

Động tác 7. Xoay cổ - đầu giữ nguyên



Đặt lòng bàn tay phải một bên đầu, đẩy đầu vào lòng bàn tay và cổ xoay đầu sang phải, nhưng bàn tay vẫn không cho cổ xoay, giữ 10 giây, đổi bên

(Chú thích : đầu ← là hướng cử động của đầu)

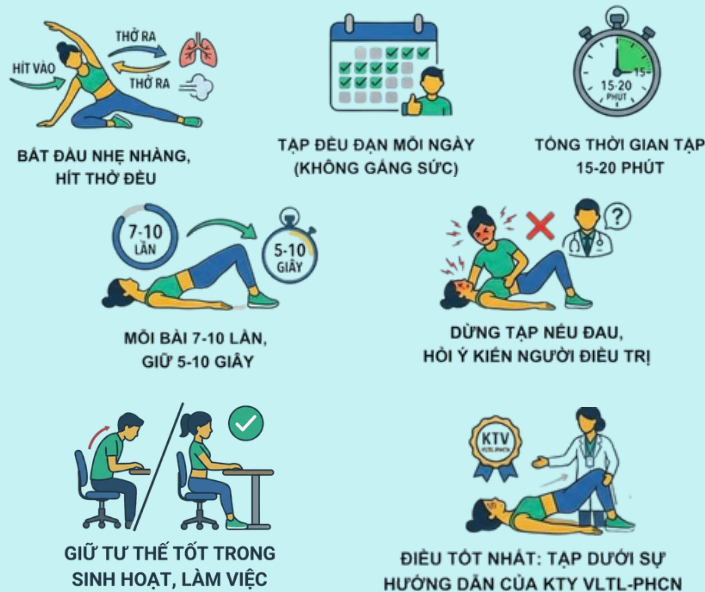
Động tác 8. Gập cổ sang bên - đầu giữ nguyên



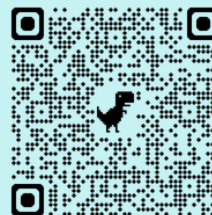
Đặt lòng bàn tay phải một bên đầu, đẩy đầu vào lòng bàn tay, gập cổ sang bên, nhưng bàn tay kháng lại giữ nguyên vị trí đầu, giữ 10 giây, đổi bên

Mỗi động tác lặp lại 10 lần, ngày tập 1 lần

LƯU Ý



BỆNH VIỆN ĐA KHOA TÂN PHÚ
CS 1: 609 - 611 Âu Cơ, Phường Tân Phú, TP.HCM
CS 2 (Khoa Y Học Cổ Truyền - Vật Lý Trị Liệu):
34 Trần Văn Giáp, Phường Phú Thạnh, TP.HCM
SĐT: (028) 39761225



Quét mã để biết thêm thông tin

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

Ver 1.0-2026



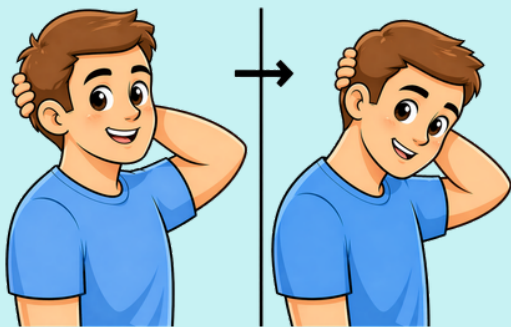
BỆNH VIỆN ĐA KHOA TÂN PHÚ
“Ân Cần - Thân Thiện - Văn Minh - Y Đức”

CÁC BÀI TẬP VẬT LÝ TRỊ LIỆU DÀNH CHO ĐAU CỔ - VAI

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

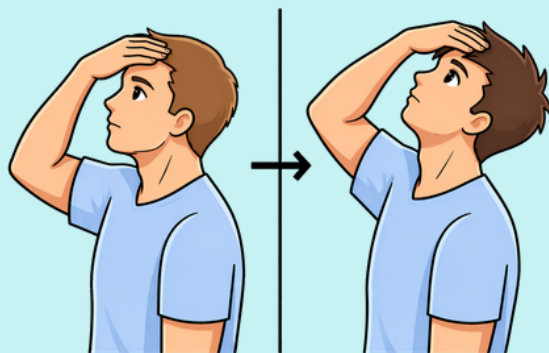


Động tác 1. Căng cơ duỗi cổ



Đặt tay sau đầu, đẩy nhẹ ra phía trước, cảm chạm ngực, giữ 10 giây

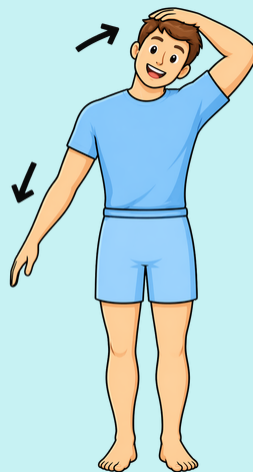
Động tác 2. Căng cơ gập cổ



Đặt tay lên trán, đẩy nhẹ đầu ra sau, giữ 10 giây

Mỗi động tác lặp lại 10 lần, ngày tập 2 lần

Động tác 3. Căng cơ cổ bên



Tay phải duỗi thẳng, hướng chéo xuống đất, tay trái để trên đỉnh đầu, đẩy nhẹ đầu sang trái, giữ 10 giây, đổi bên

Động tác 4. Căng cơ vai - cánh tay



Ngồi ghế, tay trái buông thõng. Đặt tay phải lên đầu, kéo nhẹ đầu theo hướng chéo xuống đất, giữ 10 giây, đổi bên

Mỗi động tác lặp lại 10 lần, ngày tập 2 lần

Động tác 5. Duỗi cổ - đầu giữ nguyên



Đặt lòng bàn tay sau đầu, đẩy đầu về phía sau, bàn tay kháng lực đẩy giữ nguyên đầu, giữ 10 giây

(Chú thích : đầu ← là hướng cử động của đầu)

Động tác 6. Gập cổ - đầu giữ nguyên



Đặt lòng bàn tay trước trán, đẩy đầu về phía trước, gồng cổ giữ nguyên đầu, giữ 10 giây

Mỗi động tác lặp lại 10 lần, ngày tập 1 lần