

## MỌI QUAY TRỞ LẠI HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

Xem các đề xuất bên dưới và nghĩ xem quý vị muốn thêm hoạt động nào trong cuộc sống hàng ngày của mình.

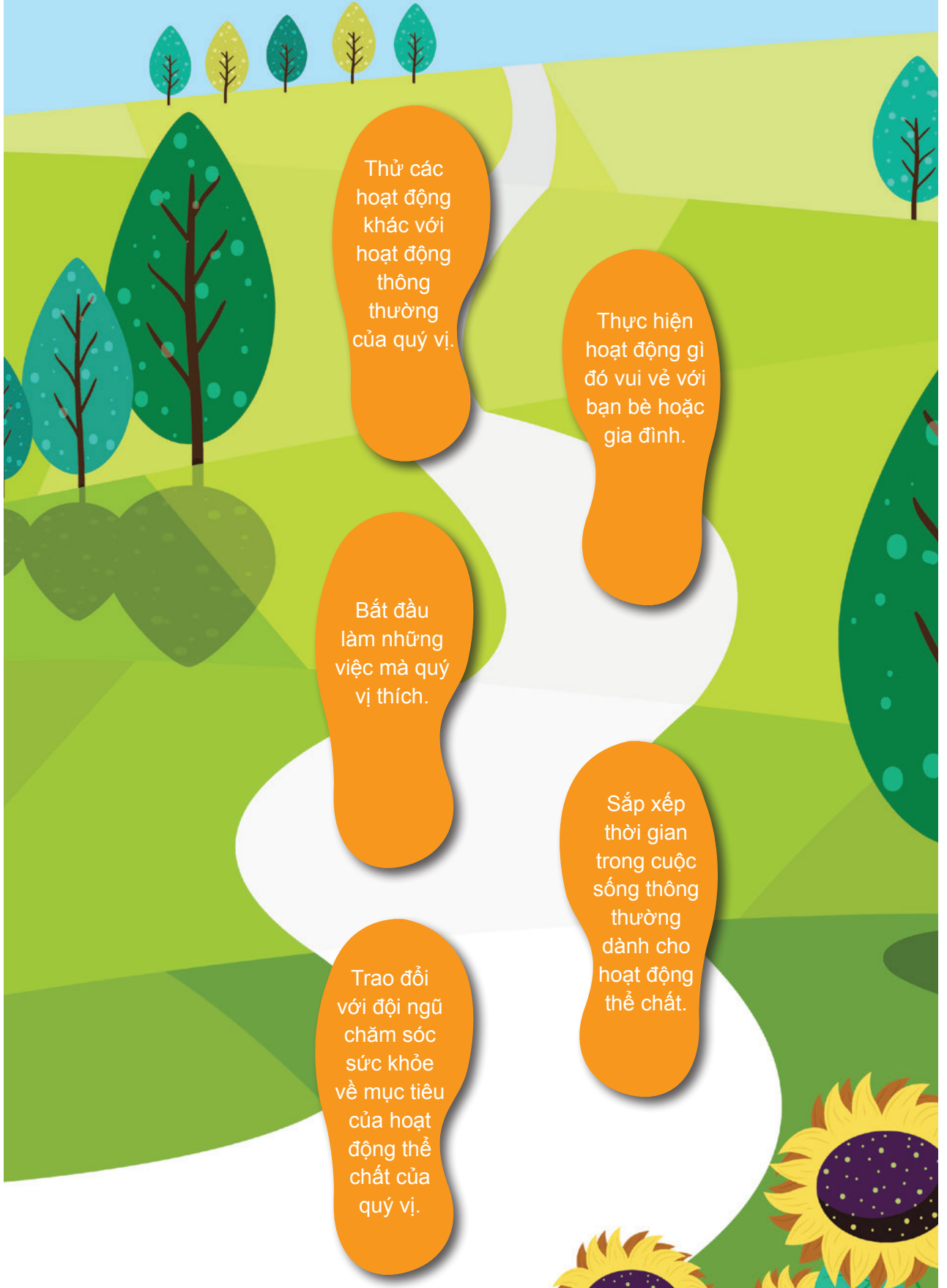
Thử các hoạt động khác với hoạt động thông thường của quý vị.

Thực hiện hoạt động gì đó vui vẻ với bạn bè hoặc gia đình.

Bắt đầu làm những việc mà quý vị thích.

Sắp xếp thời gian trong cuộc sống thông thường dành cho hoạt động thể chất.

Trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe về mục tiêu của hoạt động thể chất của quý vị.



## VẬN ĐỘNG CHÍNH LÀ THƯ GIÃN

Quý vị có thể lo lắng rằng hoạt động thể chất sẽ làm cho cơn đau của quý vị tồi tệ hơn, nhưng thực tế cử động sẽ giúp giảm cơn đau của quý vị. Hoạt động thể chất giúp giảm độ cứng cơ cũng như cải thiện khả năng di động của quý vị. Hoạt động thể chất cũng có thể giúp kiểm soát cân nặng, cải thiện tâm trạng của quý vị và giúp quý vị ngủ ngon hơn.

Nếu quý vị cảm thấy đau hoặc khó chịu khi bắt đầu hoạt động thể chất, hãy nhớ rằng quý vị bị **đau nhưng an toàn**. Điều này tức là dù quý vị bị đau nhưng không có nghĩa là quý vị bị thương. Cơ thể của quý vị chỉ thêm thận trọng và lắng nghe các dấu hiệu cảnh báo. Khi trở lại hoạt động thể chất, quý vị sẽ bị đau hoặc khó chịu và điều này là bình thường. Nếu quý vị **bắt đầu chậm rãi và từ từ** rồi tăng dần cường độ hoạt động qua nhiều tháng, quý vị sẽ có thể quay trở lại những hoạt động quý vị muốn thực hiện và giảm dần cơn đau.

Thực hiện theo một số mẹo trên trang đầu tiên là một cách hay để bắt đầu tăng cường trở lại hoạt động thể chất của quý vị. Sử dụng bảng tính trên trang tiếp theo để lập kế hoạch một số hoạt động dựa trên các mẹo này. Quý vị cũng nên ghi nhớ những điều sau đây trong khi quý vị đang hoạt động.

### NHỮNG ĐIỀU CẦN GHI NHỚ KHI ĐANG HOẠT ĐỘNG

#### > NHỚ PHẢI...

- **Bắt đầu chậm rãi và từ từ** - khi bắt đầu một hoạt động mới, hãy bắt đầu với tốc độ chậm hơn quý vị nghĩ mình có thể làm được. Tăng dần cường độ hoạt động trong khoảng thời gian từ vài tuần đến vài tháng.
- **Tập trung vào hơi thở của quý vị** - chú ý đến hơi thở của mình khi quý vị thực hiện hoạt động thể chất. Nếu quý vị nhận thấy mình khó thở, hãy hoạt động chậm lại.
- **Điều chỉnh cơ thể của quý vị** - và chú ý tất cả những điều mà cơ thể trải qua ngoài cơn đau, chẳng hạn như cảm giác kéo và căng cột sống cũng như chú ý đến chuyển động của các cơ của quý vị.
- **Nhận biết mọi cơn đau, nhưng đừng tập trung vào chúng** - chú ý đến cơn đau là hoàn toàn bình thường nhưng hãy tập trung lại vào các phần khác của cơ thể nếu điều này xảy ra. Chú ý đến những điểm quý vị có thể cảm thấy căng hơn và tập trung để làm thư giãn những bộ phận đó, hoặc chỉ tập trung trở lại vào hơi thở.
- **Thư giãn cơ bắp của quý vị** - chú ý đến các bộ phận của cơ thể luôn bị căng cứng và cố gắng nới lỏng các bộ phận đó. Thường thì điều này có nghĩa là thư giãn cơ hàm của quý vị, hoặc thả lỏng vai quý vị khi không vận động các bộ phận này.

Để biết thêm thông tin về trị liệu vật lý và liệu pháp chức năng, cũng như kiểm soát cơn đau liên quan đến hoạt động thể chất, hãy tìm hiểu tại <https://www.spine-health.com/treatment/pain-management/physical-and-occupational-therapy-offer-benefits-neuropathic-pain>.

# CÔNG CỤ LẬP KẾ HOẠCH HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

TUẦN ____	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
<b>ĐIỀN THÔNG TIN VÀO MỖI BUỔI SÁNG.</b>							
<b>QUÝ VI ĐÁNH GIÁ MỨC NĂNG LƯỢNG CỦA MINH HÒM NAY NHƯ THỂ NÀO?</b> 1 = NĂNG LƯỢNG THẤP, 2 = NĂNG LƯỢNG TRUNG BÌNH, 3 = NHIỀU NĂNG LƯỢNG							
<b>QUÝ VI MUỐN THỰC HIỆN LẠI HOẠT ĐỘNG NÀO?</b>	<b>ĐÁNH DẤU "X" VÀO Ô NẾU QUÝ VI ĐÃ THAM GIA VÀO HOẠT ĐỘNG ĐÓ TRONG NGÀY. QUÝ VI KHÔNG CẦN THỰC HIỆN MỌI HOẠT ĐỘNG MỖI NGÀY, NHƯNG HÃY CÓ GẮNG THỰC HIỆN ÍT NHẤT MỘT HOẠT ĐỘNG MỖI NGÀY.</b>						
Đi bộ quanh khu vực lân cận							