

Phương pháp trị vọp bẻ cấp tốc rất hiệu nghiệm.

Vọp bẻ (còn gọi là bị chuột rút - Muscle Cramps) là do các sợi thịt li li trong cơ bắp (thường là bắp chân dưới hay còn gọi là bắp chuối) đan thắt lại với nhau mà không thư giãn trở lại trạng thái bình thường, nên cơ bắp bị phỏng co cứng, rất đau, nhất là trong khi ngủ. Chứng vọp bẻ thường xảy ra ở người thiếu kali, thiếu nước hay bị nhiễm lạnh v.v...

1. Nếu bạn **đang đi** bỗng nhiên bị vọp bẻ bạn chỉ cần **bước lùi (đi ngược) vài bước** thì sẽ hết ngay.
2. Nếu bạn **đang ngồi**, không cần đứng dậy để đi lùi, bạn chỉ cần đặt chân chạm đất rồi nhẹ nhàng **nhất chân đi chuyển lùi về sau** vài ba bước (nếu vậy bạn từ từ duỗi chân Ra trước xa xa để có khoảng cách phía sau gót mà dờn chân lùi được nhiều bước hơn)
3. Nếu bạn **đang nằm ngủ**, bạn trở mình nằm ngửa, sau đó **co chân lên và cũng dờn gót chân lùi vài bước** hướng về mông (bạn co chân thế nào để có một khoảng cách khá xa giữa gót chân và mông mà khi bạn dờn chân sẽ được nhiều bước hơn)
4. Nếu bạn **đang bơi**, thì cũng vậy, cố gắng làm Sao **bước lui trong nước** vài bước thì vọp bẻ sẽ hết.