BÀI VIẾT LỢI ÍCH CỦA MASSAGE CỔ VAI GÁY CHO SẢN PHỤ SAU SINH

Đau mỏi cổ vai gáy là một tình trạng phổ biến mà nhiều người gặp phải, đặc biệt là những sản phụ sau sinh trong quá trình chăm sóc con với tư thế bế bé chưa quen và cho bé bú chưa đúng cách hoặc những sản phụ sau sinh mổ, sản phụ sử dụng phương pháp đẻ không đau thường gặp tình trạng đau đầu, cổ vai gáy do tác dụng phụ của thuốc gây tê.

Massage cổ vai gáy là một phương pháp trị liệu cổ truyền, sử dụng các động tác xoa bóp, ấn huyệt, day miết, kéo dãn; tác động lên vùng cổ, vai và gáy. Phương pháp này mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như giảm căng thẳng, cải thiện những triệu chứng đau nhức thường ngày, hạn chế những ảnh hưởng tâm lý về tinh thần, chẳng hạn như stress, lo âu, mất ngủ và hơn thế nữa. Có lẽ bạn đã có giải đáp cho riêng mình về việc Massage cổ vai gáy có lợi ích gì? Hãy xem thêm bài viết dưới đây, để biết được những lợi ích tuyệt vời đến từ biện pháp massage cổ, vai, gáy bạn nhé.



Quang cảnh phòng massage cổ vai gáy

Đả thông kinh mạch, kích thích tuần hoàn máu vùng đầu và cổ vai gáy làm giảm tình trạng đau đầu

Việc massage cổ vai gáy cho sản phụ sau sinh mang tới cho cơ thể trạng thái khoẻ khoắn, tràn đầy năng lượng cũng như đả thông kinh mạch hiệu quả. Đặc biệt, do vị trí đặc thù, nối liền đầu với phần cơ thể phía dưới, vùng cổ vai gáy luôn cần được chăm sóc một cách khoa học, tỉ mỉ.

BÀI VIẾT LỢI ÍCH CỦA MASSAGE CỔ VAI GÁY CHO SẢN PHỤ SAU SINH

Giảm thiểu tình trạng stress, căng thẳng, mệt mỏi

Nhờ các thao tác xoa bóp, bấm huyệt vùng cổ vai gáy, tình trạng căng thẳng, mệt mỏi có thể dễ dàng được xua tan, từ đó giúp tinh thần trở nên phấn chấn, việc chăm sóc con trở nên nhẹ nhàng hơn.



Massage cổ vai gáy được nhân viên của Bệnh viện Phụ sản Tiền Giang thực hiện

Hạn chế tình trạng đau mỏi phần đầu và cổ vai gáy

Xoa bóp cổ vai gáy mỗi ngày có thể giúp thả lỏng, thư giãn cơ thể hiệu quả. Đặc biệt, thực hiện thao tác massage đúng cách còn góp phần tăng cường máu lên não, giảm nhức mỏi nhanh chóng.

Cải thiện các vấn đề về hệ thần kinh

Những xoa bóp nhịp nhàng khi massage góp phần thúc đẩy quá trình vận chuyển máu đi khắp cơ thể, từ đó có thể cải thiện nhiều vấn đề về hệ thần kinh. Khi não bộ

được cung cấp lượng máu đầy đủ, hệ thần kinh trung ương cũng sẽ hoạt động tốt hơn, hạn chế tối đa tình trạng đau nhức khó chịu.

BÀI VIẾT LỢI ÍCH CỦA MASSAGE CỔ VAI GÁY CHO SẢN PHỤ SAU SINH

BÀI VIẾT LỢI ÍCH CỦA MASSAGE CỔ VAI GÁY CHO SẢN PHỤ SAU SINH



Massage giúp ngủ ngon và sâu hơn

Một trong những tác dụng massage cổ vai gáy hữu ích chính là giúp bạn dễ chìm vào giấc ngủ ngon và sâu hơn. Nguyên nhân dẫn đến chứng mất ngủ là do máu khó lưu thông lên não, dẫn đến cơ thể mệt mỏi, căng thẳng, khó ngủ.

Và phương pháp này như vị cứu tinh của những ai đang mắc phải chứng bệnh này. Massage xoa bóp các huyệt và cơ giúp tuần hoàn máu lên não tốt hơn. Từ đó khắc phục được chứng mất ngủ

BÀI VIẾT LỢI ÍCH CỦA MASSAGE CỔ VAI GÁY CHO SẢN PHỤ SAU SINH

BÀI VIẾT LỢI ÍCH CỦA MASSAGE CỔ VAI GÁY CHO SẢN PHỤ SAU SINH

BÀI VIẾT LỢI ÍCH CỦA MASSAGE CỔ VAI GÁY CHO SẢN PHỤ SAU SINH



Tăng cường hệ thống miễn dịch, sức khỏe toàn diện

Massage trị đau vai gáy thường xuyên làm tăng tế bào bạch cầu và tế bào lympho, rất quan trọng để chống lại bệnh tật và nhiễm trùng. Nó kích hoạt hệ thống bạch huyết, chịu trách nhiệm lọc và loại bỏ các chất có hại trong cơ thể. Do đó làm cho cơ thể bạn khỏe mạnh.

Một số lưu ý khi thực hiện massage cổ vai gáy

– Đảm bảo an toàn

– Động tác nhẹ nhàng, không quá mức

– Chọn đúng vị trí và tập trung vào vùng cần massage.

KHU DỊCH VỤ CHĂM SÓC SAU SINH – KHOA PHỤ, HIẾM MUỘN VÀ VÔ SINH