

## Phân loại pháp trị vấp bả cõp tã c rã t hiã u nghiã m.

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo sã u tã m

Th&#7913; T&#432;:, 20 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2011 06:32

---

Chã ng vã p bã thã ng xã y ra ã ngã i thiã u kali, thiã u nã c hay bã nhiã m lã nh v.v...



Vã p bã (còn gã i là bã chuã t rút - Muscle Cramps) là do các sã thã t li ti trong cã bã p (thã ng là bã p chân dã i hay còn gã i là bã p chuã i) ãn thã t lã i vã i nhau mà không thã giãn trã lã i trã ng thã bình thã ng, nên cã bã p bã phã ng co cã ng, rã t ãu, nhã t là trong khi ngã .

Nã u bã n ãng ãi bã ng nghiãn bã vã p bã bã n chã cã n bã c lã i (ãi ngã c) vã i bã c thì sã hã t ngay.

Nã u bã n ãng ngã i, không cã n ãng dã y ã ãi lã i, bã n chã cã n ã t chân chã m ã t rã i nhã nhãng nhã c chân ãi chuyã n lui vã sau vã i ba bã c (nã u vã y bã n tã tã duã i chân ra trã c xa xa ã có khoã ng cách phã i sau gót mà ãi chân lui ã c nhiã u bã c hã n)

Nã u bã n ãng nã m ngã , bã n trã mình nã m ngã a, sau ãó, co chân lên và cũng ãi gót chân lui vã i bã c hã ng vã mông (bã n co chân thã nào ã có mã t khoã ng cách khá xa giã a gót chân và mông mà khi bã n ãi chân sã ã c nhiã u bã c hã n)

Nã u bã n ãng bã i, thì cũng vã y, cã gã ng làm sao bã c lui trong nã c vã i bã c thì vã p bã sã hã t.

Chúc bã n luôn an lã c và gã p nhiã u mai mã n trong ãi sã ng.