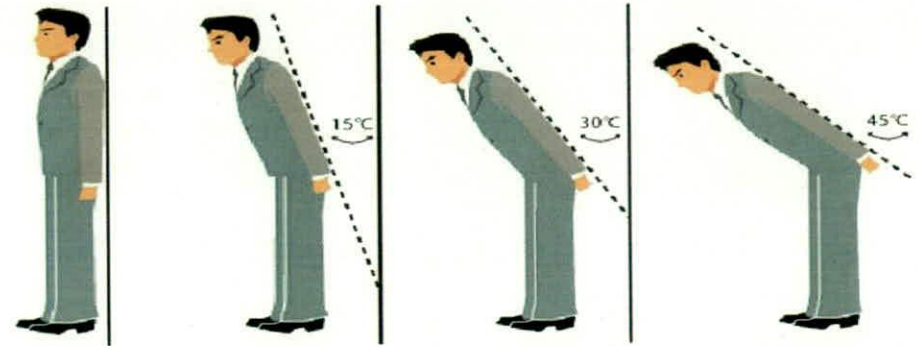
Một điều rất quan trọng khi nằm là phải lựa chọn loại nệm có độ cứng phù hợp, vừa có tác dụng nâng đỡ toàn bộ trọng lượng cơ thể, vừa giúp duy trì và bảo vệ đường cong tự nhiên của cột sống.

Đứng: Nếu bạn phải đứng trong thời gian dài, nên đặt một chân lên bục để làm giảm áp lực lên cột sống và để duy trì 3 đường cong tự nhiên của cột sống. Nếu cần thiết, gập nhẹ gối, mang nẹp lưng, đi giày thấp để giảm sóc cho cơ thể và giữ cột sống theo trục.



Ngồi: Giữ 3 đường cong tự nhiên của cột sống bằng cách dùng ghế có nâng đỡ lưng bạn. Một cuộn khăn hay gối nhỏ đặt ở thắt lưng giúp nâng đỡ đường cong thắt lưng. Khi lái xe, chỉnh vị trí ghế sao cho đầu gối ngang bằng với hông.

Xoay: Bạn phải hình dung để cơ thể xoay theo một khối từ vai đến hông. Xoay với chân, không xoay với lưng. Đặt chân bạn theo hướng đang xoay và nhảy quanh điểm xoay.



Nghiêng, cúi: Gối và háng của bạn giúp duy trì 3 đường cong tự nhiên của cột sống. Để căng chân bạn làm chính khi khuân vật nặng và đứng gần để làm giảm nhẹ nhất trọng lượng của vật thể.

Lấy đồ vật: Đứng gần vật cần lấy. Dùng dụng cụ để lấy nếu cần thiết. Gồng cơ bụng để phụ khối cơ lưng, sử dụng chủ yếu tay và chân để thực hiện công việc. Dùng dụng cụ dài để lấy đồ vật trên cao, tránh nhón chân nhảy lên.