



Có vô số cách làm dịu chứng đau lưng. Nhưng những biện pháp hiệu quả nhất mang lại hiệu quả tốt nhất.

Yoga

Tham dự lớp Yoga kéo dài 12 tuần, giúp cải thiện đáng kể chứng đau thắt lưng mãn tính so với các biện pháp can thiệp. Nghiên cứu được xuất bản trên tạp chí *Annals of Internal Medicine*.

Mát xa

Những người mắc chứng đau lưng mãn tính được mát xa hàng tuần sẽ giảm đau lưng đáng kể sau 10 tuần, nghiên cứu được đăng tải trên tạp chí *Annals of Internal Medicine*.

Châm cứu

Những người được châm kim trên cột sống giảm đau hiệu quả hơn hẳn các liệu pháp khác. Châm cứu hứa hẹn sẽ trở thành một lựa chọn quan trọng trong điều trị đau lưng mãn. Bởi châm cứu không chỉ an toàn, ít tác dụng phụ mà còn có tác dụng lâu dài.

Nghiên cứu được đăng tải trên chuyên san *Archives of Internal Medicine*.

Liệu pháp trò chuyện

Một nghiên cứu khoa học năm 2010 phát hiện, bệnh nhân tham dự nhóm trị liệu hành vi nhận thức (group cognitive behavior therapy) kéo dài 3 tháng có hiệu quả giảm đau lưng nhiều gấp hai lần những người khác.

Theo Health - Nguồn VnMedia.vn