

# Người hẹp eo động mạch chủ nên tập 5 động tác này

*việc tập luyện đều đặn còn có thể giúp cải thiện giấc ngủ, tăng cường sức khỏe tinh thần, hai yếu tố quan trọng trong quá trình kiểm soát bệnh lâu dài.*

HỒ CHÍ MINH, QUẬN 7, VIETNAM,  
December 4, 2024 /EINPresswire.com/  
-- 1. Đi bộ nhẹ nhàng

- Cách thực hiện:

- + Chọn một không gian thoáng mát và bằng phẳng.
- + Bắt đầu với bước đi chậm rãi, duy trì nhịp thở đều đặn.
- + Tăng dần cường độ và thời gian đi bộ nếu cảm thấy thoải mái (thường bắt đầu với 10-15 phút và tăng dần).
- + Đảm bảo bước đi thoải mái, không quá nhanh hoặc căng thẳng.

- Tác dụng: Đi bộ là một bài tập aerobic nhẹ nhàng giúp tăng cường chức năng tim mạch mà không gây quá tải cho tim. Đối với người bệnh hẹp eo động mạch chủ, tim phải làm việc vất vả hơn để bơm máu qua eo động mạch chủ bị hẹp. Bằng cách duy trì đi bộ nhẹ nhàng, tim sẽ dần trở nên mạnh mẽ hơn, hỗ trợ giảm căng thẳng và áp lực lên tim.

## 2. Bài tập thở sâu

- Cách thực hiện:

- + Ngồi thẳng hoặc nằm trên một bề mặt phẳng, thả lỏng chân tay và toàn bộ cơ thể.



Tư thế tam giác kích thích lưu thông máu.



Đi bộ nhẹ nhàng

- + Hít vào sâu bằng mũi trong 4-5 giây, giữ hơi thở trong 2-3 giây.
- + Thở ra từ từ qua miệng trong khoảng 5-6 giây.
- + Lặp lại bài tập này từ 5 đến 10 phút mỗi ngày.

- Tác dụng: Thở sâu giúp tăng cường lượng oxy đưa vào cơ thể và cải thiện sự trao đổi khí trong phổi. Khi lượng oxy trong máu tăng lên, các cơ quan và mô được cung cấp đầy đủ dưỡng chất, giảm gánh nặng cho tim và hệ tuần hoàn. Điều này rất quan trọng đối với người hẹp eo động mạch chủ, khi dòng máu từ tim đến các cơ quan có thể bị hạn chế.

### 3. Bài tập co giãn cơ ngực

- Cách thực hiện:

- + Đứng hoặc ngồi thẳng lưng.
- + Đặt tay lên hông, hít sâu qua mũi, đồng thời mở rộng lồng ngực và đẩy vai ra sau.
- + Giữ trong 3-5 giây rồi thở ra chậm qua miệng, thả lỏng vai.
- + Lặp lại 8-10 lần.

- Tác dụng: Khi thực hiện bài tập co giãn cơ ngực, các cơ ngực được giãn ra và tạo điều kiện để máu lưu thông tốt hơn trong cơ thể. Mặc dù bài tập co giãn cơ ngực không trực tiếp tác động đến cơ tim, nhưng việc thư giãn các cơ xung quanh vùng ngực giúp giảm bớt gánh nặng cho tim. Khi cơ ngực được giãn ra, vùng ngực sẽ không còn bị căng cứng, giúp tim dễ dàng bơm máu hơn.

### 4. Tư thế tam giác

- Cách thực hiện:

- + Đứng thẳng, hai chân mở rộng hơn vai.
- + Xoay chân phải ra ngoài 90 độ, chân trái giữ nguyên.
- + Hít vào, giơ hai tay ngang vai, lòng bàn tay hướng xuống.
- + Thở ra, nghiêng người sang phải, tay phải chạm vào cẳng chân hoặc sàn, tay trái hướng lên trời.
- + Giữ tư thế trong 5-10 nhịp thở, sau đó lặp lại ở bên còn lại.

- Tác dụng: Tư thế này giúp kích thích lưu thông máu trong cơ thể, đặc biệt là ở vùng chân và thân trên. Điều này có thể hỗ trợ việc cung cấp máu đến các khu vực cơ thể mà lưu lượng máu bị hạn chế do hẹp eo động mạch chủ.

### 5. Tư thế ngồi xoay người

- Cách thực hiện:

- + Ngồi thẳng lưng trên thảm, chân duỗi thẳng trước mặt.
- + Gập đầu gối phải, đặt chân phải lên ngoài đùi trái.
- + Quay thân người về phía bên phải, đưa tay trái ra sau lưng và tay phải ôm đầu gối phải.
- + Giữ tư thế này trong 30 giây, rồi đổi bên.

+ Thực hiện bài tập từ 3-5 lần.

- Tác dụng: Tư thế ngồi xoay người giúp kích thích tuần hoàn máu bằng cách tạo áp lực lên các vùng cơ thể khác nhau, đặc biệt là cơ bụng và cột sống. Khi thực hiện động tác xoay, cơ thể mở rộng, tạo điều kiện cho máu được bơm đều hơn, hỗ trợ việc cải thiện lưu thông máu, đặc biệt có lợi đối với người hẹp eo động mạch chủ. Tăng cường lưu thông máu giúp giảm căng thẳng cho tim và các cơ quan trong cơ thể.

Tham khảo thêm các tư vấn từ [Triều Đông Y](#) tại [About me](#) - [Blogspot](#)

Triều Đông Y

Triều Đông Y

+84 988325767

info@trieudongy.vn

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[X](#)

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

[YouTube](#)

[TikTok](#)

[Other](#)

---

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/766138972>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2024 Newsmatics Inc. All Right Reserved.