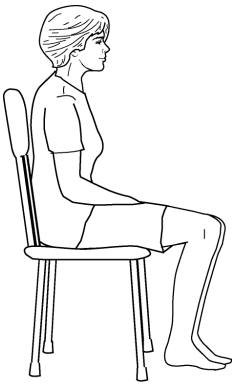
Những Điều Nên Và Không Nên Làm Khi Đau Lưng Dưới

Do’s and Don’ts with Low Back Pain

Sitting

Do:

- Sit as little as possible and then only for short periods.
- Place a supportive towel roll at the belt line of the back especially when sitting in a car.
- When getting up from sitting, keep the normal curves in your back. Move to the front of the seat and stand up by straightening your legs. Avoid bending forward at the waist.
- Try to keep the normal curves in your back at all times.



Good

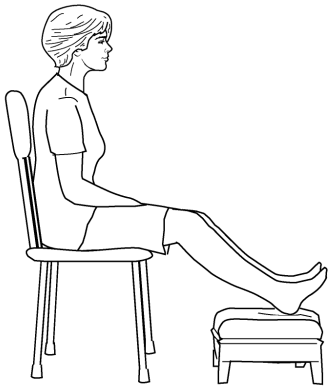
Don’t:

- **Do not** sit on a low soft couch with a deep seat. It will force you to sit with your hips lower than your knees and will round your back. You will loose the normal curve in your back.
- **Do not** place your legs straight out in front of you while sitting (e.g. sitting in the bath tub).

Ngồi

Nên làm:

- Ngồi càng ít càng tốt và chỉ ngồi trong thời gian ngắn.
- Đặt một cuộn khăn đỡ ở vị trí đeo thắt lưng, đặc biệt khi ngồi trên xe ô tô.
- Khi đứng lên sau khi ngồi, giữ tư thế cong người thông thường ở lưng. Di chuyển về phía trước ghế ngồi và đứng lên bằng cách duỗi thẳng chân. Tránh gập về phía trước ở đoạn eo.
- Cố gắng giữ tư thế cong người thông thường trên lưng mọi lúc.



Bad

Không nên làm:

- **Không nên** ngồi trên ghế đi văng mềm và thấp có chỗ ngồi sâu. Ghế này sẽ khiến quý vị phải ngồi trong tư thế hông thấp hơn gối và làm cong lưng. Quý vị sẽ mất đường cong thông thường trên lưng.
- **Không nên** duỗi thẳng chân ra phía trước trong khi ngồi (ví dụ: ngồi trong bồn tắm).

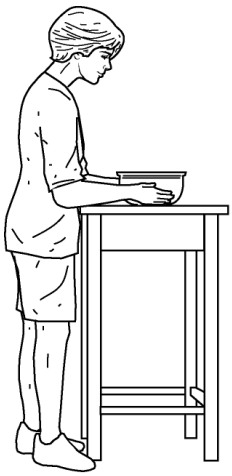
Standing

Do:

- If you must stand for a long period of time, keep one leg up on a foot stool.
- Adapt work heights.

Don't:

- Avoid half bent positions.



Good

Đứng

Nên làm:

- Nếu phải đứng trong thời gian dài, để một chân lên một ghế để chân.
- Điều chỉnh chiều cao làm việc.

Không nên làm:

- Tránh tư thế gập một nửa người.

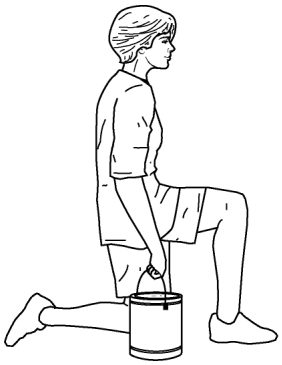
Bad

Lifting

Avoid lifting if you can.

Do:

- Use the correct lifting technique. Keep your back straight when lifting. Never stoop or bend forward. Stand close to the load, have a firm footing and wide stance. Kneel on one knee, keeping the back straight. Have a secure grip on the load and lift by straightening your knees. Do a steady lift. Shift your feet to turn and do not twist your back.



Good

Don't:

- **Do not** jerk when you lift.
- **Do not** bend over the object you are lifting.

Good

Nâng

Tránh nâng nếu có thể.

Nên làm:

- Áp dụng đúng kỹ thuật nâng. Giữ lưng thẳng khi nâng. Không bao giờ được khom người hay gập về phía trước. Đứng gần với vật cần nâng, chân đứng chắc chắn và rộng. Quỳ xuống trên một gối, giữ lưng thẳng. Nắm chặt lấy vật cần nâng và nâng bằng cách duỗi thẳng chân. Nâng dứt khoát. Di chuyển chân để xoay và không được vặn lưng.

Bad

Không nên làm:

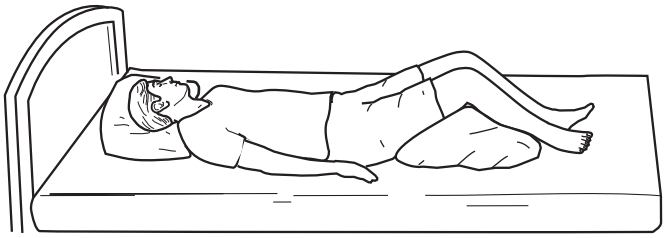
- **Không nên** vặn người đột ngột khi nâng.
- **Không nên** gập người về phía vật đang nâng.

Bad

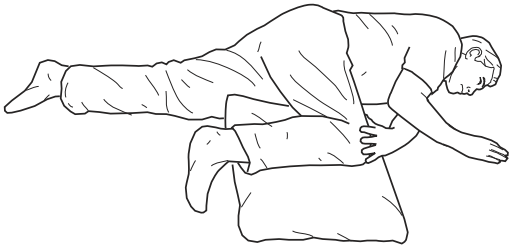
Lying

Do:

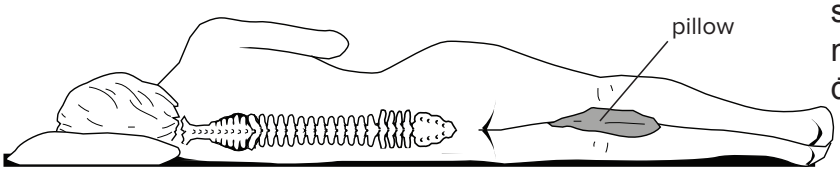
- Sleep on a good firm surface.
- If your bed sags, use slats or plywood supports between the mattress and base to firm it. You also can place the mattress on the floor, a simple but temporary solution.
- You may be more comfortable at night when you use a pillow for support.



Good



Good



Good

Don't:

- **Do not** sleep on your stomach unless advised to do so by your doctor or physical therapist.

Nằm

Nên làm:

- Nằm ngủ trên bề mặt chắc chắn.
- Nếu giường bị võng, hãy sử dụng giát giường hoặc thanh đỡ gỗ dán giữa đệm và khung giường để cố định giường. Quý vị cũng có thể đặt đệm lên sàn nhà, một giải pháp đơn giản nhưng tạm thời.
- Gối để tựa có thể sẽ giúp quý vị thoải mái hơn vào ban đêm.

Không nên làm:

- **Không nên** nằm sấp khi ngủ trừ khi bác sĩ hay bác sĩ triệu liệu khuyên quý vị làm thế.

Bending forward

Do:

- Keep the natural curves of your back when doing these and other activities: making a bed, vacuuming, sweeping or mopping the floor, weeding the garden or raking leaves.

Good

Bad

Gập người về phía trước

Nên làm:

- Giữ đường cong tự nhiên của lưng khi thực hiện động tác này và các hoạt động khác. dọn dẹp giường, hút bụi, lau hoặc dọn sàn nhà, nhổ cỏ trong vườn hoặc cào lá.

Coughing and sneezing

Do:

- Bend backwards to increase the curve of your back while you cough or sneeze.

Ho và hắt hơi

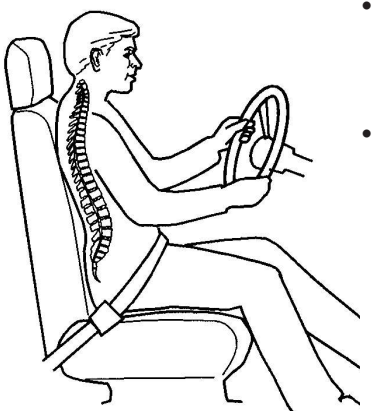
Nên làm:

- Gập người về phía sau để tăng đường cong tự nhiên của lưng khi quý vị ho hay hắt hơi.

Driving a car

Do:

- Drive the car as little as possible. It is better to be a passenger than to drive yourself.
- Move the seat forward to the steering wheel. Your seat must be close enough to the wheel to keep the natural curves of your back. If your hips are lower than your knees in this position, raise yourself by sitting on a pillow.



Lái xe

Nên làm:

- Lái xe ít hết mức có thể. Tốt hơn nên làm hành khách thay vì tự lái xe.
- Di chuyển ghế lái sát về phía vô lăng hơn. Ghế lái phải đủ gần với vô lăng để giữ đường cong tự nhiên của lưng. Nếu hông thấp hơn gối trong tư thế này, hãy nâng người lên bằng cách ngồi lên một chiếc gối.

Exercises for low back pain

Safety Guidelines

- An increase in your low back pain can be expected with these exercises. This is acceptable as long as your leg symptoms are not increasing.
- If while doing these exercises, your pain worsens or you have new pain or symptoms, stop the exercises and discuss your symptoms with your doctor or physical therapist.
- Stop exercising and let your doctor or physical therapist know right away if you have any change in your bowel or bladder control or any increase in weakness in your leg or foot.

Bài tập dành cho đau lưng dưới

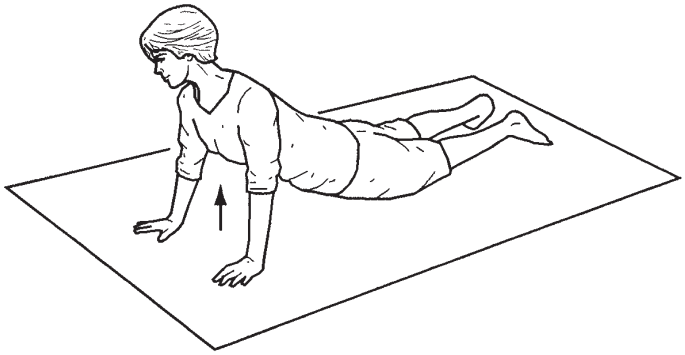
Hướng Dẫn An Toàn

- Khi tập các bài tập này, quý vị có thể bị đau lưng thêm. Việc này chấp nhận được nếu triệu chứng ở chân quý vị không nặng thêm.
- Nếu trong khi thực hiện các bài tập này, nếu quý vị thấy đau hơn hoặc quý vị đau thêm ở chỗ mới hay có các triệu chứng, hãy dừng bài tập và trao đổi triệu chứng đó với bác sĩ hay bác sĩ trị liệu.
- Dừng tập thể dục và báo cho bác sĩ hoặc bác sĩ trị liệu biết ngay nếu quý vị có bất kỳ thay đổi nào về ruột hay kiểm soát bọng đái hoặc chân hay bàn chân quý vị yếu hơn.

Exercises

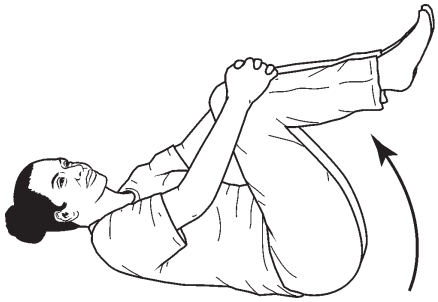
- **Press-Ups:**

  Keep your back and buttocks relaxed and use your arms to press up. Concentrate on keeping your hips down and push up your upper body as high as possible.



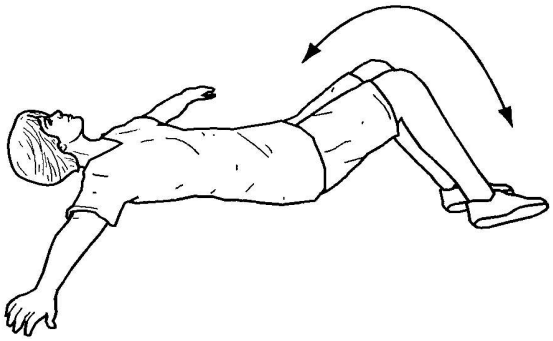
- **Double Knee to Chest:**

  Grasp both your knees with your hands and pull toward your shoulders. Hold the stretch for 1 second. Let your knees return, but keep them bent at arms length.



- **Lumbar Spine Stretches:**

  Lie on your back. Bring your knees towards your chest. Rotate your knees towards the pain.



Bài Tập

- **Chống Đẩy:**

  Để lưng và mông quý vị thư giãn và sử dụng tay để đẩy lên. Tập trung đẩy hông xuống và đẩy phần thân trên lên cao hết mức có thể.

- **Gập Hai Gối Lên Ngực:**

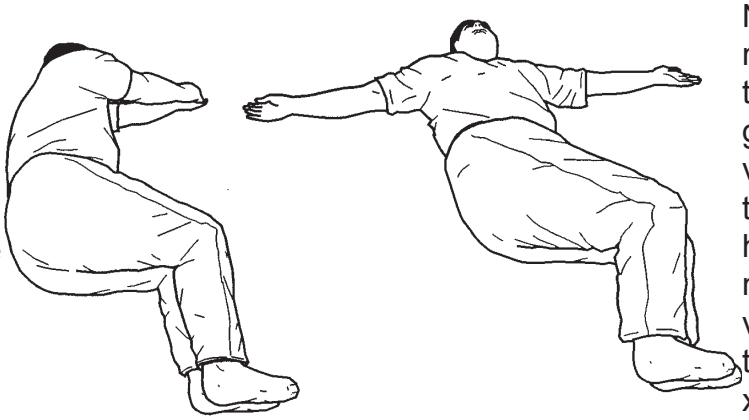
  Dùng tay nắm lấy hai gối và kéo về phía vai. Giữ tư thế kéo giãn trong 1 giây. Thả gối ra, nhưng giữ gối gập ở mức chiều dài của cánh tay.

- **Giãn Cột Sống Thắt Lưng:**

  Nằm ngửa. Đưa gối về phía ngực. Xoay gối về phía chỗ đau.

- **Side-lying Position:**

Lie on your side and face forward. Have both arms straight in front and bend your knees. Turn your head as you move your top arm across your body as far as you can. Keep your arm in place and turn your head back to the starting position. Look back again and turn your head farther if you can. Bring your head and arm back to the starting position. Relax and repeat 10 times on each side.

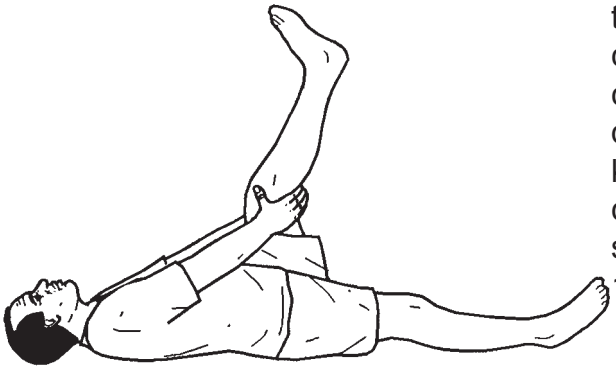


- **Tư Thế Nằm Nghiêng:**

Nằm ngiêng và ngửa mặt. Duỗi thẳng hai tay lên trước và gập gối lại. Vừa xoay đầu vừa di chuyển tay trên qua phần thân xa hết mức có thể. Giữ nguyên vị trí của tay và xoay đầu trở lại vị trí bắt đầu. Nhìn lại và xoay đầu xa hơn nếu quý vị có thể. Đưa đầu và tay trở lại vị trí bắt đầu. Thư giãn và lặp lại 10 lần cho mỗi bên.

- **Hamstring Stretch:**

Lie on your back with your legs out straight. Raise your leg up and put your hands around the upper leg for support. Slowly straighten the raised knee until you feel a stretch in the back of the upper leg. Hold, then relax and repeat 10 times on each leg.



- **Giãn Gân Khoeo:**

Nằm sấp trong tư thế duỗi thẳng hai chân. Nâng chân lên và đặt tay quanh chân trên để đỡ. Từ từ duỗi thẳng gối cho đến khi thấy giãn mặt sau của chân trên. Giữ nguyên, sau đó thư giãn và lặp lại 10 lần cho mỗi chân.

- **Standing Arch:**

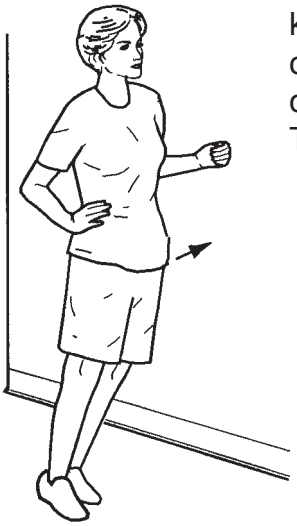
  Stand with your feet apart and hands on the small of your back with fingers pointing backwards. Bend backwards at the waist, supporting the trunk with your hands. Keep your knees straight. Hold for 5 seconds. Repeat 3 to 5 times.

- **Đứng Cong Người Về Sau:**

  Đứng hai chân dạng rộng và tay đặt lên thắt lưng và ngón tay hướng ngược về phía trước. Uốn cong người về sau ở phần eo, dùng tay đỡ lấy người. Giữ cho gối thẳng. Giữ nguyên trong 5 giây. Lặp lại từ 3 đến 5 lần.

- **Side Glides:**

  Stand at a right angle to the wall about 2 feet out from the wall. Lean your shoulder into the wall. Move your hips toward the wall, keeping your legs together and your knees straight. Return to the starting position.



- **Trượt Tựa Vai Vào Tường:**

  Đứng vuông góc và cách tường khoảng 2 feet. Tựa vai vào tường. Di chuyển hông về phía tường, giữ hai chân chập vào nhau và gối thẳng. Trở lại vị trí bắt đầu.

© 2013 - June 8, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.