

## NGÂM MÌNH TRONG NƯỚC ĐÁ CÓ THỂ CÓ HẠI

Mặc dù, việc ngâm mình trong nước đá để giảm đau chấn thương trong thể thao đã hỗ trợ rất nhiều cho nhà vô địch Tennis Andy Murray và vận động viên marathon Paula Radcliffe, nhưng theo nghiên cứu mới cho thấy rằng về lâu dài việc ngâm mình trong nước đá

Mặc dù, việc ngâm mình trong nước đá để giảm đau chấn thương trong thể thao đã hỗ trợ rất nhiều cho nhà vô địch Tennis Andy Murray và vận động viên marathon Paula Radcliffe, nhưng theo nghiên cứu mới cho thấy rằng về lâu dài việc ngâm mình trong nước đá để giảm đau chấn thương trong thể thao có thể làm hại nhiều hơn lợi.

Ngâm mình trong nước đá là một cách phổ biến cho các vận động viên hồi phục lại trạng thái bình thường của cơ thể sau một buổi tập luyện vất vả.

Nhà vô địch, vận động viên Tennis, Andy Murray cho biết trong thời gian gần đây ở giải Mỹ mở rộng: "Mặc dù thật là khủng khiếp khi phải ngồi trong nước đá trong 10 phút, nhưng đó lại là một cách tuyệt vời cho cơ bắp của tôi hồi phục."

Nhà vô địch, vận động viên Marathon, Paula Radcliffe cho biết cô thường xuyên tắm nước đá sau khi chạy marathon. "Nó có tác dụng làm dịu cơn đau ở chân của tôi và mặc dù nó lạnh buốt trong thời điểm mà bạn tắm nhưng bù lại bạn sẽ cảm thấy tốt hơn rất nhiều sau khi tắm xong nửa giờ," cô nói.

Về mặt lý thuyết, tắm nước đá làm cho máu ở chân mệt mỏi được rút về tim và khi đôi chân ấm lên tức là tràn đầy máu "mới" với oxy hóa tiếp thêm sinh lực cho cơ bắp.

Tuy nhiên, các nhà khoa học tại English Institute of Sport cho biết, thực hành việc ngâm mình trong nước đá cũng có thể giới hạn sự tăng trưởng và tăng cường các sợi cơ, mà đó lại là một mục tiêu quan trọng của đào tạo.

Nhà vô địch Tennis, Andy Murray đặt bức ảnh tắm nước đá của mình trên Twitter. Các vận động viên cho rằng việc thực hành tắm nước đá đã giúp cơ bắp của mình được phục hồi

Nhà sinh lý học Jonathan Leeder cho biết: "Sử dụng lâu dài chiến lược này có thể gây phương hại đến hiệu suất."

Vì vậy, trong khi nó có lợi cho vận động viên ưu tú trong thời gian thi đấu, ông Leeder nói, nhưng nó không nên được thúc đẩy trong thời gian đào tạo. Phát hiện mới này sẽ mang lại nhiều lợi ích cho các cầu thủ bóng bầu dục thường xuyên ngâm mình trong nước đá.

"Trong bóng bầu dục, nó là một nền văn hóa băng tắm," theo Leeder.

Các nghiên cứu, đã được công bố ngay sau một báo cáo hồi tuần trước rằng việc đặt nước đá trên một chấn thương thực sự có thể ngăn ngừa chữa bệnh.

Trong suốt 5 năm trở lại đây, người ta thường đặt một gói rau đông lạnh lên một cơ bắp bị rách, bị bong gân để giảm sưng.

Tuy nhiên, các nhà khoa học thuộc the Neuroinflammation Research Centre at the Cleveland Clinic, Ohio, Hoa Kỳ đã tìm thấy một hormone được sản xuất bởi các mô bị viêm có thể giúp chữa lành cơ bị hư hỏng.

Kết quả của nghiên cứu này được đăng tải trên tạp chí Experimental Biology, theo Gerald Weissmann, biên tập viên: "Đối với những vết thương để chữa lành chúng ta cần phải kiểm soát tình trạng viêm, không quá nhiều, và không quá ít."

