

# Chim yến bay: Động tác chữa đau lưng, thoát vị đĩa đệm... tốt hơn cả uống thuốc

Vân Hồng



Nếu bạn bị bệnh đau lưng hoặc các bệnh liên quan đến xương sống, mỗi ngày hãy tập động tác chim yến này sẽ giải thoát khỏi những cơn đau một cách dễ dàng mà không cần thuốc.

- [Úp mặt vào tường: Bài tập biến người ốm yếu thành khỏe mạnh gây sốt khắp Hàn, Nhật, TQ](#)
- [Cả thế giới đang sôi sục vì bài tập tốn 20 giây này, dù bạn là nam hay nữ cũng nên tập thử](#)
- [Đưa chân vào tường: Bài tập đang "làm mưa làm gió" khắp thế giới vì hiệu quả quá "kỳ diệu"](#)

## Chim yến bay - Động tác thể dục hiệu quả triệt để

Mỗi ngày tập động tác này, cả đời bạn không lo bị đau lưng, lòi đốt xương sống. Đó là chia sẻ của ông Lưu – một bệnh nhân người Trung Quốc bị đau đốt sống lưng chia sẻ sau khi thực hành động tác chim yến bay.

Ông Lưu cho biết, hơn 5 tháng trước đó ông bị đau lưng, có biểu hiện lòi đốt sống lưng, thoát vị đĩa đệm, tình trạng bệnh ngày càng xấu đi và đau rất nhiều. Sau khi đi khám bác sĩ với mong muốn nhận được lời khuyên về cách ăn uống và chữa trị phù hợp. Các bác sĩ cho biết, qua ảnh chụp Xquang, lưng của ông xuất hiện hiện tượng phòng đĩa đệm.

Ông hỏi bác sĩ nên uống thuốc gì và chữa trị theo cách nào thì tốt nhất. Các bác sĩ nói rằng, trong trường hợp của ông, hãy tập động tác chim yến bay sẽ hiệu quả hơn rất nhiều so với uống thuốc.

Ông Lưu đã tiến hành tập và kết quả thu được mang đến cho ông niềm vui nhiều hơn cả mong đợi.

Một bệnh nhân khác sau khi đến bệnh viện khám, kết quả chụp phim cho thấy ông bị đau lưng vùng đĩa thắt lưng, một chỗ phình rộng ra, một chỗ nhô cao lên. Sau khi nghe lời khuyên của bác sĩ, ông cũng đã thực hiện động tác chim yến bay trong 2 tháng, kết quả cảm thấy bệnh tình chuyển biến tốt lên rất nhiều. Sau đó ông tập đến tháng thứ 3 thì bệnh đau lưng lồi lõm của mình gần như không cảm thấy nữa.

Khoảng 9 tháng sau khi thực hiện bài tập, ông không còn cảm giác đau nên đã đi chụp lại phim và thật bất ngờ là bác sĩ chẩn đoán hình ảnh kết luận tình trạng là bình thường.

### **Vì sao nói động tác chim yến bay tốt hơn cả thuốc?**

Đĩa đệm là phần kết nối giữa các khớp xương, gồm các sụn và dây chằng kết nối nhịp nhàng với nhau. Chức năng của đĩa đệm giúp kết nối linh hoạt các bộ phận và vận hành mềm mại, trơn tru.

Theo thời gian và sự tăng dần của tuổi tác, các cơ bắp và dây chằng xung quanh đĩa ngày càng trở nên dễ bị tổn thương bởi các tác động từ bên ngoài, dẫn đến các đĩa sẽ bị lão hóa, rạn nứt.

Khi xương hay đĩa đệm phát bệnh, nếu cố gắng uống thuốc, nó chỉ giúp giảm nhẹ các biểu hiện đau bên ngoài như tác dụng của thuốc giảm đau.

Điều này thực sự không được cải thiện nếu chỉ uống thuốc. Kể cả các bác sĩ cũng cho rằng, chỉ chữa bằng thuốc mà khỏi được là sự ảo tưởng.

Chính vì vậy, cách tốt nhất là luyện tập các cơ bắp và dây chằng xung quanh đĩa, để sắp xếp lại và củng cố cho đĩa đệm từng bước trở lại vị trí ban đầu.

Động tác chim yến bay có thể mang lại tác dụng cho phần dưới lưng, nhưng cũng là cách tập thể dục cổ, cùng lúc mang lại nhiều lợi ích cho xương khớp.



**Hầu hết bệnh nhân đau xương khớp đều được hướng dẫn thực hành bài tập này (Ảnh minh họa)**



Ở những trung tâm trị liệu cũng tập thường xuyên (Ảnh minh họa)

### Cách thực hiện bài tập

Có 2 cách thực hiện động tác này là đứng và nằm.

#### 1. Động tác chim yến bay đứng



Giữ cơ thể ở tư thế đứng, có thể dựa bụng vào tường làm tâm điểm. Vai mở rộng ra phía sau lưng, hai cánh tay thả lỏng để nhẹ nhàng ra sau, lòng bàn tay có thể hướng vào nhau hoặc đều hướng ra sau.

Mô phỏng động tác chim yến đang nhào lộn, sau đó cánh tay nhẹ nhàng trở lại. Đầu ngửa ra sau, chân và tay hướng về phía sau lưng để cho vùng bụng căng hình vòng cung như hình minh họa.

Mỗi ngày nên tập 2 lần vào buổi sáng và tối, mỗi lần 50 cái uốn lưng như vậy. Tập từ ít đến nhiều để tránh bị quá sức.

## 2. Động tác chim yến bay nằm



Hướng dẫn cách thực hiện (Ảnh minh họa)

Nằm trên giường cứng hoặc mặt sàn, nơi bằng phẳng. Bụng úp xuống mặt sàn, nhẹ nhàng giơ cánh tay về phía sau lưng, cánh tay giơ cao dần lên theo khả năng, mỗi ngày một tăng độ khó lên.

Khi giơ tay đồng thời góc đầu lên cao, càng uốn cong người thì càng tác động đến vùng xương lưng.

Đồng thời, nhẹ nhàng nhấc chân, thắt lưng và cơ đùi, cố gắng nhấc chân cao dần lên theo khả năng và giữ yên cơ thể trong 3-5 giây, sau đó thư giãn các cơ bắp, hạ chân tay và đầu trở lại tư thế nằm và nghỉ 3-5 giây rồi lại tiếp tục.

Mỗi ngày làm khoảng 30-50 cái. Để tránh bị đau, người mới tập nên tập nhẹ, sau đó nâng dần lên, có thể là từ 10-20 cái sau đó tăng dần lên 50 cái/lần.



Người khỏe mạnh cũng nên xem đây là bài tập phòng bệnh càng sớm càng tốt (Ảnh minh họa)



**Càng tập nhiều, cơ thể càng mềm dẻo, linh hoạt, tránh lão hóa** (Ảnh minh họa)



**Nếu bạn bị đau lưng, đừng chần chừ thêm ngày nào nữa, hãy tập ngay để xem kết quả**  
(Ảnh minh họa)

Một thầy thuốc Đông y nổi tiếng Trung Quốc có phòng khám ở Bắc Kinh từng nói, nếu mỗi ngày bạn làm động tác chim yến bay khoảng 30 cái, cả đời bạn sẽ không lo bị bệnh đau lưng hay xương khớp vùng lưng. Vì đơn giản, ông đã thực hành động tác này và hiệu quả rất rõ ràng.  
Ông luôn khuyên người bệnh thực hiện động tác này trước khi kê đơn bốc thuốc, và hầu như mọi người không cần dùng đến thuốc của ông nữa.  
Những người chưa bị bệnh, muốn phòng bệnh cũng nên làm động tác này hàng ngày.

**\*Tổng hợp từ Health/TT, Sina**

**Nguồn:** <http://soha.vn/dau-lung-thoat-vi-dia-dem-benh-ve-lung-dung-bo-qua-dong-tac-nay-20161002081316099.htm>

**Gửi Lên: Lê-Thụy-Chi**  
**Ngày 07/12/2016**  
**[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)**