

Tập Thể Dục để Bớt Đau Phần Lưng Dưới

Tập Thể Dục để Bớt Đau Phần Lưng Dưới

1. Mặc quần áo dễ chịu, rộng rãi.
2. Tập trên sàn cứng, lót một miếng thảm hay mền dày.
3. Luôn tuân theo chỉ dẫn và ghi chú của bác sĩ; tập đúng thứ tự.

Bắt đầu tập với các động tác chậm và cẩn thận. Nếu cảm thấy một chút khó chịu trong khi tập, có thể xảy ra trong vài phút, đừng nên sợ hãi. Sẽ không cảm thấy khó chịu nữa khi bắp thịt trở nên cứng cáp hơn. Nếu cảm thấy đau kéo dài hơn 15-20 phút, ngưng tập và tham khảo với bác sĩ của mình.

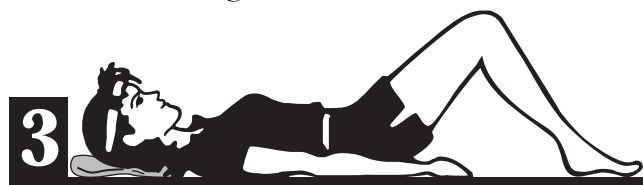
Tập thể dục cho tình trạng cấp thời



Nằm thẳng lưng một cách thoải mái, co đầu gối chân phải lên phía ngực, hai tay ôm đầu gối phải. Kéo sát vào ngực, cùng lúc duỗi thẳng chân trái. Giữ khoảng 3 tới 5 giây, tập 5 lần. Lặp lại 5 lần hay theo đề nghị của bác sĩ.



Nằm thẳng lưng trong vị thế hai đầu gối cong lên, bàn chân sát dưới sàn, hai bàn tay úp xuống. Xiết bắp thịt bụng dưới và mông để làm phẳng phần dưới lưng và mông, giữ khoảng 5 giây. Nghỉ xả hơi, tập 5 lần hay theo đề nghị.



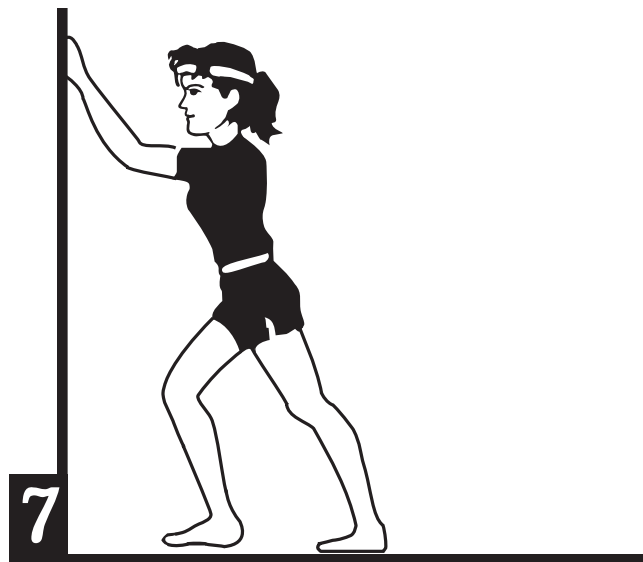
Nằm dưới sàn trong vị thế hai đầu gối cong lên, bàn chân sát dưới sàn, tay duỗi thẳng với bàn tay úp xuống. Xiết bắp thịt bụng và mông và đẩy phần lưng dưới sát xuống sàn. Giữ khoảng 3 tới 5 giây. Nghỉ xả hơi, tập 5 lần hay theo đề nghị.

Tập thể dục cho tình trạng cấp thời

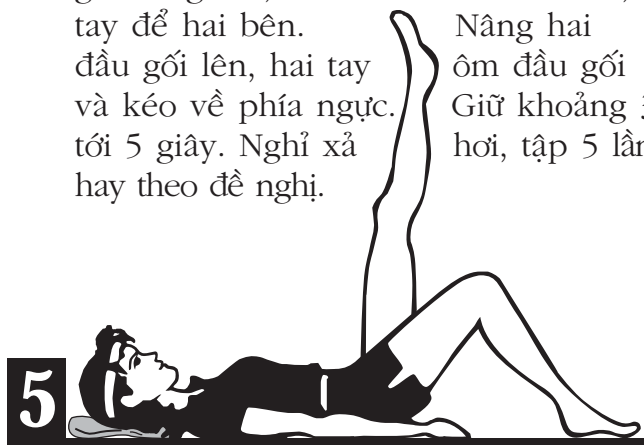
Tập thể dục bán cấp thời/trong thời gian bình phục



Nằm dưới sàn trong vị thế hai đầu gối cong lên, bàn chân sát dưới sàn, tay để hai bên. Nâng hai đầu gối lên, hai tay ôm đầu gối và kéo về phía ngực. Giữ khoảng 3 tới 5 giây. Nghỉ xả hơi, tập 5 lần hay theo đề nghị.



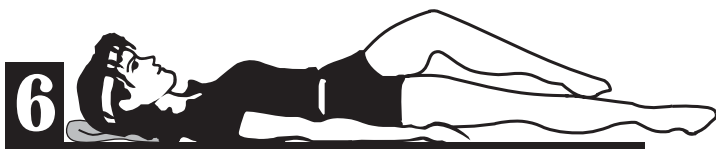
Đứng với vị trí tay dựa trên tường, đặt chân trái khoảng 18 phân Anh sau chân phải, gót chân sát dưới sàn và giữ thẳng đầu gối chân trái. Từ từ cong người về phía trước đến khi cảm thấy căng bắp thịt chân, giữ 3 tới 5 giây. Nghỉ ngơi theo vị thế ban đầu và tập 3 tới 5 lần. Lập lại với chân khác.



Nằm thẳng lưng, đầu gối co lên bàn chân sát dưới sàn, tay để hai bên với bàn tay úp xuống. Nâng chân trái thẳng lên càng cao càng tốt nhưng không làm quá căng bắp thịt bắp chân. Đặt chân trái trong vị thế khởi đầu và tập 5 lần. Lập lại với chân phải, tập 5 lần hay theo đề nghị.



Nằm thẳng, hai tay đặt sau gáy, đầu gối co lên, bàn chân sát dưới sàn. Xiết bắp thịt mông, đồng thời nâng đầu và vai cách sàn khoảng 2 tới 4 phân Anh mà không gập cổ lên. Giữ khoảng 3 tới 5 giây, tập 5 lần hay theo đề nghị.



Nằm thẳng lưng, tay để hai bên với bàn tay úp xuống. Từ từ co chân trái lên đưa ra phía ngoài đến khi cảm thấy căng bắp thịt. Lập lại với chân phải, tập 5 lần hay theo đề nghị.