Don't stop. Don't forget.

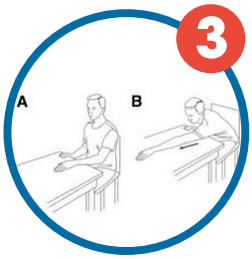
Stretching After Vaccine

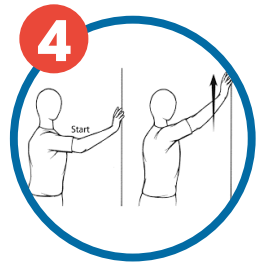
Many people are experiencing muscle soreness in their arm following the COVID-19 vaccination. This is a common reaction and should only last a few days according to the Center for Disease Control and Prevention. This side effect is a sign that your body is building protection. Tiny tears in the muscle can occur in the muscle during vaccinations which can cause inflammation in the area around the shot, leading to mild pain, soreness, or tenderness. The good news is, you can help relieve the soreness through movement! Gentle shoulder stretches and exercises can help promote blood flow to help reduce the pain in your arm following the vaccine.

Circle Pendulum Stretch: Begin in a standing position with your trunk bent forward, one arm resting on a table for support and your sore arm hanging toward the ground. Slowly shift your body weight in a circular motion, letting your hanging arm swing in a circle at the same time. Perform three sets of 10 reps, circling the arm in both directions (clockwise and counter-clockwise.)

Shoulder Posterior Capsule Stretch: Raise your sore arm across the front of your body, with your thumb pointing up. Grasp the outside of your arm with your other arm and apply a gentle pressure until you feel a stretch. Take deep breaths and hold the stretch for 30 seconds. Perform three sets.

Seated Towel Slide: Begin sitting to the side of a table with your hand on your sore arm resting on a towel. Slowly bend sideways, pushing the towel out to the side across the table. Return to the starting position and repeat. You can do this against a wall while standing as well. Perform three sets of 10 reps.





Shoulder Flexion Wall Slide: Begin in a standing upright position holding a towel against a wall or door at shoulder height. Slowly slide the towel straight up the wall, straightening your elbow. Then lower it back down and repeat. Perform three sets of 10 reps.

In addition to stretches and exercise, using a cool wet towel or a cold compress such as an ice pack at the injection site for 15 minutes can help sooth soreness and dull the pain.

HEALTHIERHOU
Health Education Services

HOUSTON HEALTH DEPARTMENT

Đừng dừng lại.
Đừng quên.

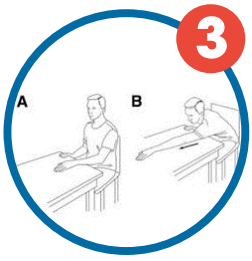
Giãn cơ sau Mũi Chích ngừa của quý vị!

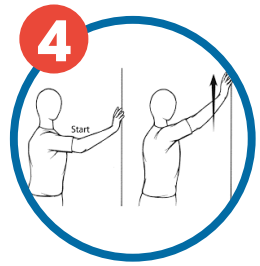
Nhiều người bị đau cơ nhẹ, đau nhức hoặc chạm đau ở cánh tay sau khi tiêm vắc-xin COVID-19. Phản ứng phụ này là dấu hiệu cho thấy cơ thể quý vị đang được bảo vệ và chỉ kéo dài một vài ngày. Tin tốt là quý vị có thể giúp giảm đau khi vận động! Các bài tập và co duỗi vai nhẹ nhàng có thể giúp thúc đẩy lưu lượng máu nhằm giúp giảm đau ở cánh tay của quý vị sau khi tiêm vắc-xin.

Bài tập Con lắc Căng Vòng tròn (Circle Pendulum Stretch): Bắt đầu ở tư thế đứng với thân trên của quý vị cong về phía trước, một tay đặt trên bàn để làm điểm tựa và buông cánh tay đau của quý vị hướng xuống đất. Từ từ chuyển trọng lượng cơ thể theo chuyển động tròn, đồng thời để cánh tay buông xuống dưới của quý vị di chuyển theo hình tròn. Thực hiện ba hiệp 10 lần, xoay quanh cánh tay theo cả hai hướng (theo chiều kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ.)

Giãn Cơ Vai Sau (Circle Pendulum Stretch): Nâng cánh tay bị đau của quý vị lên phía trước cơ thể, hướng ngón tay cái của quý vị lên trên. Nắm bên ngoài cánh tay đó bằng cánh tay còn lại và ấn nhẹ cho đến khi quý vị cảm thấy căng. Hít thở sâu và giữ tư thế giãn cơ trong 30 giây. Thực hiện ba hiệp.

Trượt Khăn ở Tư thế Ngồi (Seated Towel Slide): Bắt đầu ngồi xuống cạnh bàn, đặt tay lên cánh tay bị đau của quý vị trên một chiếc khăn. Từ từ cúi người sang một bên, đẩy khăn ra phía bên kia bàn. Trở lại vị trí bắt đầu và lặp lại. Quý vị cũng có thể thực hiện động tác này dựa vào tường khi đang đứng. Thực hiện ba hiệp 10 lần.





Trượt tường Gập Vai (Shoulder Flexion Wall Slide): Bắt đầu ở tư thế đứng thẳng cầm khăn dựa vào tường hoặc cửa cao ngang vai. Từ từ trượt khăn thẳng lên tường, duỗi thẳng khuỷu tay. Sau đó hạ xuống và lặp lại. Thực hiện ba hiệp 10 lần.

Ngoài việc giãn cơ và tập thể dục, sử dụng khăn ướt mát hoặc chườm lạnh chẳng hạn như chườm đá lên vị trí tiêm trong 15 phút có thể giúp làm dịu cơn đau nhức và giảm cơn đau.

HEALTHIERHOU
Health Education Services

HOUSTON HEALTH DEPARTMENT