

# Một số biện pháp phòng ngừa chấn thương KHI CHƠI THỂ THAO

HỮU QUÝ

**K**hoa học đã chứng minh lợi ích thiết thực của việc tập luyện thể dục thể thao với những tác dụng tuyệt vời. Tập luyện giúp người ta giảm nguy cơ bệnh tật, đặc biệt là những chứng bệnh như mỡ máu, cao huyết áp, đau tim, loãng xương, tiểu đường hay béo phì và thậm chí cả một số bệnh ung thư. Việc tập luyện thường xuyên cũng khiến con người cảm thấy tinh thần khỏe mạnh, tràn đầy năng lượng, giúp tăng sức chịu đựng; đồng thời giữ cho xương và cơ chắc khỏe, góp phần làm chậm quá trình lão hóa tự nhiên. Rèn luyện thể dục thể thao cũng có thể góp phần làm tăng hệ thống miễn dịch. Tập thể dục tăng cường cơ tim và bơm thêm máu đến các bộ phận của cơ thể. Nó làm tăng khả năng giữ oxy của phổi và cũng làm cho tế bào miễn dịch của chúng ta mạnh mẽ hơn để chống lại bệnh tật...

Với những lợi ích thiết thực như vậy, ngày càng có nhiều người đăng ký tham gia chơi các môn thể thao như một phương pháp hiệu quả nhằm giải trí và tăng thêm sức khỏe. Tuy nhiên, trong quá trình tập luyện và thi đấu thể thao, vì nhiều nguyên nhân mà vẫn có nhiều trường hợp chấn thương và tai nạn đáng tiếc xảy ra. Để việc tập luyện thể dục thể thao thực sự đem lại kết quả tốt, không gây ra những hậu quả đáng tiếc thì người tập cần đặc biệt lưu ý đến những vấn đề về chấn thương thể thao, cách phòng ngừa và sơ cứu. Trong bài viết này, chúng tôi xin được chỉ dẫn thêm về một số biện pháp phòng ngừa

chấn thương mang tính phổ biến khi chơi thể thao.

Khi tập luyện trong các điều kiện thời tiết khác nhau, cần chú ý đến điều kiện khí hậu khắc nghiệt thường có những ảnh hưởng nhất định đối với hiệu quả tập luyện thể thao. Để tránh những ảnh hưởng xấu (gây cảm giác khó chịu, nguy cơ gây chấn thương...) thì nên áp dụng các biện pháp phòng ngừa đặc biệt. Tập luyện trong điều kiện khí hậu nóng ẩm dễ làm căng thẳng bộ máy điều nhiệt của cơ thể, gây mệt mỏi và nếu vẫn tiếp tục duy trì luyện tập có thể xuất hiện tình trạng kiệt sức do nhiệt (hay gặp trong môn marathon). Khi mới bắt đầu luyện tập trong điều kiện nóng ẩm cần phải giảm cường độ vận động đi một nửa, những tuần tập luyện sau có thể tăng dần cường độ cho đến mức bình thường. Khi cơ thể đã dần thích nghi, bài tiết mồ hôi sẽ diễn ra nhanh hơn và mạnh mẽ hơn, giảm mất muối, làm quá trình điều nhiệt hiệu quả và bớt căng thẳng.

Trong lúc tập luyện, cần tránh những sai lầm trong phương pháp tập luyện, đảm bảo theo đúng các nguyên tắc tập luyện ở các môn thể thao khác nhau và có mối quan hệ mật thiết với các nguyên tắc huấn luyện cơ bản như: Tập luyện vừa sức, thường xuyên, liên tục, tăng dần lượng vận động, tăng dần độ khó của động tác và đối xử cá biệt trong tập luyện thể dục thể thao. Nên mặc quần áo tập luyện phù hợp, góp phần làm cho buổi tập an toàn và mang lại sự thỏa mãn. Quần áo nên sử dụng các loại được làm từ chất liệu bông, cotton để cơ thể không bị tích nhiệt. Ngoài ra, trong quá trình tập cần chọn giày tập phù hợp. Mỗi bước chạy trung bình cơ thể chịu một trọng lực lớn gấp 3 đến 4 lần trọng lượng cơ thể, lực này phụ thuộc vào bề mặt của đường chạy, giày tập, động tác của chân và đùi. Càng hạn chế được lực tác dụng thì càng hạn chế được chấn thương. Điều này có thể giải thích tập trên sân cỏ, sân bằng sợi tổng hợp tốt hơn sân xi măng, đồng thời giày tập phải được lựa chọn thật kỹ càng. Tập chạy và đi bộ sức khỏe bằng những đôi giày không đúng

## Thể dục - Thể thao

cổ chân hoặc có chất lượng kém có thể dẫn đến chấn thương bàn chân, mắt cá chân, đầu gối hoặc lưng. Chính vì thế, cần chọn đúng cỡ giày, êm chân, làm cho người tập cảm thấy dễ chịu, thoải mái.

Thể dục thể thao bao gồm rất nhiều các môn chuyên sâu khác nhau, vì thế tính chất, đặc điểm của chấn thương và phương pháp phòng ngừa cũng có sự khác biệt nhất định. Trong quá trình hoạt động thể thao, các chấn thương gặp nhiều nhất thường rơi vào chi trên (vai, cánh tay, cẳng tay, cổ và bàn tay) hoặc chi dưới (khớp háng, đùi, khớp gối, cẳng chân, cổ và bàn chân). Các chấn thương có thể gặp thường là sai khớp, lật cổ tay, lật cổ chân, bong gân, tổn thương dây chằng trong khớp khuỷu, viêm bao gân vùng cổ tay, viêm gân gập và duỗi... Trong bài viết nhỏ này chúng tôi chỉ đề cập đến một số biện pháp phòng ngừa phổ biến cho những chấn thương nhẹ. Nguyên nhân chính xuất hiện các chấn thương trong tập luyện là các sai lầm trong phương pháp tập luyện, vì thế cần chú ý theo đúng phương pháp huấn luyện từng bộ môn. Bên cạnh đó, việc khởi động không kỹ, chơi quá tải khi cơ bắp không đủ sức, sử dụng dầu nóng không đúng cách, coi thường những cơn đau sau tập... cũng vô tình sẽ khiến cho môn thể thao bạn ưa thích trở thành nguyên nhân gây bệnh tật cho chính mình.

Khi bị chấn thương trong tập luyện hay thi đấu, phụ thuộc vào mức độ tổn thương, trong giai đoạn từ 24-72 giờ vùng tổn thương cần phải yên tĩnh hoàn toàn, nếu không thấy có dấu hiệu suy giảm thì cần phải đến bác sĩ để có được lời chỉ dẫn cần thiết. Ngoài ra có thể áp dụng chườm lạnh trên vùng bị chấn thương được sử dụng như một phương pháp độc lập nằm trong quá trình điều trị chấn thương thể thao. Phương pháp này tuy đơn giản nhưng hiệu quả đem đến lại vô cùng to lớn. Chườm lạnh có tác dụng làm tăng ngưỡng hưng phấn của các sợi cơ, giảm cường độ của quá trình trao đổi chất, giảm phù nề, giảm đau ở vùng chấn thương. Giảm co thắt cơ dẫn đến cải thiện tuần hoàn và kết quả là

giảm rối loạn chuyển hóa ở vùng bị chấn thương.

Băng ép cũng là một phương pháp hiệu quả để điều trị chấn thương. Dùng băng vải hay băng chun băng ép vùng chấn thương đủ để giảm phù nề và tạo điểm tựa vững chắc cho vùng cơ khớp bị chấn thương. Băng ép vùng chấn thương tiến hành trong thời gian chườm lạnh bằng cách băng đè lên khối nước đá và trong thời gian giữa hai đợt chườm lạnh.

Vùng tổn thương có thể cần được giữ ở tư thế nâng cao để tránh tình trạng ứ máu và hạn chế phát triển phù nề. Tùy theo bộ phận chấn thương mà ta có tư thế treo cao cho phù hợp để không cản trở tới sinh hoạt của người tập. Người tập bị chấn thương vùng chi dưới cần nằm và có thể dùng gối để đệm nâng cao chi dưới bị đau, tuy nhiên, không nên kê cao quá so với tim. Khi bị chấn thương phần mềm, bệnh nhân không được chườm nóng hay kéo, nắn trong 2 ngày đầu.

Rèn luyện thể dục thể thao là cách thức hiệu quả để giải trí và nâng cao thể lực, sức khỏe cho con người, tuy vậy nếu như không coi trọng công tác đề phòng chấn thương, không tích cực sử dụng những biện pháp đề phòng tương ứng sẽ có thể xảy ra các chấn thương thể thao, ảnh hưởng rất lớn đến tập luyện và thi đấu. Các bác sĩ y học thể thao nhấn mạnh: Để phòng tránh, trước khi chơi bất cứ một môn thể thao nào, người tập cũng phải làm nóng bằng các bài tập khởi động toàn thân trong khoảng 5 phút, kéo giãn khớp vai và không quên luyện tập sức mạnh cơ bắp. Khởi động kéo giãn gân gót-cẳng chân trước khi đi bộ. Khởi động kéo giãn cổ tay trước khi đánh cầu lông. Đối với môn đi bộ, bắt đầu đi từ chậm và nhanh dần về nhịp độ và cường độ, phối hợp với hít thở một cách nhịp nhàng. Khi đau người tập phải ngừng chơi ngay, chườm lạnh và uống thuốc kháng viêm. Không nên bôi dầu nóng, rượu thuốc vào các chỗ đau, hoặc nắn, bẻ không đúng cách vì càng làm tăng nặng thêm tình trạng chấn thương... ■

H.Q