COVID-19 VÀ TẬP THỂ DỤC, THỂ THAO ĐÚNG THỂ TRẠNG, LỨA TUỔI

BS Nguyễn Văn Quang
Chuyên khoa Chấn thương Chỉnh hình và Y học Thể thao

1. *Tập thể dục để nâng cao sức khỏe nhưng mùa COVID, đi tập thể dục dễ bị lây bệnh từ cộng đồng, nhất là ở người lớn tuổi sức đề kháng kém. Ngoài ra, càng ở nhà ít vận động vừa stress, sức khỏe càng giảm. Vậy, làm thế nào để tập thể dục an toàn mùa dịch?*

Tất cả mọi người đều có thể bị lây nhiễm và nguy cơ cao là những người già, có bệnh mạn tính, trẻ em. Đặc điểm của nguồn lây là từ tất cả những cuộc tiếp xúc mà không có biện pháp phòng dịch như đeo khẩu trang, tránh tiếp xúc gần, giữ vệ sinh mũi họng, mắt, rửa tay thường xuyên. Đặc biệt là hiện nay chưa có thuốc trị, chỉ trị triệu chứng.

Do nguy cơ cao như vậy nên gia đình được yêu cầu tránh ra ngoài (trừ trường hợp cần thiết) với khẩu hiệu "Ở nhà là yêu nước". Nhưng **ở nhà không có nghĩa là không vận động thể dục, không làm gì** hay chỉ thụ động nằm chơi games coi TV. **Tập thể dục không cần phải ra công viên hay phòng gym, ra sân bóng**. Tập thể dục với các động tác chạy bước nhỏ, tập thăng bằng hay tập mạnh các cơ vẫn có thể thực hiện trong nhà ngay cả trong phòng vì vận động thân thể luôn luôn có thể thực hiện trong mọi hoàn cảnh, mọi nơi phù hợp.

2. *Sau khi về hưu, niềm vui lớn nhất của tuổi già chính là thể dục, dạo chơi, trò chuyện cùng bạn bè. Xin bác sĩ cho lời khuyên, tuổi trên 60 ở nam và nữ nên theo đuổi môn thể dục nào là phù hợp?*

Điều không thể thay đổi là tuổi già. Làm cách nào để trẻ lại hay được lâu già? Có nhiều cách như thuốc (Sâm, Nhung, Yến, Nhau ...), thiền, khí công, không lo âu, vui vẻ. **Có cách không tốn kém mà hiệu quả tốt là vận động từ từ và điều độ tăng dần theo thể trạng của mỗi người. Sự tập luyện gồm có ba hình thức:Tập sức bền, Tập sức mạnh, Tập thăng bằng**.

Tập sức bền gồm đi bộ ngày càng xa, khi mệt ngồi nghỉ; chạy lúp xúp tại chỗ tới rồi lui;lên xuống một bậc thang. Khi khỏe nhiều, tập thái cực quyền, Yoga, ...

Tập sức mạnh gồm hít đất, đẩy tường, ngồi xổm đi tới đi lui,

Tập thăng bằng: đứng một chân, co một chân buông tay từ từ. Khi khỏe, đứng một chân, tay buông tho hay múa, chân kia đá ra nhiều hướng.

Tuy nhiên có các trường hợp **không nên tập (chống chỉ định**)

- Chống chỉ định tuyệt đối với người lớn tuổi có các thay đổi mới xuất hiện trên điện tâm đồ, người mới bị nhồi máu cơ tim, đau thắt ngực không ổn định, loạn nhịp tim không kiểm soát, block nhĩ thất hoàn toàn và suy tim cấp tính.

- Chống chỉ định tương đối với người có bệnh lý cơ tim, bệnh van tim và các rối loạn chuyển hóa không kiểm soát được. sẽ được xem xét tập khi đã hết bệnh

3. *Từ 50 tuổi có nên bắt đầu tập môn Yoga. Tập như vậy có quá sức? Môn thể thao nào giúp giảm cân nhanh nhất?*

-Yoga là môn thể dục nhằm điều dưỡng tâm thần có từ trên mấy ngàn năm xuất phát từ Ấn Độ (nhưng không có nghĩa là thầy Ấn độ tốt hơn thầy Việt Nam!). Việc luyện tập Yoga sẽ giúp cho người tập có một cơ thể khỏe mạnh, một tinh thần thoải mái và một tâm trí vững vàng, hướng con người suy nghĩ đến những điều tích cực và sống tốt hơn.

Không có tuổi nào lý tưởng nhất để tập yoga vì **Yoga dành cho mọi lứa tuổi kể cả trẻ em và có rất nhiều loại hình Yoga**, tập trung vào nhiều khía cạnh khác nhau như ăn kiêng, vệ sinh, Asanas cho sức mạnh, Asanas cho sự dẻo dai, Asanas tăng cường sức khỏe, Pranayama, sự thư giãn, thiền,… Bất kỳ ai có thể thở đều có thể tập Yoga.

Nếu mới tập Yoga lần đầu thì nên đăng kí một lớp Yoga Cơ Bản để làm quen dần với bộ môn Yoga, xem thông tin về các lớp học và lịch học để tìm loại hình lớp tập và thời gian phù hợp với bạn.

Để giảm cân nhanh nhất **cần kết hợp nhiều phương cách**: Dinh dưỡng hợp lý có kiểm tra giám sát, tập luyện phù hợp thể tạng, tránh quá tải, ngủ đủ. Về sinh học, cơ thể phụ nữ có nhiều mỡ hơn và tích mỡ hơn nam giới Thêm vào đó, phụ nữ giảm cơ mỗi năm trong thời kỳ tiền mãn kinh và mãn kinh mà tập vận động cơ thể và tinh thần thoải mái vui vẻ là biện pháp quan trọng nhất để giữ tuổi xuân được kéo dài như mong muốn. Bạn có thể tập hằng ngày những môn thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày như đi bộ, đạp xe hay bơi lội mà không sợ bị quá sức.

4. *Nên luyện tập thể dục từ độ tuổi nào? Các môn thể dục, thể thao nào cho trẻ em giúp tăng trưởng chiều cao, kết hợp giảm cân? Có phải trẻ tập tạ sẽ dễ bị lùn không? Đối với bé quá thiếu cân, nên tập môn gì để lên ký?*

Vận động là căn bản của cuộc sống. Sống là động. Động bên ngoài từ thuở mới sinh trẻ em như đi lại, chạy nhảy, lúc đi học thì tập thể dục, khi lớn thì chơi thể thao. Động bên trong như tập thiền. Do đó **tập thể dục nên tập từ lúc còn bé nhằm tạo thói quen tốt**.

Chiều cao của một người cần kết hợp chất dinh dưỡng đầy đủ (vì dinh dưỡng chiếm 32% trong việc phát triển chiều cao của trẻ), ngủ đủ giấc và ngủ sớm trước 9 giờ tối, uống đủ nước mỗi ngày, nhất là vận động thể dục, thể thao, luyện tập tư thế tốt, tâm lý thoải mái giúp trẻ tuổi dậy thì (gia đình êm ấm) còn tùy thuộc vào di truyền.

Tập tạ không đúng cách, không có hướng dẫn đúng sẽ làm giảm chiều cao do làm tổn thương cột sống khi đang tăng trưởng.

5. *Nhiều chị em phụ nữ thấy có kinh nguyệt là lập tức ngừng tập thể dục. Điều này có đúng không?*

Trong lúc có kinh nguyệt thường có một số phụ nữ cảm thấy mệt mỏi, đau yếu hơn bình thường kèm theo đau lưng hoặc đau bụng, khoảng 50% người phụ nữ thấy ngực hơi căng. **Trừ trường hợp quá mệt mỏi cần nghỉ dưỡng, không cần ngưng tập khi có kinh nguyệt**.

Các nghiên cứu về ảnh hưởng của kinh nguyệt đối với vận động viên dựa vào mức nồng độ lactate trong máu trước, trong và sau khi kinh nguyệt cho thấy không có gì thay đổi (Lamont, 1986). Một số tác giả khác thì lại dựa vào những dấu hiệu lâm sàng nghiên cứu trên những vận động viên bơi lội vẫn thi đấu trong lúc có kinh nguyệt thì thấy thành tích có suy giảm. Các nghiên cứu của Dibrezzo (1988) dựa trên lực co duỗi của khớp gối 21 người phụ nữ từ 18-36 tuổi thì thấy không có gì khác nhau qua trước, trong và sau thời kỳ kinh nguyệt. Tuy nhiên có một số người phụ nữ vẫn cảm thấy thành tích bị suy giảm trong thời kỳ có kinh nguyệt nhưng không phải đa số. Do đó hiện nay chưa có kết luận chính xác. Tuy nhiên, vận động viên và huấn luyện viên nên để ý thời kỳ nầy trong các tổ chức thi đấu.

6. *Với người có bệnh nền như bệnh cao huyết áp, đái tháo đường,... thì việc tập thể dục cần lưu ý gì?*

Tập thể dục đều đặn cũng giúp cho máu lưu thông tốt và cơ thể sử dụng oxy tốt hơn, tăng cường sức đề kháng cơ thể, chống loãng xương, chống teo cơ cứng khớp. Người có bệnh nền như bệnh tăng huyết áp, đái tháo đường khi **tập thể dục cần lưu ý**:

- Nên hỏi ý kiến bác sĩ chuyên khoa trước khi bắt đầu tập vận động.

- Tốt hơn nên đến tập ở những đơn vị phục hồi chức năng địa phương gần nơi cư trú để được hướng dẫn và giám sát. Sau đó có thể tập luyện tại nhà nếu việc đi lại khó khăn.

- Chỉ nên tập vừa với sức mình, mọi sự cố gắng quá mức đều không tốt và nên đặt ra chỉ tiêu cho mỗi lần tập, nếu thấy khỏe hơn thì lần sau cao hơn lần trước

- Mỗi người bệnh là một thể riêng biệt về tình trạng sức khỏe chung, các bệnh lý đi kèm, không ai giống ai nên người hướng dẫn sẽ chọn lựa loại hình tập vận động, cường độ luyện tập và tốc độ luyện tập sao cho phù hợp với từng người.

- Cần thời gian 4-6 tuần mới thấy rõ hiệu quả.

7. *Người cao tuổi thường bị bệnh xương khớp, sẽ ngại vận động vì sợ đau, hoặc sợ tập nhiều sẽ làm hao mòn khớp nhanh hơn. Tập bao nhiêu là vừa đủ, không làm tổn hại các khớp?*

Số người cao tuổi ở Việt Nam tăng nhanh: 5,8% vào năm 1999 lên 12,7% (12,22 triệu) vào năm 2019 trong khi số sinh giảm. Người cao tuổi sức khỏe tốt thì ít (5%), còn lại 95% có các bệnh mạn tính (tăng huyết áp gần 40%, viêm khớp hơn 30%, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, đái tháo đường, sa sút trí tuệ, giảm thị lực, thính lực, …). Người cao tuổi thường dễ bị đau nhức

chân tay, xương sống do xương yếu dòn hơn (dễ gãy xương), cơ yếu đi mà lại mập lên (dễ bị té ngã). Ngoài ra các bộ phận khác cũng suy giảm dần (não bộ, thần kinh, hô hấp, tiêu hóa, thận gan, …). Nhưng hiện nay khoa học đã chứng **minh tập vận động đúng cách là cách không tốn kém, không xâm lấn làm các cơ khỏe, xương chắc lên và giúp tạo nơ ron mới rất hiệu quả làm giảm sự già nua của cơ thể, làm con người trẻ lại**.

Muốn tránh tác dụng phụ của sự tập luyện thì cần chuẩn bị sức khỏe (khám định kỳ), dinh dưỡng đúng, tâm lý quyết thắng vì hiệu quả chỉ có sau thời gian (ngắn 1-2 tuần hay dài 4-8 tuần tùy từng người, không ai giống ai) Một cách chung nên theo các bài tập có chu kỳ, công suất nhẹ hay trung bình như đi bộ thể dục, chạy lúp xúp, đạp xe, bơi, các bài tập tay không hoặc có dụng cụ nhẹ, tập thăng bằng (đứng một chân, lên xuống thang, ...). Thời gian tập trong ngày ít nhứt là 30 phút, có thể chia làm 2-3 lần.

Chú ý cần ngưng tập khi cảm thấy đau vùng gối, đau lưng nhiều hơn, đau vùng ngực, chóng mặt, choáng váng khó chịu, huyết áp tăng hay hơi thở ngắn, ra mồ hôi nhiều bất thường và tự nhiên mệt nhiều, mất sức vọp bẻ, đau cơ bất thường nên khám thầy thuốc chuyên khoa y học thể thao. Cần tránh bài tập tĩnh và nặng, như các động tác treo, chống, các bài tập tạ, các bài tập gắng sức, hoặc các bài tập có tư thế không bình thường và không an toàn như trồng chuối, cúi gập thân.

8. *Những người bị chấn thương xương khớp (trật khớp, gãy xương, ...) khi chơi thể dục, thể thao thường nóng lòng muốn trở lại sân tập. Vậy, dựa theo tiêu chí nào để họ biết thời điểm có thể vận động trở lại?*

Chơi thể thao nếu quá tải thường dẫn đến chấn thương cơ xương khớp, dây chằng hay các phần mềm cơ quan vận động. Việc phục hồi chức năng cho bệnh nhân sau chấn thương là vấn đề tương đối khó vì những tổn thương do chấn thương rất đa dạng và phức tạp giữa tổn thương xương khác với tổn thương khớp hoặc tổn thương xương khớp cùng một lúc. Các di chứng thường là cứng khớp, teo cơ và giảm chức năng sinh hoạt do các khớp xương của người bệnh phải trải qua một thời gian dài bất động bằng bột, dụng cụ chỉnh hình. **Tiêu chuẩn để có thể trở lại tập luyện là xương lành chắc, khớp cử động tốt vững và không đau**. Nên cần tư vấn thầy thuốc chuyên chỉnh hình và thể dục thể thao.

9. *Một số người do khởi động không kỹ, hoặc tập luyện quá đà mà bị rách cơ, trường hợp này nên xử trí như thế nào?*

Trả lời: Khởi động không kỹ là một số nguyên nhân quan trọng của chấn thương cơ trong tập luyện thể dục thể thao. **Rách cơ thường xảy ra ở người đứng tuổi (45-60 tuổi).** Nơi thường bị là bắp chân nơi nối bắp cơ và gân cơ. Đó là nơi yếu nhất của một cơ. Triệu chứng là đau nhói vùng bắp chân, đi lại khó khăn. Nơi bị thương sưng đau do có tụ máu nhẹ. Điều trị là nghỉ ngơi, đắp lạnh, băng ép, kê chân cao và thuốc giảm đau. Người bị thương vẫn có thể đi lại chút

ít. Sau một tuần các triệu chứng giảm dần kèm với sự đi lại khá hơn, sự hồi phục trở lại sau 4-6 tuần. Sau 8 tuần có thể chơi lại chút ít.

10. *Tập thể dục vào buổi nào trong ngày là tốt nhất, và mỗi ngày nên tập bao lâu theo từng độ tuổi?*

Cơ thể con người hoạt động theo nhịp sinh học trong một ngày (theo 12 kinh lạc), trong một năm (xuân sinh, hạ trưởng, thu thâu, đông tàn) và trong một đời người. Khoa học ngày nay đã chứng minh được đôi chút về nhịp sinh học trong một ngày (circadian biorhythm) vào 2017 về 1 gen có ảnh hưởng quan trọng đến nhịp sinh học. Theo Đông y, thời gian để tập thể dục tốt nhất là khi khí dương trong người tăng lên nhiều khi mặt trời bắt đầu mọc, khoảng 7 giờ sáng (cuối giờ Mão qua giờ Thìn là lúc Đại tràng-ruột già đã hoạt động nhiều xong sắp qua nhịp của Vị kinh –bao tử) và buổi chiều là khoảng 17-19 giờ (giờ Mão) là lúc Thận kinh hoạt động mạnh. Tuy nhiên lúc muốn tập, cơ thể phải được chuẩn bị: không đói quá, không no quá, tâm lý thả lỏng thoải mái. Do đó cần kết hợp sức khỏe tổng quát với thời điểm.

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã đưa ra hướng dẫn về thời gian cần hoạt động thể chất phù hợp theo từng độ tuổi như sau:

- Trẻ nhỏ dưới 1 tuổi: Cố gắng vận động thể chất cho trẻ nhiều lần trong ngày.
- Trẻ em dưới 5 tuổi tập ít nhất 180 phút mỗi ngày nếu hoạt động mạnh khoảng 1 tiếng mỗi ngày.
- Trẻ em và thanh thiếu niên (độ tuổi từ 5 –17) tập ít nhất 60 phút mỗi ngày sức mạnh cho cơ bắp và xương. Tần suất vận động ít nhất là 3 ngày mỗi tuần.
- Người lớn trên 18 tuổi trưởng thành nên ít nhất 35phút/ngày tập luyện cường độ vừa phải, hoặc 20phút /ngày tập luyện cường độ mạnh; trong đó, các hoạt động tăng cường cơ bắp nên thực hiện hai lần mỗi tuần hoặc nhiều hơn.
- Người cao tuổi: Cố gắng hoạt động thể chất từ 3 ngày/tuần trở lên để tăng khả năng giữ thăng bằng, phòng ngừa té ngã khi khả năng phối hợp vận động đã kém đi.

11. *Để chuẩn bị tốt cho một buổi tập thể dục, cần lưu ý những gì? Nên ăn gì trước khi tập, và cách thời điểm tập bao lâu? Trong lúc tập nên bổ sung nước như thế nào? Mọi người có thói quen uống nước đá, cảm giác rất đã khát nhưng liệu có gì bất lợi không?*

- Cơ thể phải chuẩn bị sẵn sàng năng lượng và sức chịu đưng của bộ máy cơ xương khớp sao cho chịu được lực tì đè khá lớn khi di chuyển. Nếu xương yếu, sụn khớp mỏng, cơ teo nhỏ thì sự chịu sẽ kém. Hậu quả là mỏi mệt rồi đau ngày càng tăng. Do đó một số người **cần phải khám sức khỏe trước khi tập tập nếu cơ thể có yếu về bộ phận nào đó.** Đó là những người tuổi cao (nữ trên 60, nam trên 65), chưa tập thể dục lần nào, người có bệnh nền (tim, đái tháo đường, tăng huyết áp, có tiền căn đau thắt ngực), người hay chóng mặt, người có thai, người có bất thường ở chi dưới (biến dạng chân, teo cơ, lỏng khớp, viêm khớp, ...). Ngoài ra **cần**

chuẩn bị: ăn nhẹ trước 1 giờ, trang phục thoáng mát rộng rải, tâm lý vui vẻ, nơi tập đủ rộng. Nên bắt đầu chậm với các bài tập cường độ thấp như đi bộ, tăng dần tần suất và cường độ theo thời gian. Nên tập trong thời gian ngắn nhưng thường xuyên hơn là trong thời gian dài.

- Nước uống phải lạt: độ đường khoảng 2, 5%, lạnh từ 4 -12oC, có mùi dễ chịu. Uống từng ngụm nhỏ: 100-200ml sau mỗi 15 phút. Chú ý:**Không nên đợi khát mới uống vì nhu cầu về nước của người tập luyện nhiều hơn họ tưởng**. **Không nên uống nước có đá** (ở 0ºC)làm giảm nhiệt trong miệng (đã khát) nhưng làm giảm nhiệt trong bụng gây tiêu hóa kém nhất là đối với người cao tuổi.

12. *Người bệnh tim có tập thể dục được không? Ngoài môn đi bộ, có thể tập những môn nào? Nhịp tim ở mức nào là đang tập thể dục vừa sức, mức nào là quá sức? Một số trường hợp đột tử trên đường đua, hay đột quỵ trên sân tennis, do đó nhiều người băn khoăn có cần khám sức khỏe trước khi luyện tập một môn thể dục, thể thao hay không?*

Đối với người bị bệnh tim mạch, tập thể dục có tác dụng như một loại thuốc ức chế beta giúp làm chậm nhịp tim và hạ huyết áp (khi nghỉ ngơi và cả khi tập thể dục). Theo Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ (2019) tập thể dục là chìa khóa giúp kiểm soát cân nặng và giúp tăng cường cơ bắp, cơ tim khỏe dần lên. Thời gian tập từ từ tăng dần, tối thiểu 150 phút /tuần nếu tập nhẹ, còn tập vừa 75 phút/ tuần. Nhưng muốn có kết quả tốt người bệnh cần tới khám bác sĩ để được hướng dẫn cụ thể về chế độ tập luyện với cường độ phù hợp với tình trạng bệnh. Người bệnh tim nên chọn những môn thể thao không đòi hỏi nhiều thể lực, chẳng hạn như đi bộ, chạy bộ chậm, thể dục nhẹ nhàng hoặc bơi lộ, khiêu vũ, chơi cùng trẻ con, đi bộ hoặc đi xe đạp để giải trí. Lưu ý rằng, trước khi bắt đầu tập luyện, bạn cần phải khởi động kỹ, tối thiểu 15 phút, để hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, các cơ, xương, khớp có thể thích nghi với nhịp độ vận động. Người bệnh cũng cần tránh tập luyện các bài tập quá sức vì chúng có thể phản tác dụng và gây nguy hiểm cho tim mạch.

Cần tránh những môn thể thao loại tĩnh, có liên quan chủ yếu tới các hoạt động nâng đỡ, co cơ, không di chuyển tứ chi nhiều hoặc duy trì một tư thế (chẳng hạn như cử tạ) có thể khiến huyết áp tăng đột ngột, gây nguy hiểm đến tính mạng./.