

Đau Vai & Cổ

Cơn đau đột ngột hoặc bất ngờ có thể khiến các cơ của bạn sưng lên và căng cứng. Nếu không được chăm sóc đúng cách, cơn đau có thể kéo dài. Để chấm dứt cơn đau và ngăn ngừa tái phát, bạn cần điều trị nguyên nhân gây ra tình trạng căng cơ và sưng. Nếu cơn đau là do chấn thương, hãy di chuyển cẩn thận để cơ có thể phục hồi, đồng thời vẫn khỏe mạnh.

Hai tuần đầu tiên



Sử dụng túi chườm nóng

Đặt túi chườm nóng lên vùng đau trong 20–30 phút, ba lần một ngày. Không đặt túi chườm nóng trực tiếp lên da hoặc lên vùng bị đau.



Kéo giãn cơ thể

Nhẹ nhàng kéo giãn vùng đau trong 5–10 phút, ba lần một ngày. Kéo giãn cả hai bên cơ thể, ngay cả khi chỉ có một bên đau (xem tài liệu hướng dẫn kéo giãn riêng).



Uống meloxicam

Uống 15 mg meloxicam mỗi sáng. Nó sẽ làm giảm cơn đau và để cơ thể bạn kéo giãn, phục hồi.



Mát-xa

Nên đi mát-xa, tốt nhất là từ một chuyên gia. Bạn cũng có thể mát-xa tại nhà bằng cách đặt bóng lacrosse trong khung cửa (như chúng tôi đã hướng dẫn trong buổi khám).



Không nâng vật nặng

Tránh nâng tạ nặng hoặc mang đồ tạp hóa trong thời gian hồi phục. Điều này sẽ giúp vai và cổ của bạn được nghỉ ngơi.

Sau hai tuần đầu tiên

- Tiếp tục kéo giãn mỗi ngày.
- Nếu cơn đau trở lại, sử dụng túi chườm nóng và uống meloxicam trong 3–5 ngày.
- Sử dụng bóng lacrosse để xoa bóp các điểm thắt cơ nhằm ngăn ngừa cơn đau mới.
- Đi mát-xa một lần mỗi tháng, ngay cả khi là từ bạn bè hoặc người thân.
- Từ từ bắt đầu tập thể dục trở lại trong khi vẫn tiếp tục kéo giãn và vận động cơ. Đi bộ 30 phút mỗi ngày là cách tốt để duy trì vận động.

Quan trọng: Chỉ uống thuốc mà không làm theo các bước khác sẽ không chữa được cơn đau.