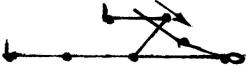








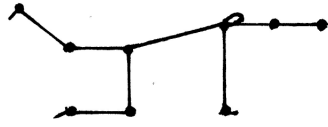
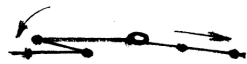
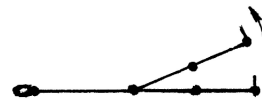
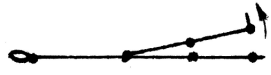
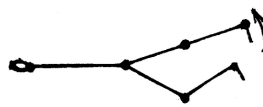


BPT: Lá Thư 103 đã đăng bài “Đau cột Sống Ở Thắt Lưng” của AH Nguyễn Văn Mơ (trang 8-12). BPT mới nhận được email của tác giả cho biết nhiều AH không đọc được “Phụ bản 2, trang 12” nên AH Mơ đã gửi Phụ bản 2 mới, rõ hơn. Vì thế, BPT in lại Phụ Bản này để tùy nghi.

Phụ Bản 2

Vật Lý Trị Liệu Đau Cột Sống Thắt Lưng

<p>1</p>  <p>1 chân duỗi thẳng, 1 chân co, 2 tay đan chéo và kéo chân co xuống sát bụng (tập cả 2 chân)</p>	<p>2</p>  <p>2 chân co 2 tay đan chéo và kéo 2 chân xuống sát bụng</p>	<p>3</p>  <p>2 chân cố gắng co lên trong khi 2 tay cố gắng đẩy trở xuống</p>
<p>4</p>  <p>2 chân và 2 tay chéo nhau thành hình chữ X, 2 chân cố gắng co lên trong khi tay trái (mặt) cố gắng đẩy chân mặt (trái) trở xuống</p>	<p>5</p>  <p>Chân mặt co lên và ép qua bên trái, tay trái cố gắng ép chân mặt trở về bên mặt (và ngược lại)</p>	<p>6</p>  <p>2 tay để trên ngực Nâng mông lên cao</p>
<p>7</p>  <p>2 tay chống và để trên ngực, uốn lưng và uốn cổ lên</p>	<p>8</p>  <p>2 tay để trên ngực 2 chân đạp xe đạp thành một vòng tròn</p>	<p>9</p>  <p>2 tay chống, 2 chân quỳ Lưng khom lên tối đa</p>
<p>10</p>  <p>Chân mặt quỳ, tay trái chống, chân trái và tay mặt nằm ngang (và ngược lại)</p>	<p>11</p>  <p>Ngồi trên 2 gót chân (mông chạm gót chân càng nhiều càng tốt), 2 tay bò tới trước tối đa</p>	<p>12</p>  <p>Nằm ngửa 2 tay và chân mặt duỗi thẳng, chân trái nâng cao 50-55 cm (và ngược lại)</p>
<p>13</p>  <p>Nằm sấp, đầu kê trên 2 cánh tay, chân mặt duỗi thẳng, chân trái nâng cao 30-35 cm (và ngược lại)</p>	<p>14</p>  <p>Nằm nghiêng bên mặt, chân mặt co, chân trái duỗi thẳng và nâng cao 40-45 cm (và ngược lại)</p>	<p><u>Ghi chú :</u> Mỗi động tác được tập : - 15-20 lần : sáng, trưa và tối. - mỗi lần lâu 20-30 giây hoặc khi nào mới thì ngưng , sau đó tập lại.</p>