



PHÒNG KHÁM CHUYÊN KHOA YHCT Á ĐÔNG

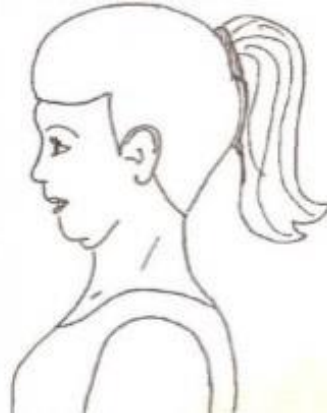
Địa chỉ: Cơ sở 1 22D Giảng võ-Cát Linh-Đông Đa- HN
Cơ sở 2 số 45-33 khuB- Glemxico-Dương nội-
Hà Đông- HN
Điện thoại: 098.152.9998

BÀI TẬP CHO VÙNG CỔ VAI

Các bài tập vận động vùng cổ sẽ giúp kéo giãn, đồng thời làm khỏe các nhóm cơ cổ. Thực hiện các bài tập này thường xuyên hàng ngày sẽ giúp người bệnh phòng ngừa và giảm bớt các biểu hiện đau cổ do thoái hóa cột sống, thoát vị đĩa đệm. Bệnh nhân nên được khám và tư vấn bởi Bác sĩ, Kỹ thuật y phục hồi chức năng trước khi thực hiện các bài tập này tại nhà để đạt được hiệu quả tốt nhất.

1. Ngồi gập cằm



- Ngồi, giữ thẳng đầu – cổ và nhìn về phía trước.
- Gập cằm xuống giống như đang cố tạo 2 cằm đồng thời vẫn giữ đầu - cổ thẳng.
- Cảm nhận sự căng giãn và giữ như vậy trong 10 giây.
- Lặp lại 10 nhịp, 3 lần mỗi ngày.



2. Ngồi duỗi cổ

- Bắt đầu từ tư thế ngồi gập cằm.
- Nâng cằm lên và ngửa cổ ra sau, không được đưa đầu về phía trước.
- Với tư thế ngửa cổ ra sau tối đa, quay đầu một chút sang phải rồi sang trái, lặp đi lặp lại. Mỗi lần quay, cố gắng đưa đầu - cổ ra thêm phía sau.



<ul style="list-style-type: none"> • Thực hiện 10 lần mỗi hướng rồi quay trở lại tư thế khởi đầu ngồi gập cằm. • Lặp lại 10 nhịp, 3 lần mỗi ngày. • Thả lỏng vai, gập đầu về phía trước. Cảm nhận sự căng giãn và giữ trong 10 giây. • Lặp lại 10 nhịp, 3 lần mỗi ngày. 	
<p>3. Nghiêng sang bên</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bắt đầu từ tư thế gập cằm. • Nghiêng đầu sang một bên, mắt nhìn về phía trước, đưa tai ra phía trước so với vai và giữ cho cằm vẫn gập. • Để tăng dần mức kéo giãn, đưa vai tay ra trước và đưa đầu ra trước hơn so với vai. • Giữ trong vài giây và quay trở lại tư thế ban đầu. Lặp lại với bên đối diện. Thực hiện 10 nhịp mỗi bên, 3 lần mỗi ngày. 	
<p>4. Quay cổ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bắt đầu từ tư thế gập cằm. • Thả lỏng vai, vẫn giữ cằm gập, quay đầu về bên trái tối đa và cảm nhận sự căng giãn. Giữ trong 10 giây. • Để kéo giãn thêm, đưa vai trái về phía cằm, đặt tay phải vào phía sau của đầu rồi từ đây đầu quay thêm. • Lặp lại với bên phải. • Thực hiện 10 nhịp mỗi bên, 3 lần 1 ngày. 	

6. Gập cổ

- Bắt đầu từ tư thế gập cằm
- Gập cổ về phía trước và đưa cằm gần về phía ngực nhiều nhất có thể.
- Đặt hai tay phía sau đầu và đan các ngón tay vào nhau.
- Cánh tay thư giãn, khuỷu hướng xuống sàn. Trọng lượng của cánh tay sẽ tạo ra lực kéo giãn.
- Để tăng thêm sự kéo giãn, nhẹ nhàng đẩy đầu về gần phía ngực
- Quay trở lại vị trí ban đầu.
- Thực hiện 10 nhịp, 3 lần mỗi ngày.



7. Nhún vai

- Bắt đầu từ tư thế gập cằm.
- Hít vào và từ từ đưa đỉnh vai ra trước so với tai.
- Giữ trong 10 giây và từ từ thở ra.
- Từ từ quay trở lại vị trí ban đầu.
- Thực hiện 10 nhịp, 3 lần mỗi ngày.



Bài tập mạnh cơ

1. Tập mạnh cơ cổ phía sau: Một hoặc hai bàn tay đặt phía sau đầu, tạo một lực ấn vào đầu, đồng thời đầu ép về phía sau tạo một lực kháng lại lực ấn của tay, sao cho không xảy ra cử động cột sống cổ. Giữ yên 5 giây.

- Lặp lại 10 nhịp, 3 lần mỗi ngày.



2. Tập mạnh cơ cổ phía trước: Đặt bàn tay phải hoặc trái lên trán, tạo một lực ấn vào đầu, đồng thời đầu ép về phía trước tạo một lực kháng lại lực ấn của bàn tay, sao cho không xảy ra cử động cột sống cổ. Giữ yên 5 giây.

- Lặp lại 10 nhịp, 3 lần mỗi ngày.



3. Tập mạnh cơ cổ hai bên: Lần lượt đặt bàn tay hai bên lên đầu cùng bên, phía trên tai, tạo một lực ấn vào đầu, đồng thời đầu cũng ra một lực kháng lại lực ấn của bàn tay, sao cho không xảy ra cử động cột sống cổ. Giữ yên 5 giây.

- Lặp lại 10 nhịp, 3 lần mỗi ngày.



4. Kéo dẫn cột sống cổ tư thế nghiêng: Lần lượt từng bên, một tay vịn vào ghế, tay kia vòng qua đầu nhẹ nhàng kéo đầu theo đường chéo hướng xuống về phía bên đối diện. Giữ yên 5 giây.

- Lặp lại 10 nhịp, 3 lần mỗi ngày.

