







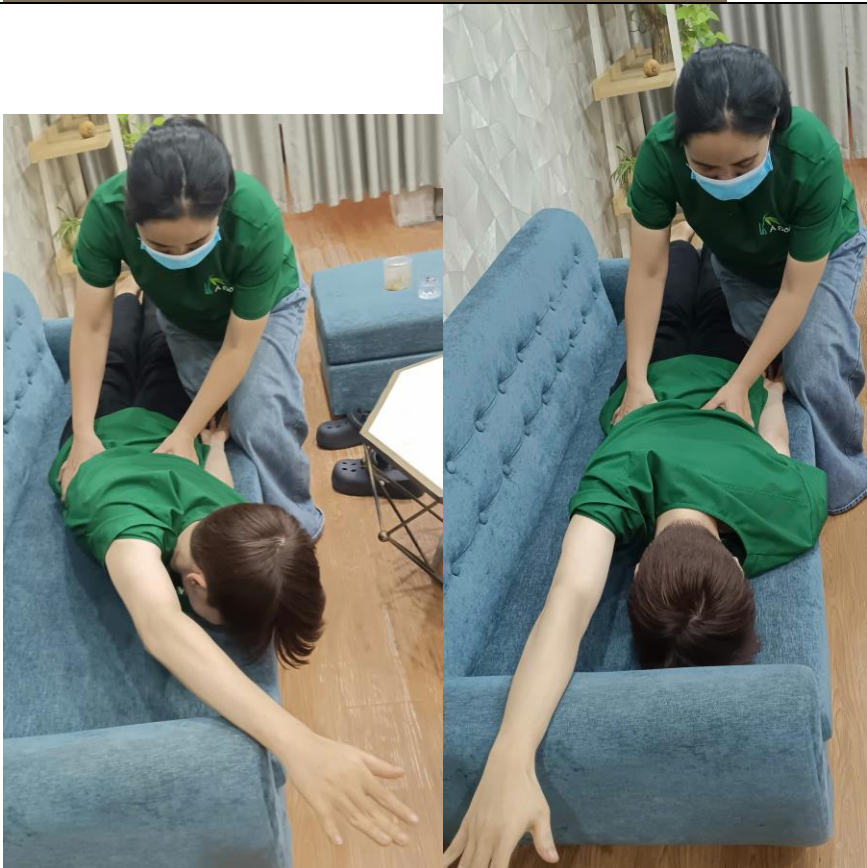
**PHÒNG KHÁM CHUYÊN KHOA  
YHCT Á ĐÔNG**

**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 VẬN ĐỘNG CHO CONG VẠO CỘT SỐNG**

<p><b>Bài 1: Kéo giãn cột sống bằng trụy lãn</b></p>	<p>Đặt trực lãn ở dưới ngay eo, chân trên duỗi thẳng, chân dưới duỗi hông, gập gối. Duỗi cánh tay trên cho đến khi chạm sàn và phần sườn được kéo căng. Giữ khoảng 40-50s. Lặp lại 3-5 lần</p>	
<p><b>Bài 2: Uốn cột sống ngực</b></p>	<p>Nằm ngửa, gập hông gập gối, cong 2 khuỷu tay xuống đệm. Người bệnh uốn ngực và cổ ra sau. Giữ tư thế này trong 15-20s. Sau đó từ từ trở lại trạng thái ban đầu. Lặp lại 15 lần</p>	
<p><b>Bài 3: Tư thế con bò, con mèo</b></p>	<p>Chống bàn tay và đầu gối xuống sàn (bàn tay thẳng hàng dưới vai và đầu gối thẳng dưới hông). Giữ lưng thẳng, nhìn xuống. Hít vào và thực hiện tư thế con bò. Kéo xương chậu về phía sau cho mông hơi nhô lên. Hạ bụng xuống. Từ từ nâng tầm mắt hướng lên trần nhà, không di chuyển cổ. Thở ra bắt đầu vào tư thế con mèo. Áp các ngón chân xuống sàn. Đẩy xương chậu về phía trước. Thở ra</p>	

	và hóp bụng,cúi đầu xuống	
<b>Bài 4: Động tác rắn hổ mang</b>	Nằm sấp trên sàn với hai bàn chân đặt gọn vào nhau và lòng bàn tay đặt xuống sàn. Hít thở sâu và khi thở ra, hãy nâng đầu và ngực lên từ sàn, giữ đầu gối và bàn chân chạm sàn. Giữ thế này trong khoảng 15-30 giây và thở đều.Khi thở vào, hãy thả người xuống sàn và thở ra để quay trở lại tư thế ban đầu	
<b>Bài 5:Tập mạnh nhóm cơ lưng</b>	Quỳ 4 điểm đầu ngón lên,nâng tay phải về phía trước,chân trái về phía sau (nâng càng cao càng tốt ). Giữ ở tư thế này 15giây sau đó trả về vị trí cũ vàđổi bên. Lặp lại 30 lần.	
<b>Bài 6:Bài tập vươn tay chạm ngón chân</b>	Ngồi duỗi thẳng 2 chân và áp sát nhau, giữ thẳng lưng. Từ từ đưa 2 tay ra phía trước cho đến khi chạm ngón chân. Giữ 20-30s, sau đó trở lại tư thế ban đầu Lặp lại 10 lần	
<b>Bài tập 7: Flank</b>	Nằm sấp.Chống khuỷu tay để nâng thân người của bạn lên. Đảm bảo rằng vai và khuỷu tay của bạn thẳng hàng. Căng tay của bạn phải đặt hoàn toàn trên mặt đất ở phía trước, song song với nhau, vuông góc với	

	<p>khuyết tay của bạn. Chông giữ đầu gối của bạn trên mặt đất. Nâng khỏi cơ bụng và đảm bảo bạn không cong hông hoặc cong lưng.</p>	
<p><b>Bài 8: kéo dẫn với bóng</b></p>	<p>Quý trên một chân, chân còn lại duỗi, sau đó nghiêng người tựa lên bóng. Đưa tay phía trên hết tầm vận động. Giữ lại 30s. Sau đó từ từ quay trở lại tư thế ban đầu. Lặp lại 15 lần</p>	
<p><b>Bài tập 9:</b></p>	<p>Bệnh nhân nằm sấp, tay bên lõm gối lên trước, tay còn lại xuôi theo thân mình. KTV cố định phần hông của bệnh nhân. Bệnh nhân di chuyển tay đằng trước sang bên còn lại</p>	



**Bài tập 10:**

Bệnh nhân quỳ, phân thân mình và hai tay đưa về phía trước sao cho lòng bàn tay áp sát sàn. Bệnh nhân từ từ di chuyển tay sang bên trái đến tối đa giữ khoảng 10s sau đó từ từ về tư thế ban đầu. Làm tương tự với bên còn lại

