

ĐI BỘ THỂ DỤC - KHÔNG HOÀN TOÀN VÔ HẠI

Đi bộ tăng làm cơ thể dẻo dai, làm giảm lượng đường trong máu, giảm nguy cơ bệnh tim, bệnh tiểu đường, giảm tai biến mạch máu não và giảm nguy cơ bị gãy xương háng. Nhưng đi bộ đôi khi làm gối đau đến nỗi không thể đi lại.

Tại hội nghị Y học Thể dục Thể thao ngày 6/12, BS Nguyễn Văn Quang, Chủ nhiệm Khoa Y học Thể dục Thể thao - Trung tâm Đào tạo và Bồi dưỡng Cán bộ TP.HCM, đã cảnh báo đi bộ không phải hoàn toàn vô hại.

Đi bộ, không hoàn toàn vô hại

Đi bộ là hình thức di chuyển căn bản đơn giản: đi bộ khi làm việc (nội trợ, văn phòng, đi kiểm tra, bốc xếp...); đi bộ khi hành quân (bộ đội); và đi bộ thể dục (đi bộ thư giãn thông thường, hay đi khi đánh golf).

Đi bộ là hình thức nhẹ nhất trong các môn thể dục vì tương đối ít tốn năng lượng và ít cần đến trang thiết bị đi kèm.

Đi bộ từ 30 đến 60 phút mỗi ngày giúp tăng cường sự dẻo dai của cơ thể, làm giảm lượng đường trong máu, giảm nguy cơ bị bệnh tim, bệnh tiểu đường loại II, giảm tai biến mạch máu não, tăng tuổi thọ và giảm nguy cơ bị gãy xương vùng háng.

Tuy đi bộ có vẻ nhẹ nhàng nhưng nhiều bị đau gối khi đi bộ. Nhiều người mắc bệnh loãng xương, càng cố gắng đi bộ, hai gối càng bị đau, sau một thời gian thì không thể đi được nữa vì quá đau.

Đi bộ có thể gây đau nhức, và làm thoái hoá khớp.

Vận tốc khi đi

Kcal/giờ

O₂/giờ

3,6 km/giờ = 1 m/giây

210

43 lít

4,5 km/giờ = 1,25 m/giây

250

51 lít

5,1 km/giờ = 1,41 m/giây

270

55 lít

Sự phát triển theo loài cho thấy, dáng đi của con người có nguồn gốc từ dáng đi bốn chân được tiến hoá dần thành đi hai chân. Khi đó, tất cả trọng lượng của cơ thể đè nặng lên hai chân nhất là vùng gối và gây ra biến động chi dưới khi quá tải như đau gối, đau bàn chân khi đi.

Khi đi, một bàn chân chạm gót, chịu lực bước tới, rồi đóng đưa sau đó chân lại chạm gót trở lại. Lúc chân chạm gót lần sau là xong một chu kỳ đi. Khi chân chịu lực, lực tì đè lên các khớp chi dưới khi đi bộ lớn hơn sự tưởng tượng nhiều.

Ở khớp háng, khi đi, khớp háng chịu một trọng lượng 175kg ở một người có trọng lượng cơ thể 58,7kg. Ở khớp gối, khi đi, sức nặng đè lên mâm chày thay đổi theo từng chuyển động, có khi lên đến gấp 3 lần trọng lượng cơ thể trên mâm chày có diện tích 18 - 20cm². Lực tì đè lên mâm chày khớp gối từ 100 - 200kg.

Khi lên dốc hay xuống dốc, lực tì đè lớn hơn, năng lượng tiêu hao nhiều hơn. Khi lên dốc hay xuống dốc, lực tác động từ xương đùi vào xương bánh chè gấp 3,3 lần trọng lượng cơ thể, gấp 7 lần so với đi đường bằng phẳng.

Như vậy, cơ thể phải chuẩn bị một bộ máy cơ xương khớp đủ mạnh để chịu được lực tì đè khi di chuyển. Nếu xương yếu, sụn khớp mỏng, cơ teo nhỏ thì lực chịu sẽ kém. Hậu quả là mệt mỏi, rồi cơn đau ngày càng tăng.

Đi bộ như thế nào cho phù hợp?

Trước khi đi bộ, những người cần phải khám sức khỏe:

Giày dành cho đi bộ: đế giày chứa không khí, hay chất nhầy (gel) giúp bàn chân được giảm sốc, giảm chịu lực khi đi (Ảnh: eceel.com)

- Người tuổi cao (đối với nữ trên 60, đối với nam trên 65),
- Những người chưa từng tập thể dục lần nào
- Người có bệnh tim, tiểu đường, huyết áp cao, có tiền căn đau ngực
- Người hay chóng mặt
- Người mập phì
- Người có thai
- Người có bất thường ở chi dưới (biến dạng chân, teo cơ, lỏng khớp, viêm khớp...)

Người đi bộ cần phải chuẩn bị:

- Áo quần ngắn nhẹ, rộng vừa phải
- Nên có giày dành cho đi bộ: đế giày chứa không khí, hay chất nhầy (gel) giúp bàn chân được giảm sốc, giảm chịu lực khi đi.
- Tập kéo giãn giúp các cơ mạnh lên, làm giảm lực tì đè lên xương khớp
- Mang theo nước uống.

Đi bộ nên bắt đầu:

- Bằng cách đi từ từ trong 5 - 10 phút
- Sau đó, ngưng đi tập kéo dần trong 5 phút
- Tiếp tục đi trong vòng 30 - 60 phút
- Chấm dứt, đi chậm chậm, kéo dần nhẹ nhàng
- Tránh đi nhanh khi mập phì.

Tư thế đi đúng:

- Đầu: mắt thẳng, cằm song song với mặt đất, nuốt nước miếng.
- Thân: thẳng, không nghiêng, thả hai vai thư giãn ra sau
- Tay: khuỷu co 30 - 90 độ, khuỷu tay không được dang ra ngoài, bàn tay thả lỏng, tránh nắm chặt bàn tay (huyết áp tăng), bàn tay cử động không cao quá ngực
- Chân: Bàn chân bước tới thì gót chịu lực, sau đó cả lòng bàn chân chịu lực, từ đó lực di chuyển lên trên vùng gối, vùng háng, rồi lên đến cột sống. Các cơ thả lỏng. Bước đi nhẹ nhàng, từ từ, tránh đi quá nhanh, tránh đi quá lâu.

Những dấu hiệu báo động ngưng đi bộ:

- Khi đi bộ cảm thấy đau vùng gối, đau lưng nhiều hơn
- Đau vùng ngực, chóng mặt, choáng váng khó chịu, huyết áp tăng
- Hơi thở ngắn, ra mồ hôi nhiều bất thường
- Tự nhiên mệt nhiều, mất sức
- Vọp bẻ (chuột rút), đau cơ bất thường

Các dấu hiệu trên cần phải được chú ý. Chúng có thể gây ra tình trạng nguy hiểm cho sức khoẻ. Người tập phải ngưng đi bộ và đi khám thầy thuốc chuyên khoa.

Như vậy, người đi bộ sẽ tránh được những trường hợp quá tải, có thể đưa tới những tổn thương cơ xương khớp, đôi khi khó hồi phục.

Hương Cát

