

# 5 Bài Tập Đơn Giản Giúp Giảm Đau Đầu Gối

Hương Dương

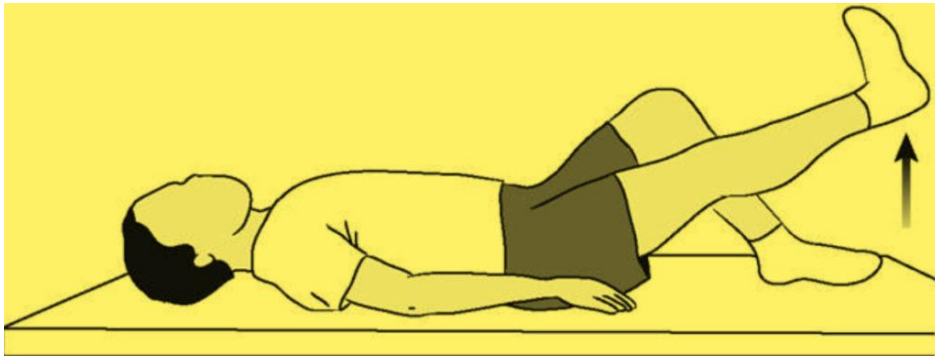
Dù là già trẻ hay nam nữ thì đau đầu gối luôn gây trở ngại cho các hoạt động thường nhật. Đau âm ỉ, đau buốt hay đau như dao đâm khiến nhiều người ngại việc phải đi lại. Vậy nên vận động như thế nào để giảm tải cho khớp và làm tăng sức bền của đôi chân?

Cần làm cơ khỏe hơn thông qua các bài tập cường độ thấp.

Điều này đòi hỏi sự rèn luyện của cơ trên khắp chân và hông chứ không chỉ mỗi đầu gối.

Bạn có thể thực hiện 5 bài tập sau để giảm đau đầu gối, với một thiết bị duy nhất là một tấm thảm tập yoga hoặc một bậc thang thấp.

## Nâng chân thẳng (5 lần mỗi bên)



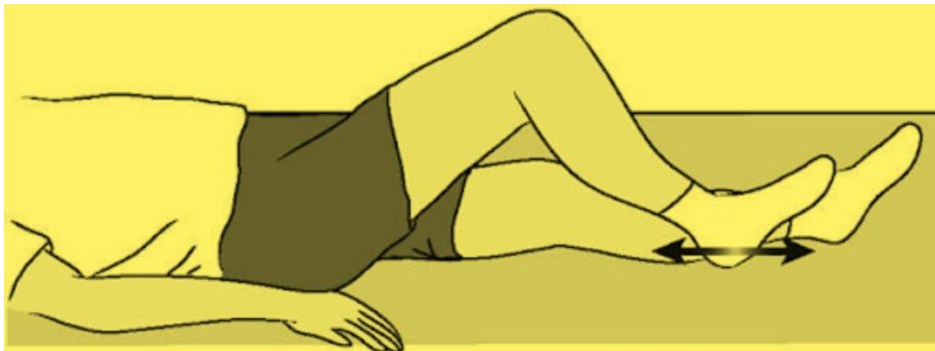
(Minh họa)

Nằm ngửa, duỗi thẳng, úp lòng bàn tay xuống cạnh thân, co một bên gối.

Hít vào, đồng thời nhấc chân đang duỗi lên - cách mặt đất khoảng một bàn chân, giữ trong 5 giây, sau đó từ từ hạ xuống;

Lặp lại 5 lần trước khi đổi chân.

## Trượt gót chân (10 lần mỗi bên)



(Minh họa)

Nằm ngửa, duỗi thẳng, úp lòng bàn tay xuống cạnh thân;

Co một chân lên, thò ra, đồng thời trượt gót chân sát về phía mông; Lặp lại 10 lần trước khi thò ra rồi duỗi thẳng chân, sau đó đổi chân.

## Bước lên (5 lần mỗi bên)

Đứng bậc thang thấp hoặc ghế nhỏ, chống hai tay bên hông;

Đặt một chân lên bậc, hóp bụng và nâng người, nhấc chân sau lên khỏi mặt đất;

Giữ thẳng bằng ở vị trí này trong 5 giây, sau đó từ từ hạ chân sau xuống.

Lặp lại 5 lần trước khi đổi chân.

## Wall squat (5 lần)

Bài tập này giúp hỗ trợ gối, làm mạnh đùi và bụng:

Đứng tựa lưng vào tường, sau đó đưa chân về phía trước khoảng 0,5-1m, đưa 2 tay thẳng ra phía trước mặt, hóp bụng;

Vào tư thế ngồi xổm bằng cách trượt hông xuống tường cho đến khi chúng vuông góc với đầu gối. Nếu chưa quen với bài tập này hoặc cảm thấy quá sức, bạn có thể thử trượt xuống khoảng nửa chừng.

Giữ khoảng từ 5 đến 10 giây, sau đó dùng gót chân để đẩy cơ thể đứng lên.

Lặp lại 5 lần.

## **Kiểm chân (10 lần)**

Đứng cạnh một bức tường hoặc một chiếc ghế, đặt hai tay lên tường, chân rộng bằng vai; Hít vào, đồng thời kiểm chân lên và giữ trong 3 giây, sau đó hạ gót xuống; Lặp lại 10 lần.

Ngoài ra bạn cần lưu ý khởi động bằng cách đi bộ từ 5 đến 10 phút để khớp gối được làm ấm, tập 2-3 lần/tuần để tăng sức mạnh cơ và giảm đau gối.

Hướng Dương - Theo Natural Medicine.