

CHUỘT RÚT VÀ CÁCH CHỮA

Đang tập luyện, nếu bị chuột rút (vọp bẻ), cần ngừng ngay và kéo duỗi cơ 15-20 giây cho đến khi cơ giãn hoàn toàn. Nên nghỉ khoảng 1 giờ để cơ bắp và hệ thần kinh trung ương đủ hồi phục.

Chuột rút là sự co cơ không cố ý (tự nhiên hay do lệch tư thế) gây đau đớn, thường chỉ thoáng qua vài giây nhưng có khi kéo dài đến nửa tiếng, thậm chí một tiếng. Lúc đó khối cơ cứng, ngấn lại, đòi hỏi tiêu thụ rất nhiều ôxy và glucose. Chuột rút gây nguy hiểm nếu bạn đang bơi, đi xe, vận hành máy móc vì không làm chủ được vận động.

Cách khắc phục phải dựa vào từng nguyên nhân gây chuột rút:

Thiếu canxi, magiê, kali: Thường gặp ở người có thai, cho con bú, hay ở trẻ trưởng thành (do trong khẩu phần ăn không đủ các chất này). Chỉ cần bổ sung các chất trên là được (dùng từng thứ một). Nếu thiếu cả canxi và magiê thì bổ sung magiê trước, vì canxi làm giảm sự hấp thụ magiê.

Ứ đọng acid lactic: Do vận động quá mức, cung cấp thiếu nước hay do dùng thuốc làm cho chuyển hóa bị rối loạn.

Lão hóa hệ thần kinh, hệ cơ hay hệ mạch: Xảy ra ở người lớn tuổi, thường đi kèm với các nguyên nhân trên (vì sự hấp thụ giảm sút). Cách khắc phục là vừa bổ sung canxi, magiê, kali vừa bổ sung các chất có lợi cho hệ thần kinh cơ và hệ tuần hoàn; thường dùng nhất là vitamin B1 uống, liều cao hay vitamin B6 (phối hợp sẵn trong viên magiê-B6).

Hệ thần kinh cơ bắp hoạt động thái quá: Việc tập luyện căng thẳng lâu trong một tư thế, trong một điều kiện bất buộc khác với bình thường (như lạnh đột ngột) cũng gây chuột rút. Để đề phòng, cần có thời gian làm duỗi cơ 5-10 phút trước lúc khởi động, mang loại giày thích hợp, dùng đủ nước (thiếu nước sẽ gây tích lũy acid lactic). Khi bơi lội, chuột rút hay xuất hiện ở ngón chân, vì vậy nên khởi động cho ấm, vào nước từ từ bằng vận động chậm. Khi bị chuột rút, ngừng ngay hoạt động, nếu được thì kéo duỗi cơ 15-20 giây cho đến khi cơ giãn hoàn toàn. Sau đó, nên nghỉ luyện tập khoảng 1 giờ để cơ bắp và hệ thần kinh trung ương đủ hồi phục. Xoa dầu, làm nóng vùng chuột rút trong vài phút để làm giãn cơ. Vận động viên cũng cần có chế độ ăn hay dùng thuốc bổ sung đủ canxi, magiê, vitamin...

Người bị chuột rút không nên lạm dụng chất kích thích như cà phê.