



**World
PT Day
2024**

TẬP LUYỆN VÀ ĐAU THẮT LƯNG



Tập luyện đã được chứng minh là phương pháp điều trị hữu ích nhất cho chứng đau thắt lưng. Dường như không có một loại bài tập nào vượt trội hơn so với các loại bài tập khác – duy trì hoạt động tích cực và thực hiện thường xuyên là điều quan trọng nhất. Chuyên gia Vật lý trị liệu sẽ giúp bạn tìm một bài tập phù hợp với bạn.



Tập luyện rất hữu ích cho chứng đau thắt lưng.

Duy trì hoạt động tích cực nhất có thể và dần dần quay lại mọi hoạt động thông thường là rất quan trọng trong quá trình phục hồi của bạn. Bắt đầu từ từ và tăng cường hoạt động khi sự tự tin của bạn tăng lên.



Nghỉ ngơi không có ích nhưng việc quay trở lại vận động và các hoạt động thông thường thì có ích.

Nghỉ ngơi kéo dài và tránh hoạt động có thể dẫn đến tình trạng đau thắt lưng gia tăng, tình trạng giảm chức năng nặng hơn, phục hồi chậm hơn và phải nghỉ làm lâu hơn.



Tập luyện có thể ngăn ngừa cơn đau thắt lưng quay trở lại.

Tập thể dục có thể ngăn ngừa đáng kể khả năng cơn đau thắt lưng của bạn quay trở lại.



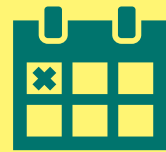
Di chuyển với sự tự tin và không sợ hãi là điều quan trọng đối với chứng đau thắt lưng.

Nhiều người bắt đầu di chuyển chậm rãi và rất cẩn thận. Điều này khiến bạn căng thẳng và gây căng thẳng hơn cho cơ bắp. Tập luyện và di chuyển một cách thoải mái sẽ tốt hơn cho cơ thể bạn.



Cảm thấy đau nhức sau khi tập thể dục không phải lúc nào cũng có nghĩa là cơ thể bạn đang bị tổn thương.

Cơ bắp không được sử dụng nhiều sẽ bị đau nhanh hơn. Cảm giác cứng và đau sau khi tập luyện thường có nghĩa là cơ thể bạn chưa quen với hoạt động này nhưng đang thích nghi với nó.



Tập luyện thường xuyên là điều cần thiết.

Số lượng bài tập bạn thực hiện có lẽ quan trọng hơn loại bài tập. Lợi ích lớn nhất là khi một người không hoạt động bắt đầu thực hiện bất kỳ bài tập nào. Dành ít nhất 30 phút mỗi ngày là lý tưởng.



Tập luyện có nhiều lợi ích sức khỏe khác.

Tập thể dục rất quan trọng trong việc ngăn ngừa và kiểm soát bệnh tim và đột quỵ, một số loại ung thư, lo lắng và trầm cảm.



Các bài tập giúp ổn định cơ lõi không tốt hơn các hình thức tập luyện khác.

Các bài tập cơ lõi không mang lại bất kỳ lợi ích cụ thể nào so với các loại bài tập chủ động khác (ví dụ như đi bộ) để điều trị chứng đau thắt lưng.



Loại bài tập tốt nhất là loại bạn thích.

Mọi người đều khác nhau - hãy tìm một bài tập bạn thích và dễ dàng phù hợp với lối sống của bạn. Đi bộ, chạy, đạp xe, bơi lội, rèn luyện sức mạnh và tập luyện hiếu khí đều có thể giúp bạn giảm đau thắt lưng.



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

Ngày 8 Tháng 9

www.world.physio/wptday