

## BÀI TẬP MCKENZIE

### Cho người thoát vị đĩa đệm và đau thắt lưng



#### 1. NẪM SẤP TRÊN BỤNG

- Nằm sấp trên sàn nhà, mặt nhìn xuống đất
- Gập khuỷu và đặt 2 tay dưới ngực sao cho lưng ưỡn nhẹ.
- Hít thở sâu, thư giãn và giữ tư thế trong 5 giây.
- Lặp lại bài tập 5 lần.



#### 2. NẪM SẤP CHỐNG KHUỶU

- Nằm sấp trên sàn, mặt nhìn xuống đất
- Gập khuỷu và chống 2 cẳng tay dưới đất sao cho lưng ưỡn vừa phải
- Hít thở sâu, thư giãn và giữ tư thế trong 5 giây.
- Lặp lại bài tập 5 lần.



#### 3. NẪM SẤP CHỐNG TAY

- Nằm sấp trên sàn nhà, mặt nhìn xuống đất
- Gập khuỷu và chống 2 bàn tay dưới đất sao cho lưng ưỡn tối đa
- Hít thở sâu, thư giãn và giữ tư thế trong 5 giây.
- Lặp lại bài tập 5 lần.

#### 4. TƯ THẾ KHUNG CHẬU TRUNG TÍNH

- Nằm ngửa, chống nhẹ 2 chân, đặt 1 cái khăn cuộn lại dưới vồng lưng.
- Siết chặt cơ bụng, ép vùng vồng lưng sao cho sát mặt sàn và giữ 10 giây. Dùng 2 tay kéo khăn qua lại để kiểm tra độ ép chặt.



- Khi tập, dùng miệng tạo tiếng “xịtítít” kéo dài để cảm nhận tốt hơn



## 5. BÀI TẬP CHIM-CHÓ (BIRD-DOG)

- Chống 2 tay, 2 chân trên sàn như hình.
- Duỗi thẳng tay **phải** ra trước đồng thời duỗi thẳng chân **trái** ra sau, giữ tư thế này trong 10 giây, tránh làm võng lưng.
- Thực hiện tương tự ở tư thế tay và chân đối bên.
- Thực hiện bài tập 10 lần

## 6. BÀI TẬP TẦM VÁN (PLANK)

- Nằm sấp trên sàn và tìm tư thế khung chậu trung tính (bài số 4)
- Chống 2 tay trên khuỷu tay và 2 chân trên mũi chân, siết chặt cơ mông và cơ bụng.
- Cố gắng giữ tư thế ít nhất trong 30 giây. Cố gắng tăng dần thời gian lên 2-3 phút.





## 7. BÀI TẬP SIÊU NHÂN (SUPERMAN)

- Nằm sấp, đưa 2 tay duỗi thẳng qua đầu. 2 tay dang rộng bằng vai, chân duỗi thẳng và dang rộng bằng hông.
- Chậm chậm nhấc 2 tay, 2 chân lên khỏi mặt sàn sao cho tay ngang mức vành tai, giữ 10 giây. Lặp lại 10 lần.

## 8. BÀI TẬP BẮT CẦU BẰNG 2 CHÂN

- Nằm ngửa, chống 2 chân để gối gấp 90°, 2 tay đặt cạnh thân người. Chậm chậm siết mông và nâng hông lên khỏi mặt sàn, hướng về trần nhà.
- Giữ tư thế này trong 5 giây và lặp lại 10 lần

