

Mã tôi năm nay 67 tuổi, rất thích được con cháu đem lòng xoa bóp. Có phải xoa bóp rất tốt đối với người cao tuổi?

Đúng Thu Hiền (Thanh Hóa)



Xoa bóp đúng cách thì rất có lợi cho sức khỏe, miễn là tuổi và đặc biệt là thích hợp với những người cao tuổi. Khi được xoa bóp, các cơ được thả lỏng, phục hồi nhanh. Xoa bóp cũng tạo cảm giác dễ chịu, giảm đau cho người bệnh, làm thúc đẩy nhanh sự di chuyển máu, tăng cường chức năng các tuyến mồ hôi, thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Khi xoa bóp, hàng nghìn xuất hiện trong da và theo các dây thần kinh đưa tới và não tác động tới các cơ quan như tiêu hóa, hô hấp, tim mạch. Các bác sĩ khuyên khi tiến hành xoa bóp, nên để người bệnh ở trạng thái tĩnh, thoải mái, các cơ phải được thả lỏng. Người xoa bóp nên rửa tay sạch sẽ, tránh gây tổn thương (bầm tím, xuất huyết dưới da), không xoa bóp vào những nơi bị viêm nhiễm, áp xe, u, nốt... Sau mỗi buổi sáng hay buổi chiều, xoa bóp trong vòng 10-15 phút là lý tưởng nhất.

BS. Nguyễn Hữu

Người tin website suckhoedoisong.vn