

Bệnh đau lưng - Đúng và sai!

C:\Dd

Nguồn tin: prevention



Nên luyện tập ngay cả khi đau lưng nhưng không phải là tập nặng.

Nguyên nhân chính gây ra chấn thương ở lưng là do bạn nâng vật nặng? Câu trả lời là: Sai. Chỉ có khoảng 1 phần 6 số người mắc bệnh đau lưng bắt đầu với nguyên nhân trên.

Trên thực tế căn bệnh này bắt nguồn nhiều hơn từ lối sống của bạn. Sự thiếu hoạt động và luyện tập làm cho các cơ bị yếu đi, làm nguy cơ bị chấn thương tăng nhiều hơn.

2. Một tấm nệm cứng là tốt nhất cho lưng?

Câu trả lời là: Sai

Một nghiên cứu tại Tây Ban Nha với 313 bệnh nhân bị mắc căn bệnh đau lưng đã cho thấy những người ngủ trên những tấm nệm mềm hơn cảm thấy ít đau hơn những người nằm trên nệm cứng.

3. Tập thể dục là cần thiết ngay cả khi phát bệnh?

Câu trả lời là: Đúng

Các nhà khoa học đã chứng minh hiệu quả của các bài tập aerobic và việc tập luyện kiên trì đối với bệnh nhân bị đau lưng. Tất nhiên trong thời gian phát bệnh bạn nên tập và di chuyển nhẹ nhàng, tránh làm căn bệnh thêm trầm trọng.

4. Phẫu thuật có phải là biện pháp tối ưu?

Câu trả lời là: Sai

Chỉ có 1 phần 20 bệnh nhân đau lưng cần đến phẫu thuật. Có những phương pháp điều trị khác trước khi bạn cần dùng đến dao kéo.

5. Chứng đau lưng có thể tự biến mất?

Câu trả lời là: Đúng

Hầu hết những cơn đau thường biến mất trong vòng 1 tháng. Rất hiếm khi những cơn đau lưng này là dấu hiệu của những căn bệnh như ung thư hay loãng xương.

Nếu bạn có những triệu chứng như sưng tấy, sốt, khó khăn trong việc đi lại, hoặc không kiểm soát được tiểu tiện thì nên đến gặp bác sĩ chuyên khoa để điều trị.