



# ĐAU LƯNG

## Quý vị có thể ngăn ngừa chứng đau thắt lưng

Đau thắt lưng là một vấn đề rất phổ biến. Mặc dù đau đớn, hầu hết các chấn thương vùng thắt lưng chỉ nhẹ. Một số bệnh đau lưng xuất phát từ công việc nặng nhọc hoặc lão hóa bình thường.

Đáng buồn thay, lưng của quý vị không thể ngừng làm việc và tạm nghỉ. Tuy nhiên, nếu quý vị bỏ qua dấu hiệu cảnh báo sớm của bệnh đau lưng, nó có thể tồi tệ hơn. Trình báo bất kỳ chứng đau lưng nghiêm trọng hoặc lâu dài nào cho bác sĩ của quý vị.

### Nguyên nhân gây đau lưng?

- Tư thế xấu khi nâng đồ vật và cúi lưng
- Cách quý vị nâng đồ vật hoặc uốn lưng có thể kéo căng quá mức hoặc làm rách cơ bắp ở lưng và các mô nối kết xương với xương
- Thừa cân có thể làm lưng quý vị căng thẳng
- Căng thẳng, mệt mỏi, lo lắng

### Cách chữa chứng đau lưng nhẹ:

- Nghỉ ngơi tại giường, nhiều nhất 1 – 2 ngày.
- Chườm nước đá bằng một túi chườm lạnh hoặc đá bọc trong một cái khăn ngay sau khi chấn thương. Chườm đá lại một vài lần mỗi ngày tối đa 20 phút mỗi lần.
- Chườm nhiệt với một miếng đệm nóng hoặc tắm nước ấm 2 – 3 ngày sau khi chấn thương để thư giãn cơ bắp
- Dùng thuốc giảm đau mua tự do nếu cần thiết



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

## Quý vị có thể ngăn ngừa chấn thương ở lưng!

- Sử dụng tư thế thích hợp khi nâng đồ vật và uốn lưng
- Xây dựng cơ bắp mạnh mẽ và linh hoạt ở lưng, bụng và hông của quý vị để hỗ trợ lưng của quý vị

**Kiểm tra với bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu các bài thể dục mới.**

Dưới đây là một số gợi ý về cách ngăn ngừa đau thắt lưng:

### Ngồi



Đúng

Không đúng

Ngồi ở ghế đủ thấp để đặt cả hai chân trên sàn với đầu gối cao hơn hông của quý vị. Đừng ngồi khom lưng. Tránh rướn thân mình về phía trước và uốn cong lưng của quý vị. Nếu quý vị phải ngồi trong một thời gian dài, thường xuyên tạm nghỉ để đứng lên và đi bộ xung quanh.

### Lái Xe



Đúng

Không đúng

Đừng ngồi lùi quá xa tay lái khi lái xe. Đưa ghế tài xế về phía trước để giữ cho đầu gối cong và cao hơn hông của quý vị. Rướn người đến bàn đạp và tay lái làm tăng đường cong thắt lưng và gây căng thẳng. Sử dụng một chiếc khăn cuộn lại hay gối để hỗ trợ phần thắt lưng của quý vị.

### Nâng



Đúng

Đúng

Không đúng

Không đúng

Khi lượm đồ vật, gập đầu gối của quý vị, chứ đừng gập phần eo của quý vị. Đừng cúi người xuống với hai chân thẳng hoặc xoắn trong khi nâng. Chỉ nâng đồ vật cao tới ngực và giữ đồ vật sát cơ thể của quý vị. Nhờ giúp để di chuyển những đồ vật quá nặng.

## Ngủ



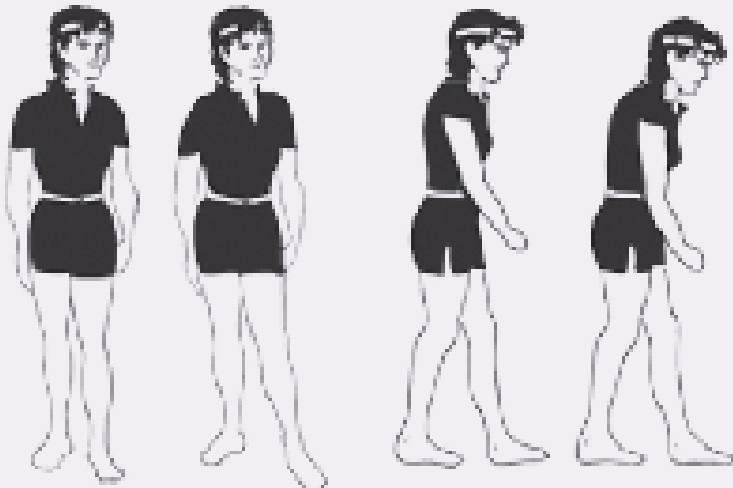
Đúng



Không đúng

Một tấm nệm chắc tốt cho lưng của quý vị. Đừng nằm ngủ trên nệm hoặc ghế sa-lông mềm, chùng xuống. Ngủ nghiêng một bên với đầu gối gấp lại, hoặc nằm ngửa có lót gối dưới đầu gối của quý vị để giữ cho chúng gấp lại.

## Đứng & Đi Bộ



Đúng

Không đúng

Đúng

Không đúng

Đi bộ với tư thế tốt. Giữ đầu cao, cằm chúi vào, xương chậu về phía trước, và ngón chân thẳng về phía trước. Đừng đứng ở một vị trí quá lâu. Hãy thử đứng với một chân nâng lên cao trên cái thùng hoặc ghế đẩu. Tránh mang giày cao gót quá lâu.

## Quý vị không phải làm điều này một mình!

Để tìm hiểu thêm về đau lưng xin gọi cho Chương Trình Sức Khỏe Liên Minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Miễn Phí: 1-877-932-2738;  
CRS/TTY: 711 hoặc 1-800-735-2929;  
8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, Thứ Hai-Thứ Sáu.

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

Cho phép sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không đưa ra thay đổi nào nếu không được Alameda Alliance for Health cho phép.

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.