

# Chứng đau mỏi vai gáy ở dân văn phòng

Công việc văn phòng tưởng chừng như nhẹ nhàng, tuy nhiên bạn lại có nguy cơ bị đau mỏi vai gáy khi ngồi quá lâu trước màn hình vi tính. Liệu có cách nào ngăn ngừa và điều trị đau mỏi vai gáy để tránh những tổn thương lâu dài cho sức khỏe?



## Nguyên nhân gây đau mỏi vai gáy ở dân văn phòng là gì?

Đau mỏi vai gáy là một căn bệnh thường hay gặp phải ở những người làm văn phòng. Khi mắc bệnh, người bệnh sẽ cảm thấy đau ở vùng cổ, có khi lan xuống cả vai và hai cánh tay. Tình trạng này thường gây đau nhức, khó chịu và làm giảm hiệu quả công việc hàng ngày.

Thống kê mới nhất cho thấy, có đến 80% dân văn phòng từng có ít nhất một lần bị đau nhức vùng cổ, vai gáy. Vậy vì sao dân văn phòng hay bị đau mỏi vai gáy?

- Hoạt động sai tư thế: Dân văn phòng thường xuyên phải làm việc ít nhất 8 tiếng trong ngày, họ bị [đau vai gáy](#) khi ngồi lâu là do tư thế ngồi chưa đúng cách. Một phần nguyên nhân nhân là do không sử dụng các loại ghế ngồi chất lượng như ghế xoay, ghế giám đốc nên thường bị [đau lưng](#), tê mỏi. Không chỉ vậy, vào thời gian nghỉ trưa, dân văn phòng do không có tư thế nằm nghỉ ngơi đúng cách, thường xuyên gục đầu vào bàn, dựa đầu vào ghế, nằm nghiêng..., các tư thế này cũng đều dẫn đến nhức mỏi, kéo căng cơ, các bó cơ vùng vai, gáy đau đớn và tê dại, khó hoạt động.
- Làm việc quá sức: Việc ngồi tại chỗ suốt cả ngày của dân văn phòng chẳng những khiến các cơ bị kéo căng mà còn gây mất cân bằng vi chất trong cơ và gây nên tê mỏi, đau đớn khó chịu nhiều ngày.
- Cơ thể bị nhiễm lạnh: Do thói quen ngồi lâu trong điều hòa máy lạnh của dân văn phòng dẫn đến máu khó lưu thông, rối loạn chức năng cơ, ảnh hưởng đến thần kinh điều khiển các bó cơ vùng vai gáy do thiếu dưỡng chất, từ đó gây ra tình trạng đau mỏi vai gáy.
- Rối loạn chức năng dây thần kinh: Nếu các dây thần kinh vùng vai gáy của bạn bị kéo giãn hoặc kéo căng quá mức thì nó cũng có thể gây ra hiện tượng đau nhức vùng vai gáy.
- Tắc nghẽn lưu thông mạch máu: Có một điểm chung ở hầu hết dân văn phòng mắc chứng đau mỏi vai gáy là việc ngủ và ngồi sai tư thế gây ra sự chèn ép cơ, mạch máu tại vùng vai gáy. Khi mạch máu bị tắc nghẽn, khí huyết lưu thông kém làm cho da thịt vùng cổ vai gáy không được nuôi dưỡng và bảo vệ, gây ra cảm giác đau, mỏi, tê bì.
- Ngoài những nguyên nhân trên thì một số thói quen trong sinh hoạt hàng ngày như ngồi lâu trước quạt, điều hòa, hay đi đầm mưa, không đội mũ khi đi ngoài trời nắng,...đều có thể là những tác nhân gây rối loạn mạch và dẫn đến tình trạng đau vai gáy.

## Biện pháp giúp phòng ngừa chứng đau mỏi vai gáy ở dân văn phòng

## Giữ ấm cơ thể

Chứng đau mỏi vai gáy có thể xảy ra vào những ngày thời tiết trở lạnh hoặc khi bạn ngồi trong phòng máy lạnh quá lâu, vì vậy bạn hãy nhớ luôn giữ ấm nhiệt độ cơ thể, tránh bị lạnh kéo dài, nhất là thời điểm sáng sớm hoặc đêm rất dễ gây nên tê nhức ở cổ và bả vai.

## Thường xuyên vận động

Ít vận động là nguyên nhân chính dẫn đến đau vai gáy, bạn là nhân viên văn phòng nhưng đừng ngồi liên tục một tư thế, nên dành một chút thời gian để đi lại, vận động nhẹ nhàng để các bó cơ được [thư giãn](#), thời gian giải lao để vận động là 45 – 60 phút/lần.

## Tư thế làm việc đúng

Nếu công việc của bạn yêu cầu ngồi nhiều, bạn hãy ngồi sao cho đúng tư thế. Một tư thế ngồi đúng có thể giúp bạn giảm áp lực lên vùng vai và cổ, từ đó ngăn ngừa đau mỏi vai gáy. Đó là:

- Vai thả lỏng
- Cổ tay và bàn tay phải thẳng hàng với bắp tay
- Khuỷu tay cũng cần có điểm tựa và phải đặt sát vào cơ thể
- Hai đùi song song với mặt đất
- Lưng dưới phải có chỗ dựa chắc chắn, thoải mái
- Hai bàn chân phải đặt vững vàng trên mặt đất hoặc đờ gác chân
- Bạn nên tránh khom lưng khi ngồi trước bàn làm việc vì tư thế này sẽ gây áp lực lên phần trên cơ thể.

## Bỏ thói quen bẻ khớp cổ

Đừng nghĩ rằng thói quen bẻ khớp cổ sẽ giúp bạn đỡ nhức mỏi. Trái lại, chúng sẽ gây hại và có thể là nguyên nhân gây ra đau mỏi vai gáy.

## Tránh mắc phải một số tư thế xấu

Xoay đầu thường xuyên về bên đầu, đọc sách/xem điện thoại ở tư thế cổ gập lâu,... đều là một trong những thói quen nên sửa bỏ để tránh làm tổn hại nghiêm trọng vùng cổ.

## Nằm gối ngủ vừa tầm

Khi ngủ, hãy đặt gối đầu cao khoảng 10cm là vừa đủ. Phần trên của vai cũng nên đặt ở trên gối để tránh cột sống cổ và các cơ bắp bị kéo giãn.

## Tập thể thao thường xuyên

Các bài tập uốn cổ, cúi đầu về phía trước, nghiêng đầu sang trái, sang phải, xoay tròn đầu và cổ,...đều có thể giúp bạn phòng ngừa và khắc phục tình trạng đau mỏi vai gáy. Tuy nhiên, bạn không nên tập quá sức với các bài tập này và hãy nghỉ giải lao giữa mỗi bài tập khoảng 3 phút.

## Giảm căng thẳng, stress

Căng thẳng là điều không tránh khỏi khi làm công việc văn phòng. Tuy nhiên, nếu bạn không kiểm soát được độ căng thẳng của mình thì những cơn đau mỏi vai gáy và lưng sẽ càng nặng thêm.

Dù đang ở văn phòng hay ở nhà, bạn nên giảm thiểu căng thẳng bằng cách sắp xếp công việc hợp lý để mình không phải làm quá nhiều việc cùng lúc. Hoặc nếu có thể, hãy nghe những bản nhạc nhẹ nhàng, tập thở và thiền để giảm căng thẳng.

## Nằm ngửa khi ngủ

Việc ngủ đôi khi cũng tác động tới những cơn đau mỏi vai gáy. Khi ngủ, bạn hãy cố gắng nằm ngửa để cột sống được nâng đỡ đúng cách và vai được thẳng hàng với cơ thể. Việc nằm xoay người sang một bên khi ngủ hay kê nhiều gối có thể kéo căng cơ và gây đau.

## Nghỉ ngơi thường xuyên khi làm việc

Ngồi cả ngày trước màn hình máy tính không tốt cho sức khỏe nói chung và vai nói riêng. Tư thế ngồi làm cột sống phải chịu áp lực lớn hơn và từ đó gây đau mỏi vai gáy mãn tính. Chưa kể việc ngồi trong một khoảng thời gian dài có thể gây tổn hại lên cơ, xương, gân, dây chằng, làm ảnh hưởng lên vùng cổ, vai và lưng dưới.

Chính vì thế, theo lời khuyên của các chuyên gia, bạn nên nghỉ 5 phút sau khi ngồi làm việc 30 phút. Khi nghỉ, bạn có thể xoay tay và cánh tay, nhắm mắt và thư giãn cả cơ thể một chút. Thỉnh thoảng bạn hãy rời bàn và đi bộ vòng quanh. Sau 2 đến 3 tiếng, bạn hãy đi bộ 10 phút có thể giảm áp lực lên vùng cổ và vai một cách đáng kể.

Bệnh đau mỏi vai gáy nếu như không được chữa trị kịp thời có thể đem đến cho người bệnh những phiền toái ban đầu như di chuyển, hoạt động, nâng cánh tay, quay cổ đều đau nhức, đau vai gáy khi nằm, đau vai gáy khi ngủ dậy rất khó chịu và ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày. Không chỉ vậy, nếu bệnh để nặng có thể diễn biến khó lường, gây dính khớp và các bệnh xương khớp liên quan, [thoát vị đĩa đệm](#), đau cột sống,...