

Nhún Vai Đúng Cách: "Liều Dược" Cho Cơ Đau Cổ Vai Gáy

Cổ vai gáy đau nhức, tê cứng là "bệnh thời đại" của những người làm việc văn phòng, thường xuyên ngồi hàng giờ trước máy tính.

HỒ CHÍ MINH, PHƯỜNG TÂN HƯNG, QUẬN 7, VIỆT NAM, December 10, 2024 /EINPresswire.com/ -- Tin vui | hoàn toàn có thể xua tan cơn đau nhức khó chịu này với một bài tập đơn giản mà hiệu quả: nhún vai.

- Cơ Chế "Thần Kỳ" Của Bài Tập Nhún Vai

Nhún vai tác động trực tiếp vào cơ thang trên, nhóm cơ hình thang lớn nằm ở phần trên lưng và cổ. Bài tập này không chỉ giúp tăng cường sức mạnh cho cơ vai, cải thiện tư thế mà còn giảm căng thẳng, giảm đau vùng cổ vai gáy hiệu quả.



Bác sĩ Võ Thị Hồng Ngọc đang khám bệnh nhân lệch vai, đau cổ vai gáy tại Triều Đông Y

- Vậy nhún vai "trị" đau cổ vai gáy như thế nào?

- + Thư giãn cơ bắp: Ngồi lâu khiến cơ thang trên bị kéo căng, gây đau mỏi. Nhún vai giúp kéo giãn và thư giãn các cơ này, giải phóng sự căng cứng, từ đó giảm đau.
- + Tăng cường lưu thông máu: Chuyển động nhún vai giúp kích thích tuần hoàn máu đến vùng cổ vai gáy, cung cấp oxy và dưỡng chất cho cơ bắp, giảm tình trạng thiếu máu cục bộ - một trong những nguyên nhân gây đau mỏi.
- + Cải thiện tư thế: Tư thế ngồi sai (cúi đầu, gù lưng) khiến áp lực đè lên cổ và vai gáy tăng lên, gây đau nhức. Nhún vai giúp tăng cường sức mạnh cơ thang, từ đó nâng đỡ phần đầu và cổ tốt hơn, cải thiện tư thế và giảm đau.

- Hướng Dẫn Nhún Vai Đúng Cách

Thực hiện động tác nhún vai không khó, nhưng cần đúng kỹ thuật để đạt hiệu quả tối ưu và

tránh chấn thương.

7 bước nhún vai chuẩn xác:

1. Vào vị trí: Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai tay buông thõng tự nhiên. Có thể cầm thêm tạ để tăng độ khó.
2. Ổn định tư thế: Giữ lưng thẳng, siết cơ bụng, mắt nhìn thẳng, vai thả lỏng.
3. Hít sâu: Hít một hơi thật sâu để chuẩn bị.
4. Nâng vai: Thở ra, từ từ nâng hai vai lên cao về phía tai, tập trung siết cơ thang.
5. Giữ: Giữ nguyên tư thế 2-3 giây, cảm nhận sự co giãn của cơ thang. Lưu ý: Không xoay vai, chỉ nâng lên hạ xuống theo chiều dọc.
6. Hạ vai: Hít vào, từ từ hạ vai xuống vị trí ban đầu.
7. Lặp lại: Thực hiện 10-15 lần, nghỉ 30 giây rồi lặp lại 2-3 hiệp.



Triều Đông Y & Bác Sĩ Võ Thị Hồng Ngọc

- Mẹo nhỏ:

+ Tập trung vào cảm nhận: Khi nâng vai, hãy tập trung cảm nhận sự co giãn của cơ thang.

+ Kiểm soát tốc độ: Nâng và hạ vai một cách chậm rãi, kiểm soát để tránh chấn thương.

+ Thở đúng cách: Hít vào khi hạ vai, thở ra khi nâng vai.

“

Đau mỗi vai gáy có thể hoàn toàn điều trị không dùng thuốc theo Đông Y. Nên điều trị sớm khi phát hiện để tránh tình trạng mất ngủ, thiếu máu não, tê bì tay chân”

Triều Đông Y

- Lợi Ích "Vàng" Của Bài Tập Nhún Vai

Không chỉ đơn giản là giảm đau cổ vai gáy, nhún vai còn mang đến nhiều lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe:

+ Tăng cường sức mạnh cơ thang: Cơ thang khỏe mạnh giúp ổn định vai, hỗ trợ các hoạt động hàng ngày như nâng, kéo, vác đồ vật,... Một nghiên cứu trên tạp chí Journal of Strength and Conditioning Research cho thấy nhún vai giúp tăng sức mạnh cơ thang lên đến 20%.

+ Cải thiện tư thế: Ngồi nhiều khiến chúng ta dễ bị gù lưng, cổ bị đẩy về phía trước. Nhún vai giúp kéo căng cơ ngực, tăng cường cơ lưng trên, từ đó cải thiện tư thế, giảm đau lưng, đau cổ.

+ Phòng ngừa chấn thương: Cơ thang khỏe mạnh giúp bảo vệ khớp vai khỏi các chấn thương do vận động mạnh hoặc mang vác nặng.

+ Tăng cường vận động: Nhún vai giúp tăng phạm vi chuyển động của khớp vai, giúp thực hiện các hoạt động hàng ngày dễ dàng hơn.

- Lưu Ý Quan Trọng

+ Khởi động kỹ: Trước khi tập nhún vai, hãy khởi động kỹ vùng cổ vai gáy bằng các động tác xoay vai, xoay cổ nhẹ nhàng.

+ Chọn mức tạ phù hợp: Nếu mới bắt đầu, nên tập nhún vai không cần tạ. Khi đã quen dần, có thể tăng dần trọng lượng tạ.

+ Ngừng tập nếu thấy đau: Nếu cảm thấy đau nhức bất thường khi tập, hãy ngừng tập ngay và tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia vật lý trị liệu

+ Khi bị đau mỏi cổ vai gáy lâu, nhiều thì cần đi khám và điều trị. Tại [Triều Đông Y](#) chuyên khám và điều trị đau cổ vai gáy hiệu quả theo [y học cổ truyền](#) không dùng thuốc, [xem đánh giá](#)

Nhún vai là bài tập đơn giản, dễ thực hiện nhưng mang lại hiệu quả tuyệt vời trong việc giảm đau cổ vai gáy và cải thiện sức khỏe. Hãy dành 5-10 phút mỗi ngày để thực hiện bài tập này, sẽ cảm nhận được sự khác biệt rõ rệt!

Triều Đông Y

Triều Đông Y

+84988325767 ext.

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/767706213>

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.