

BÀI TẬP YOGA PHÒNG VÀ CHỮA THOÁI HÓA ĐỐT SỐNG CỔ

Phạm Tuấn Dũng⁽¹⁾; Nguyễn Phương Thảo⁽²⁾

Bài tập Yoga chữa thoái hóa xương khớp được đánh giá là một phương pháp vật lý trị liệu hiệu quả. Nhiều nghiên cứu trên thế giới cho rằng bệnh nhân sử dụng phương pháp này sẽ có tỷ lệ hồi phục cao và nhanh hơn so với những bệnh nhân không tập luyện.

Các bài tập yoga có tác dụng xoa dịu các cơn đau nhức, tăng cường sức mạnh cho cơ bắp và hệ xương khớp, kích thích lưu thông máu, cải thiện tinh thần. Bài tập yoga cho người thoái hóa đốt sống cổ được xem là một trong những cách hỗ trợ điều trị bệnh tự nhiên tại nhà giúp bạn giảm đau. Không chỉ vậy, các bài tập này còn giúp bạn cải thiện vóc dáng đẹp hơn. Khi bị thoái hóa đốt sống cổ, bạn có thể thực hiện một số bài tập yoga nhẹ nhàng. Để giúp cột sống cổ khỏe mạnh hơn, bạn có thể lựa chọn tập những động tác giúp kéo giãn, định hình đốt sống cổ, lưng, và vai. Khi tập đúng được động tác, bạn sẽ giảm thiểu phần nào các triệu chứng của thoái hóa đốt sống cổ như đau cổ, đau bả vai, cổ cứng hay nhức phần phía sau đầu.

Dưới đây là 6 bài tập yoga cho người thoái hóa đốt sống cổ bạn có thể tập vào buổi sáng sau khi thức dậy hoặc buổi chiều tối sau khi ăn 3- 4 tiếng.

1. Bài tập tư thế “rắn hổ mang”



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm sấp trên sàn, hai tay chống bên sườn, hai chân mở rộng bằng vai, mũi chân duỗi thẳng.

2. Thực hiện: Dùng lực tay đẩy lưng, tỳ hông hít sâu rồi từ từ đẩy tay nâng ngực lên, mở vai, ngửa đầu, căng lưng, uốn cong người ra phía sau càng sâu càng tốt, mắt hướng lên trần, đồng thời hóp bụng và căng cơ mông. Giữ tư thế này trong khoảng 6-8 giây. Sau đó từ từ thở ra đồng thời co tay, hạ thân về tư thế chuẩn bị. Lặp lại liên tục hết số lần quy định (Thở đều khi thực hiện động tác).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện động tác 6-8 lần.

2. Bài tập Tư thế “em bé”



⁽¹⁾TS; ⁽²⁾ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Quỳ gối ngồi trên gót chân, căng chân và mu bàn chân duỗi sát trên mặt sàn tập, thân người thẳng mắt nhìn trước, hai tay xuôi xuống dọc theo thân người.

2. Thực hiện: Gập thân trước, ngực ép sát đùi, hai tay duỗi thẳng phía trước, lòng bàn tay sấp, đầu cúi chạm sàn tập. Giữ tư thế này trong khoảng 3 – 6 giây, từ từ thở ra về tư thế chuẩn bị. Lặp lại liên tục hết số lần quy định (Thở đều khi thực hiện động tác).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện động tác 6-8 lần.

3. Bài tập tư thế “con lạc đà” chữa thoái hóa đốt sống cổ hiệu quả



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Quỳ gối chân rộng bằng vai, mũi bàn chân tỳ trên mặt sàn tập, thân người thẳng mắt nhìn trước, hai tay xuôi xuống dọc theo thân người.

2. Thực hiện: Ngửa đầu, căng lưng ngửa sau đồng thời hai tay vớ sau nắm gót chân. Giữ tư thế này trong khoảng 30 giây, từ từ trở về tư thế chuẩn bị. Lặp lại liên tục hết số lần quy định (Thở đều khi thực hiện động tác)..

3. Khối lượng vận động: Thực hiện động tác 6-8 lần.

4. Bài tập tư thế Tư thế “mèo – bò”



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Quỳ gối chân rộng bằng vai, hai tay chống sấp (thẳng tay), mũi bàn tay hướng trước căng chân và mu bàn chân duỗi sát trên mặt sàn tập, thân người thẳng.

2. Thực hiện: Nhịp 1 ngửa đầu, lưng căng, đưa bụng xuống, đẩy hông lên cao nhất có thể, lưng duỗi thẳng, ngửa cổ, mắt nhìn lên cao. Nhịp 2 ấn tay, siết chặt chân, hóp bụng, cong lưng lên cao nhất có thể, cúi đầu nhìn vào đùi. Giữ tư thế này trong khoảng 4– 6 giây, lặp lại liên tục hết số lần quy định thực hiện đổi (Thở đều khi thực hiện động tác).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện động tác 6-8 lần.

5. Bài tập tư thế “con cá”



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Nằm ngửa trên sàn, hai tay để dọc theo thân, lòng bàn tay úp, hai chân khép, mũi bàn chân duỗi thẳng.

2. Thực hiện: Đặt hai bàn tay úp dưới mông. Dùng sức hai khuỷu tay từ từ uốn nâng ngực lên khỏi sàn tập, đầu ngửa, tỳ sàn tập, giữ tư thế này trong khoảng 4 – 6 giây. Lặp lại liên tục hết số lần quy định (uốn ngực thờ ra hạ xuống hít vào).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện động tác 6-8 lần.

6. Bài tập tư thế ngồi xoay nửa người



Hướng dẫn thực hiện:

1. Tư thế chuẩn bị: Ngồi khoanh chân trên sàn tập, thân người thẳng, hai tay thả lỏng đặt trên hai đầu gối.

2. Thực hiện: Đặt bàn chân phải vượt qua đùi trái, xoay thân trên sang bên phải, mở vai, đặt bàn tay phải ra phía sau cách hông chừng 15 cm. Đồng thời dùng khuỷu tay phải ép đầu gối phải sang bên trái. Bàn tay và cẳng tay duỗi thẳng, giữ tư thế này trong khoảng 3 – 6 giây. Đổi bên, lặp lại liên tục hết số lần quy định (Thở đều khi thực hiện động tác).

3. Khối lượng vận động: Thực hiện động tác 6-8 lần.

Lưu ý:

Người có bệnh lý nên tư vấn ý kiến bác sỹ trước khi thực hiện bài tập.

Người mới tập, chỉ cần thực hiện các động tác với biên độ hẹp, không cần cố ép mình thực hiện quá sức để tránh làm chấn thương.