

Đau cổ vai gáy ở dân văn phòng gia tăng vì thói quen ngồi lâu, ít vận động

09:32 20/08/2025

Tình trạng đau cổ vai gáy ở dân văn phòng ngày càng có xu hướng gia tăng do thói quen ngồi lâu, ít vận động. Nếu không điều trị kịp thời, bệnh sẽ tiến triển nặng thành thoát vị đĩa đệm, gây đau nhức kéo dài, ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của người bệnh.

Gia tăng nguy cơ thoái hóa đốt sống cổ

Theo ThS.BSNT. Nguyễn Thanh Kim Huệ - Khoa Cơ Xương Khớp, Bệnh viện Đa khoa Hồng Ngọc: “Đau mỏi cổ vai gáy là tình trạng rất phổ biến ở dân văn phòng. Triệu chứng thường gặp là đau âm ỉ, mỏi nhức hoặc căng cứng vùng cổ, vai và gáy, đặc biệt là sau một ngày làm việc dài. Người bệnh có thể cảm thấy khó xoay cổ, vai nặng trĩu, thậm chí tê bì lan xuống cánh tay. Tình trạng này diễn ra dai dẳng, lặp đi lặp lại và nếu không được can thiệp sớm sẽ đẩy nhanh quá trình thoái hóa cột sống cổ, dẫn đến những hệ lụy nghiêm trọng về sau.”



80% nhân viên văn phòng từng ít nhất 1 lần cảm thấy đau vùng cổ vai gáy

Theo thống kê từ Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), khoảng 30% người trong độ tuổi từ 20 - 40 đang gặp các vấn đề liên quan đến xương khớp. Ngoài ra, nhóm người làm việc văn phòng còn có tỷ lệ mắc bệnh lý về xương khớp cao hơn 40% so với nhóm lao động tay chân. Nguyên nhân là bởi, công việc văn phòng đòi hỏi sự tập trung cao độ khiến nhiều người ngồi lâu ở 1 tư thế trong nhiều giờ, gây áp lực lên cột sống và vùng vai. Lúc này, các cơ bắp phải hoạt động liên tục để duy trì tư thế, dẫn đến tình trạng căng cứng, mỏi mệt và lâu dần hình thành các điểm đau. Đồng thời, thói quen ít vận động cũng làm giảm lưu thông máu đến các vùng cơ, xương, khớp, khiến chúng kém linh hoạt và dễ bị tổn thương hơn.

Mặt khác, tư thế ngồi sai như gù lưng, rụt vai, cúi đầu nhìn màn hình máy tính hoặc điện thoại quá lâu, cũng khiến cột sống cổ bị uốn cong bất thường. Lâu ngày, các đốt sống cổ bị chèn ép, đĩa đệm chịu áp lực lớn, dẫn đến đau nhức, tê bì, thậm chí là thoát vị đĩa đệm.

Ngoài những ảnh hưởng trực tiếp đến vùng cổ vai gáy, tình trạng đau mỏi kéo dài còn có thể dẫn đến thiếu tuần hoàn máu não. Điều này gây ra các triệu chứng như đau đầu, chóng mặt, hoa mắt, ù tai, khó tập trung, giảm trí nhớ, và đặc biệt là mất ngủ triền miên, ảnh hưởng đến cuộc sống sinh hoạt hàng ngày.

Giải pháp giảm đau cổ vai gáy không dùng thuốc, cải thiện vận động cột sống cổ

Để bảo vệ sức khỏe xương khớp, những người trẻ làm việc văn phòng cần lưu ý: Đặt màn hình máy tính ngang tầm mắt; chọn ghế ngồi có tựa lưng hỗ trợ đường cong sinh lý cột sống, ngồi thẳng lưng; nghỉ giải lao sau mỗi 30-60 phút làm việc; tập thể dục đều đặn để tăng cường sức khỏe tổng thể và độ dẻo dai của hệ cơ xương khớp; chế độ dinh dưỡng khoa học, bổ sung đầy đủ canxi, vitamin D và các dưỡng chất cần thiết cho xương khớp.



Các liệu pháp vật lý trị liệu giúp cải thiện tình trạng cổ vai gáy

Ngoài thay đổi về lối sống, dân văn phòng có thể cải thiện tình trạng đau cổ vai gáy bằng các liệu pháp vật lý trị liệu. Đây là giải pháp điều trị nội khoa không xâm lấn, sử dụng các tác nhân vật lý hoặc bài tập hỗ trợ giúp hồi phục chức năng và khả năng vận động ở người bệnh.

“Tại BVĐK Hồng Ngọc, phương pháp vật lý trị liệu được xây dựng cá nhân hóa, phù hợp với từng tình trạng bệnh theo phác đồ 2 trong 1, kết hợp công nghệ Đức cùng kỹ thuật nắn chỉnh chuyên sâu của Áo giúp khôi phục vận động hiệu quả, hạn chế lạm dụng thuốc. Với dòng sóng âm, từ trường năng lượng cao ở các thiết bị hiện đại sẽ làm giảm kích thích dây thần kinh cảm giác đau, giảm sưng viêm, tăng sinh dinh dưỡng cho cơ và xương, giúp lấy lại khả năng vận động vùng cột sống cổ. Đồng thời, các kỹ thuật xoa bóp, nắn chỉnh bằng tay chuyên sâu sẽ giúp làm mềm cơ căng cứng, tăng cường lưu thông máu tới các chi, đưa khớp sai lệch về đúng vị trí. Sự phối hợp này không chỉ giúp giảm đau hiệu quả mà còn phục hồi cấu trúc và chức năng toàn diện cho vùng cổ vai gáy.”, BSCKI. Đinh Văn Hào, Trưởng Khoa Vật lý trị liệu - Phục hồi chức năng, Bệnh viện Đa khoa Hồng Ngọc - Phúc Trường Minh chia sẻ.

Đau cổ vai gáy là bệnh phổ biến ở dân văn phòng, tuy nhiên nếu không được điều trị sớm, bệnh có thể tiến triển nặng, gây thoát vị đĩa đệm. Khi xuất hiện các triệu chứng đau nhức kéo dài kèm theo tê bì tay chân, người bệnh nên đến ngay cơ sở y tế có chuyên khoa cơ xương khớp để được thăm khám và điều trị kịp thời, tránh biến chứng nguy hiểm ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống và hiệu quả công việc.

Minh Đức