



# CHỮA BỆNH PHONG THẬP

Đối với tất cả mọi người, đàn ông cũng như đàn bà hàng ngày cứ tập thể dục là một cách phòng ngừa bệnh tật tốt vô kể đặc biệt là đối với những người đau phong thập, hàng ngày tập thể dục có thể nói là một điều sinh tử, vì thông thường ra đàn bà ít vận động hơn đàn ông. Gân cốt, nhất là những chỗ nối liền hai đầu xương, thiếu vận động chẳng khác gì như ở' khóa đóng chặt lại.



Biết cách tập thể dục cho thích hợp, làm cho gân mềm mại, cơ đàn dẽo, xương được nảy nở làm cho bệnh nhân đau Phong thập không còn thấy đau gân hay đau cốt nữa. Phương pháp tập thể dục như thế nào thì tốt nhất ?

Cơ quan lo về bệnh phong thập (The Arthritis Foundation) đã khai triển được một loạt động tác thể dục thích hợp ngõ hầu chữa bệnh phong thập được công hiệu. Cơ quan lo về phong thập khuyến khích người bị bệnh phong thập bất cứ tại đâu :

"Ngày nào cũng phải tập thể dục, bắt buộc các khớp xương phải cử động sẽ có kết quả rất tốt đến đời sống bệnh nhân".

Những động tác thể dục làm cho những sợi thịt của các bắp thịt và đường gân sinh sôi nảy nở, lại vừa cơ đàn dẽo đàn các bắp thịt được chắc và mạnh nhưng không con cứng nhắc và khi cử động các đầu xương nhỏ có những nước nhờn đầy đủ không làm đau đớn.

Tập thể dục phải nhớ nên điều độ, vừa phải đừng nhiều quá, tập vừa sức mình và cũng đừng ít quá, đừng đi đến chỗ mỏi mệt.

Phải ngừng tập thể dục ngay nếu thấy tức ngực, hoặc khó thở, hoặc chóng mặt, hay chóng váng, hoặc đau bụng. Thấy vậy cần đi khám bác sĩ.

Khi thấy hơi đau nhưng không mệt mỏi, lại chính là lúc cần tập thể dục sẽ hết đau hoặc khi uống thuốc, thấy rõ ảnh hưởng của thuốc thì nên tập thể dục.

Sửa soạn trước khi tập thể dục, bằng cách dằm bóp, xoa bóp thịt. Nên thỉnh giao các bác sĩ đề' nhớ bác sĩ chỉ định cho phương pháp tập thể dục nào hay nhất. Sau đây là những động tác thể dục tiêu chuẩn:

**Chân :** Nằm ngửa, một chân duỗi thẳng, một chân co lên về phía ngực, rồi lại đổi chân tiếp tục làm như đạp xe đạp khoảng 50 đến 100 lần lại nghỉ để' sang động tác khác.



**Hông và Đầu Gối :** Nằm ngửa, duỗi hai chân, dặng hai bàn chân cách nhau 6 inches, cong đầu chân để' dựng đứng 5 ngón chân cho đứng thẳng



hai tay dặng ra, ngọ ngọay hai bàn chân từ phải sang trái, rồi lại từ trái sang phải để' cho khớp xương đầu gối chuyển động.

**Vai :** Nằm ngửa dõ một tay thẳng về phía đầu gối rồi lại trở về theo chiều nằm và dõ tay kia thẳng về phía đầu rồi tiếp tục làm thay đổi tay như vậy từ 50 đến 100 lần nếu có thể được.

