

目錄

- Những điều cần lưu ý trong -- P (1)
những động tác hàng ngày
khi bị đau lưng
腰部疼痛時日常動作中的注意事項
 - 1.Đi đứng 站立及行走
 - 2.Ngủ 睡眠 ----- P (2)
 - 3.Ngồi 坐 ----- P (3)
 - 4.Làm việc 工作 ----- P (5)
 - 5.khiêng vác đồ vật ----- P (6)
搬東西
 - 6.Lái xe 開車 ----- P (8)
- Thể dục cho lưng ----- P (9)
背部體操
- Chú ý ----- P (15)
注意事項：

Những điều cần lưu ý trong
những động tác hàng
ngày khi bị đau lưng

腰部疼痛時日常動作中的注意事項

1. Đi đứng 站立及行走：

Khi đứng, người phải giữ thẳng, hai mắt nhìn về phía trước. Khi bước đi, mũi chân phải hướng thẳng về phía trước, ngực hơi đổ ra phía trước, dùng gót chân giữ thân thể thẳng bằng như neo dốc, nhưng lưng không được gù. Tránh mang giày/dép cao gót.

站立時身體挺直，兩眼向前看，走路時腳尖要向正前方，胸部略微向前傾，以腳後跟做身體的主要支持，像是爬斜坡的樣子，但不可駝背，避免穿高跟鞋。



2. Ngu 睡眠：

Nên chọn loại nệm giường thích hợp không quá cứng hoặc quá mềm, để khi nằm trọng lượng cơ thể có thể phân bố đều trên nệm. Loại nệm chuyên dùng của Khoa Xương là lý tưởng nhất. Khi lưng bị đau cấp tính, có thể kê gối ở dưới đầu và đầu gối, khi nằm nghiêng, hai đầu gối có thể cho cong lại.

選擇軟硬適中的床墊，讓身體重力平均分佈在床墊，以骨科專用床墊最為理想。腰部有急性疼痛

時，頭及膝下可墊枕頭，側臥時
可彎曲兩膝。



3. Ngồi 坐 :

Hai chân chạm đất, cho lưng tựa vào lưng ghế, cố gắng cho phần lưng chạm sát vào lưng ghế. Dưới bất kỳ tình trạng nào khi ngồi ghế, phải luôn giữ cột sống cho thẳng. Khi ngồi làm việc ở bàn bureau, có thể điều chỉnh

lưng ghế sao cho có thể sát
vô cột sống.

雙腳平貼地面，使脊柱靠向椅背，
讓腰部與靠背間的空隙盡量減
少，在任何情況下，坐椅子時都
應脊柱挺直。坐辦公桌時可調整
椅背角度使能與脊柱靠攏。



4. Làm việc 工作：

Tránh trường hợp đứng làm việc trong thời gian dài. Khi đứng, hai vai phải giữ phẳng, nâng ngực lên. Trường hợp cần đứng thời gian lâu, có thể cho 2 chân thay phiên nhau đặt lên ghế thấp hoặc tấm bục. Trong lúc làm việc, tranh thủ nghỉ vài phút trong thời gian rỗi, làm vài động tác thể dục để cơ bắp được thả lỏng.

避免長時間的站立工作，站立時雙肩平齊，挺胸。需長時間站立時，可輪流將一隻腳放在矮凳或踏板上。工作中利用空檔休息一下，略做運動，以鬆弛肌肉。



5. khiêng vác đồ vật 搬東西：

Trước tiên xỏm xuống cho mình gần với đồ vật cần khiêng, dùng hai tay ôm lấy vật với sức cân bằng rồi từ từ đứng lên; trọng lực nâng vật nặng là bằng hai chân, chứ không phải dùng sức ở lưng; tránh cong lưng hay gập lưng lại để khiêng vác đồ. Khi khiêng vật, cố gắng ôm vật vào sát ngực bụng, động tác chậm, tránh cùng một lúc vừa khiêng vật lên vừa xoay mình ngay sang hướng khác, nên chia ra hai động tác. Khi khiêng vật không nên khiêng cao hơn lưng.

先蹲下身體靠近物品，用雙手均衡地施力，再慢慢站起來，用雙腿而不是背部力量舉起重物，避免彎曲腰部搬東西。搬運時物品盡量靠近胸腹部，動作要慢，不可同時舉起即轉身，要分兩段。搬動東西的高度不可超過腰部。



6. Lái xe 開車：

Nên điều chỉnh ghế ngồi về phía trước gần với tay lái, cong hai đầu gối. Khi phải lái xe đường dài thì nên nghỉ ngơi một chút sau mỗi hai tiếng đồng hồ, để thả lỏng cơ bắp căng thẳng.

座椅可向前拉，使靠近方向盤，雙膝彎曲。長途駕駛時，每兩小時休息一次，以鬆弛肌肉的緊張。



Thế dục cho lưng 背部體操

Phần lưng giúp giữ cho cơ thể thẳng bằng và bảo vệ cột sống. Mỗi ngày đều có hàng ngàn dân chúng đến khám bệnh do mắc các chứng bệnh về lưng. Xin nhắc nhở mọi người nên quan tâm và chăm sóc phần lưng của mình nhiều hơn. Đề nghị người thời đại, nhất là những vị thường xuyên ngồi lâu hoặc đứng lâu và những người có bị đau lưng nên tập các bài thể dục đơn giản hàng ngày giúp tăng cường các cơ bắp ở vùng lưng để có thể tránh cho lưng bị tổn thương. Sau đây xin giới thiệu với bạn vài động tác thể dục đơn giản :

背部提供身體支撐並保護脊椎，每天都有數以千計的民眾因為背部毛病而就醫。提醒民眾多給背部一分健康關懷，建議現代人，尤其是經常久坐、久站及有背痛經驗的人，平日多做強化背部肌肉的簡易體操，即可避免背部受傷，常見簡易體操介紹如下：

Động tác 1 動作一：

Nằm sấp, cho một chân duỗi thẳng ra phía sau và nâng cao lên, đầu gối không được cong, nâng cao khoảng 5 giây sau, hạ chân xuống nghỉ 5 giây và đổi chân khác làm động tác tương tự. Hai chân thay nhau làm từ 5-10 lần.

趴著，單腳向後伸直並抬高，膝蓋不可彎曲，抬高5秒鐘後，放下休息5秒，再換抬另一隻腳，如此雙腳輪流做5-10回。



Động tác 2 動作二：

Nằm ngửa, co 2 đầu gối lại, nhắc phần đầu và vai lên khỏi mặt giường, cho hai tay chạm vào đầu gối và giữ tư thế từ 3-5 giây, lặp lại động tác tương tự từ 5-10 lần.

平躺，雙膝彎曲、將頭及肩膀抬離床面，以雙手去碰膝蓋，停留3-5秒，重覆5-10下。



Động tác 3 動作三：

Nằm ngửa, 2 bàn chân chống xuống nệm, co 2 đầu gối lại, cho phần mông nâng lên khỏi mặt giường và giữ tư thế từ 3-5 giây, lặp lại động tác tương tự từ 5-10 lần.

平躺，雙膝彎曲，將臀部抬離床面，停留3-5秒，如此重覆做5-10次。



Động tác 4 動作四：

Nằm ngửa, gấp một chân lại và đưa về phía ngực, giữ tư thế trong 10 giây, từ từ duỗi chân thẳng ra; đổi chân khác, lặp lại động tác tương tự, làm từ 5-10 lần cho mỗi chân.

平躺，將單側下肢往胸部彎曲，停留10秒，慢慢伸直下肢，換腳，各重覆5-10次。



Động tác 5 動作五：

Nằm ngửa, 2 bàn chân chống xuống nệm, gập đầu gối lại, xoay phần eo sang trái và phải, mỗi phía từ 5-10 lần.

平躺，雙膝彎曲，左右旋轉腰部，各重覆5-10次。



Động tác 6 動作六：

Nằm sấp, dùng hai tay chống mặt giường, nhấc phần thân trên lên, cố gắng cho phần bụng sát với mặt giường, giữ tư thế khoảng 5-10 giây, lặp lại động tác tương tự từ 3-5 lần.

趴著，用雙手撐住床面，抬起上半身，腹部盡量平貼床面，停住5-10秒，重覆3-5下。



Chú ý 注意事項：

6 động tác trên đều phải được thực hiện duy trì trong thời gian 5 giây mới có hiệu quả tốt. Trường hợp nếu cơ bắp không đủ sức hoặc cảm thấy lưng đau, thì nên tập luyện với mức thời gian bắt đầu từ 2-3 giây, sau đó tăng dần lên đến 5 giây, nhưng thời gian nghỉ vẫn giữ trong 10 giây.

以上六項動作均須維持5秒鐘，效果才佳，但若肌力不足或背部感覺疼痛的人，則須從維持2-3秒開始進行，然後逐漸增加至維持5秒，但休息仍維持在10秒。

Chúc bạn

sức khỏe dồi dào
Bình an cát tường

敬祝您

身體健康 平安吉祥



佛教大林慈濟醫院
Buddhist Dalin Tzu Chi Hospital

Phương pháp
phòng
chống đau lưng

預防腰痛
的妙方



Bệnh viện Phật giáo Tzu Chi Dailin
佛教大林慈濟醫院

Bệnh viện Tzu Chi Hua Lien 花蓮慈濟醫院：(03)8562016

BỆNH VIỆN TƯ TEÁ NGỌC LÝ (YULI) 玉里慈濟醫院：(03)8882718 Ext.710

BỆNH VIỆN TƯ TEÁ QUAN SƠN (KUANSHAN) 關山慈濟醫院：(08)9814800 Ext.128

Bệnh viện Tzu Chi Tai Pei 台北慈濟醫院：(02)66289779 Ext.2236

Bệnh viện Tzu Chi Tai Chung 台中慈濟醫院：(04)36068278

Bệnh viện Tzu Chi Dailin 大林慈濟醫院：(05)2648333

Bệnh viện Tzu Chi Dou Liu 斗六慈濟醫院：(05)5372000 Ext.127

Phòng khám Tzu Chi Chia Yi 嘉義慈濟診所：(05)2167000

Website của 網址：<https://dalin.tzuchi-healthcare.org.tw/>

大林慈院 113. 修訂

E8R2876717-02

中越文