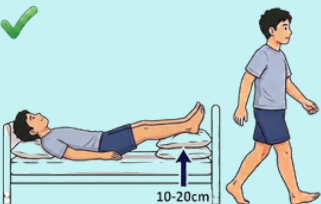
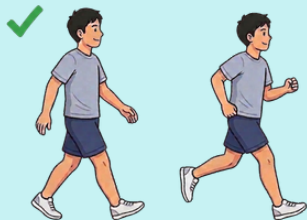


LỜI KHUYÊN NÊN



Nên kê cao chân khi nằm
và thường xuyên vận động



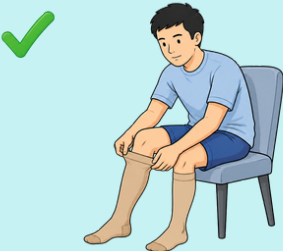
Đi bộ và chạy bộ nhẹ nhàng



Đạp xe đạp



Bơi lội



Mang vớ tĩnh mạch



Đạp xe đạp tĩnh



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 SUY GIÃN TĨNH MẠCH CHI DƯỚI



I. BÀI TẬP Ở TƯ THẾ NẰM

Động tác 1. Gập duỗi cổ chân



Nằm ngửa, 2 chân duỗi thẳng, gập các ngón chân lại rồi duỗi thẳng ra. Sau đó từ từ gập cổ chân lại rồi duỗi thẳng mũi chân ra

Động tác 2. Xoay cổ chân



Nằm ngửa, 2 chân duỗi thẳng, Xoay tròn cổ chân từ trong ra ngoài và ngược lại

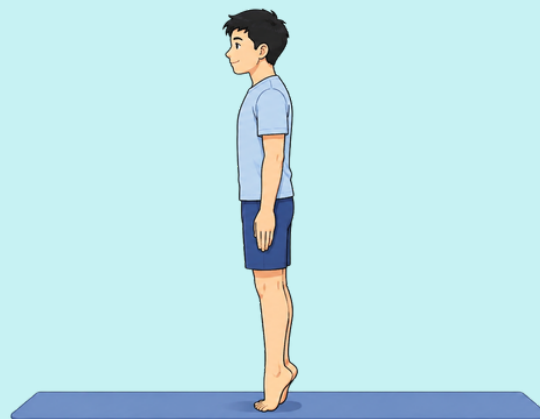
Động tác 3. Đạp xe trên không



Nằm ngửa, 2 tay dọc theo thân mình, nâng 2 chân lên cao, co duỗi 2 chân như động tác đạp xe đạp

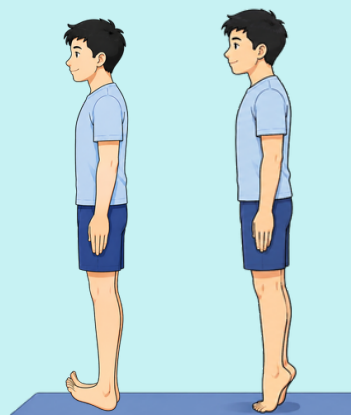
II. BÀI TẬP TƯ THẾ ĐỨNG

Động tác 1. Bài tập nhón gót



Đứng thẳng, 2 chân chạm sàn, nhón gót nâng cơ thể lên cao, ngón chân vẫn giữ cố định trên mặt đất, giữ 3 giây và hạ gót xuống

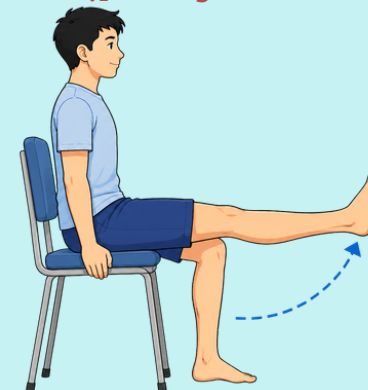
Động tác 2. Bài tập tăng tiến



Đứng 2 chân song song, bắt đầu đứng trên gót rồi từ từ chuyển qua đứng trên mũi bàn chân, lặp lại 10-15 lần

III. BÀI TẬP TƯ THẾ NGỒI TRÊN GHẾ

Bài tập duỗi gối



Ngồi ghế thẳng lưng, hai chân để trên sàn, nâng cẳng chân phải lên đến khi chân duỗi thẳng, giữ 3 giây rồi hạ xuống, đổi bên

LỜI KHUYÊN

KHÔNG NÊN



Đứng hoặc ngồi lâu tại 1 vị trí cố định



Tắm hoặc ngâm chân trong nước nóng



Ngồi bắt chéo chân



Đi giày cao gót