

Động tác 6. Đạp xe trên không



Nằm ngửa, giữ lưng sát mặt giường, co và duỗi chân như động tác đạp xe đạp, luân phiên 2 chân, hít thở đều đặn

Động tác 7. Kéo giãn nhóm cơ lưng



Ngồi trên 2 gót, cúi đầu sát mặt giường, cúi người trượt tay về phía trước tới khi có cảm giác căng lưng, hít thở đều đặn



THÔNG TIN LIÊN HỆ

BỆNH VIỆN ĐA KHOA TÂN PHÚ

Cơ sở 1: 609-611 Âu Cơ, P. Tân Phú, TP.HCM

Số điện thoại:
+ Cấp cứu: (028) 386 57 948
+ Phòng kế hoạch tổng hợp - Tư vấn: (028) 362 20 418
+ Đường dây nóng: 096 637 1010

Email: bv.tanphu@tphcm.gov.vn

Cơ sở 2 (Khoa Y học cổ truyền - Vật lý trị liệu):
34 Trần Văn Giáp, P. Phú Thạnh, TP.HCM
Số điện thoại: (028) 397 61 225



Quét mã để biết thêm thông tin

Tài liệu thuộc về khoa YHCT - VLTL, Bệnh viện Đa khoa Tân Phú
Ver 1.0-2026



BỆNH VIỆN ĐA KHOA TÂN PHÚ
“Ân Cần - Thân Thiện - Văn Minh - Y Đức”

CÁC BÀI TẬP VẬT LÝ TRỊ LIỆU DÀNH CHO ĐAU LƯNG

Thực hiện các bài tập nhẹ nhàng mỗi ngày giúp giải phóng áp lực cột sống và giảm đau nhanh chóng



Động tác 1. Kéo giãn cơ lưng 1 bên



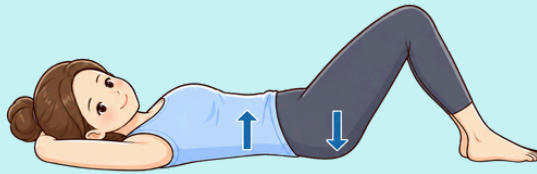
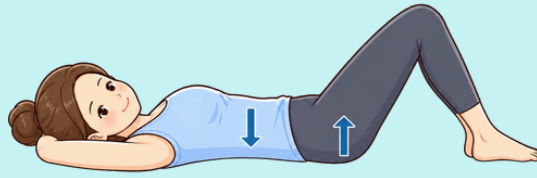
Nằm ngửa, chân tay duỗi thẳng, hít sâu, 2 tay ôm đầu gối chân trái áp sát bụng, giữ 10s, thở ra về vị trí ban đầu. Đổi bên, lặp lại 10 lần

Động tác 2. Kéo giãn cơ lưng 2 bên



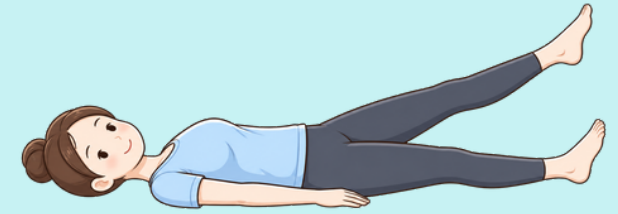
Nằm ngửa, co 2 chân, đan 2 tay kéo sát 2 gối về hướng ngực, hít vào. Duỗi 2 chân về vị trí ban đầu, thở ra, lặp lại 10 lần

Động tác 3. Di động cột sống



Hai tay đan sau gáy, ấn lưng sát giường, nâng mông lên, thở ra. Sau đó uốn lưng lên khỏi mặt giường, ấn mông sát giường, hít vào, lặp lại 10 lần

Động tác 4. Kéo giãn mặt ngoài đùi



Nằm ngửa, 1 chân duỗi thẳng, 1 chân gập cao 45 độ, khép và hơi xoay về phía đối diện, duỗi bàn chân xuống, hít vào. Giữ gối thẳng, từ từ hạ chân xuống, thở ra. Đổi bên, lặp lại 10 lần

Động tác 5. Kéo giãn mặt sau đùi



Nằm ngửa, tay chân duỗi thẳng, nâng 1 chân lên cao vuông góc mặt sàn, 2 tay ôm lấy mặt sau đùi, hít vào. Giữ gối thẳng, từ từ hạ chân xuống, thở ra. Đổi bên, lặp lại 10 lần