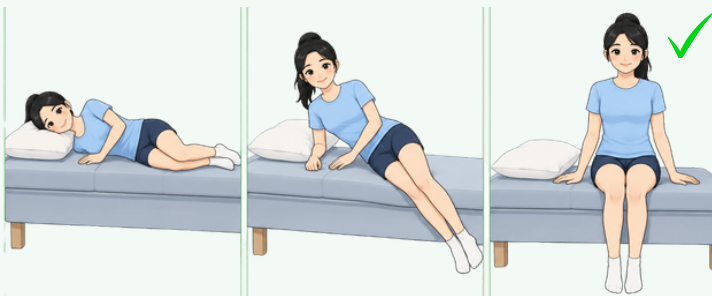


NGỒI DẬY TỪ GIƯỜNG VÀ NẰM XUỐNG



Hình 8a

Hình 8b

Hình 8c

ĐÚNG

- Nằm ngửa, co 2 gối lại, xoay người nằm nghiêng qua một bên (Hình 8a)
- Đưa 2 chân từ từ ra khỏi mép giường
- Chống tay phía trên xuống giường để làm điểm tựa đẩy người lên (Hình 8b)
- Hạ 2 chân xuống đất đồng thời 2 tay đẩy thân người về vị trí ngồi (Hình 8c)

SAI



Hình 9

- Bật dậy thẳng người khi đang nằm ngửa (Hình 9)



LƯU Ý

Hạn chế mang giày cao gót vì sẽ làm tăng độ uốn cột sống thắt lưng



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”

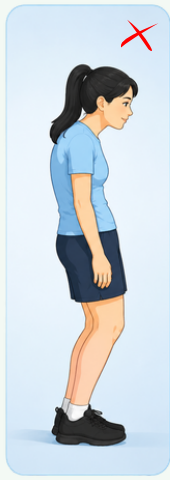
TƯ THẾ ĐÚNG ĐỀ PHÒNG ĐAU CỘT SỐNG



TƯ THẾ ĐỨNG



Hình 1a



Hình 1b



Hình 1c

ĐÚNG

- Hai bàn chân tiếp xúc hoàn toàn với mặt đất
- Giữ thẳng hai chân để trọng lực cơ thể cân bằng
- Giữ lưng thẳng, vai thả lỏng, đầu cổ giữ thẳng trục với lưng, mắt nhìn về phía trước (Hình 1a)
- Xách đồ đều về 2 bên (Hình 2a)

SAI

- Đầu cúi về phía trước, khom lưng (Hình 1b)
- Đầu cúi về phía trước, cơ bụng yếu, lưng võng (Hình 1c)
- Xách túi một bên hoặc đeo balo một bên (Hình 2b,c)



Hình 2a



Hình 2b



Hình 2c

TƯ THẾ NGỒI



Hình 3

- Ngồi trên ghế có chiều cao phù hợp
- Lưng thẳng, mông chạm sát thành ghế phía sau, có thể chèn một gối mỏng ở vùng thắt lưng
- Đùi song song với mặt sàn, hai chân đặt sát trên sàn, khớp háng, khớp gối, khớp cổ chân gập 90 độ
- Vai thả lỏng, mắt nhìn thẳng về phía trước. Điều chỉnh màn hình máy tính ngang tầm mắt (Hình 3)

KHIỀNG VẬT NẶNG



Hình 4a

Hình 4b

ĐÚNG

- Ngồi xổm, giữ lưng thẳng, hai tay giữ vật nặng sát vào ngực hoặc bụng, dùng lực cơ đùi, cơ chân để đứng lên (Hình 4a)

SAI

- Gập lưng hoặc cúi khom người trực tiếp để nhấc đồ (Hình 4b)

TƯ THẾ NÀM NGỦ



Hình 5

- Kê một chiếc gối mỏng dưới khoeo chân để duy trì độ cong sinh lý cột sống thắt lưng (Hình 5)

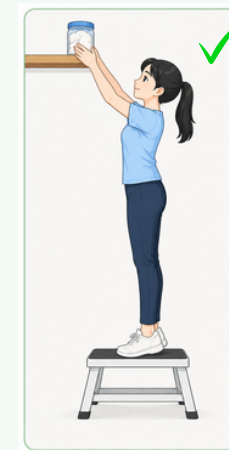
TƯ THẾ NÀM NGHIÊNG



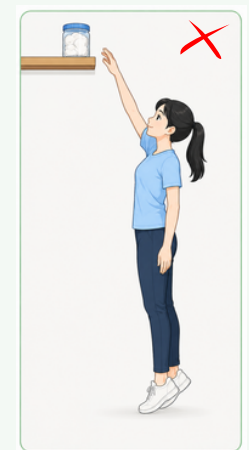
Hình 6

- Đặt một gối kê đầu gối vừa phải để cột sống cổ thẳng, Chèn một chiếc gối mỏng giữ 2 đầu gối để khớp háng, xương chậu và cột sống thẳng (Hình 6)

LẤY ĐỒ VẬT TRÊN CAO



Hình 7a



Hình 7b

- Đứng trên thang hoặc ghế với chiều cao phù hợp, 2 chân rộng bằng vai (Hình 7a)
- Tránh kiễng chân qua mức, hoặc vươn tay quá tầm để lấy đồ vật (Hình 7b)