

# BÀI TẬP NGĂN NGỪA CHẤN THƯƠNG

Tuổi tác càng tăng thì nguy cơ bị chấn thương khi tập thể thao càng lớn. Những bộ phận trên cơ thể dễ bị chấn thương nhất gồm lưng, gối, vai và cổ tay. Dưới đây là một số bài tập giúp bạn tăng khả năng phòng tránh chấn thương ngay từ lần tập đầu tiên.

## Chống chấn thương vùng lưng

**Nâng lưng:** bài tập này giúp củng cố các cơ làm thẳng lưng, hỗ trợ bạn khi nâng các vật nặng. Hãy nằm sấp, hai chân duỗi thẳng, hai tay đặt trên đầu. Từ từ nâng bụng khỏi sàn bằng cách dùng sức cơ lưng phía dưới, giữ trong khoảng 10 - 20 giây rồi hạ bụng xuống. Tập từ 12 - 15 lần động tác này.

**Duỗi chân:** Bài tập này nhằm nâng sức chịu đựng của cơ lưng và gân kheo. Đặt một thanh tạ trước chân của bạn, cúi xuống ngang thắt lưng và với lấy thanh tạ. Sau đó từ từ thẳng lưng và làm chậm lại lần nữa. Tập từ 8 - 10 lần.

**Tập bụng với bóng:** Nằm trên một quả bóng (loại medicine ball) đặt dưới lưng, giữ hai tay gần tai và dùng cơ của bụng nâng nhẹ cơ thể lên cao tối đa có thể. Giữ ở vị trí này trong 10 giây rồi trở lại vị trí ban đầu. Tập từ 15 - 20 lần.

## Chống chấn thương gối

**Ngồi xổm:** Bài tập này sử dụng cùng lúc nhiều cơ bắp khác nhau. Đặt một thanh tạ sau đầu bạn, từ vai này sang vai kia. Kế tiếp, di chuyển chân nhẹ nhàng rộng hơn vai và ngồi xổm xuống, gối đưa ra trước các ngón chân, ngồi càng thấp càng tốt. Nếu bạn vừa bị chấn thương ở gối, cần cẩn thận với bài tập này. Tập từ 6 - 10 động tác.

**Khép hông với dây cáp:** đứng cạnh một chiếc máy ròng rọc, gắn một sợi cáp vào mắt cá ngoài. Bước vài bước khỏi máy ròng rọc và nâng chậm chân ngoài lên cao tới mức có thể. Bạn sẽ cảm nhận sức căng ở các cơ vùng hông. Bài tập này nhằm phòng tránh chấn thương cho gối bằng cách củng cố sức chịu đựng của cơ bắp giữ gối đúng vị trí. Nên dùng một quả tạ nhẹ cho bài tập này (gắn ở ròng rọc), tập 12 - 15 động tác.

## Bảo vệ vai

**Tạo sức ép lên vai:** nhằm tăng cường các cơ bắp quanh các khớp vai. Nằm lấy một cặp tạ đôi hoặc một thanh tạ phía trên vai bạn, bảo đảm rằng xương sống của bạn đang thẳng, nâng tạ lên trên đầu bạn và duỗi thẳng tay. Lưu ý đừng quá thẳng hết tay vì dễ làm bạn bị chấn thương. Rồi nhẹ nhàng hạ xuống vai lại. Tập từ 10 - 12 động tác.

**Nằm xoay tạ:** nằm ngửa xuống sàn, nắm một quả tạ nhẹ (2,5 - 5kg là tốt) trong tay (không chống tay xuống sàn nhà). Giữ chắc khuỷu tay ở một góc 90 độ và phần trên của tay gây sức ép mạnh vào cơ thể. Hạ quả tạ xuống phía trước mặt bạn và xoay tròn quả tạ sao cho các ngón tay của bạn luôn hướng về phía trần nhà, rồi hạ dần quả tạ xuống sàn. Tập từ 10 - 15 động tác.

## Những điều lưu ý

Cùng các bài tập nói trên, còn có những điều bạn có thể thực hiện được ngay để phòng tránh chấn thương.

**Liệu pháp lạnh và nóng:** lạnh và nóng là công cụ tốt cho người hoạt động thể thao. Lạnh (như nước đá) giúp giảm nhanh cơn đau và tốt cho quá trình phục hồi. Nhiệt (sức nóng) giúp gia tăng lượng máu đến nơi bị chấn thương. Bạn có thể dùng liệu pháp nhiệt để điều trị các cơn đau nhức cơ bắp. Còn với các chỗ sưng khác, nên dùng liệu pháp lạnh (chườm đá).

**Tập xen kẽ các bài tập:** cũng là cách giúp các cơ bắp luôn hoạt động, tránh quá tải lên một nhóm

cơ bắp cố định. Có thể tập xen kẽ các bài tập 2 ngày/tuần.

Massage đều đặn: massage thích hợp cho những người đang trải qua những cơn đau nhức cơ bắp. Cố gắng duy trì massage cơ thể mỗi tháng một lần để cơ bắp của bạn luôn tốt và tránh các đau nhức khi thực hiện các động tác ngay từ lúc đầu.

Nghỉ ngơi: nếu bạn cảm thấy nhiều cơn đau nhức ở một trong các khớp tứ chi quan trọng, tốt nhất là nghỉ ngơi ngay lập tức. Tốt hơn là sau này trở lại bài tập và cho các cơ bắp thư giãn, chứ đừng cố vượt qua cơn đau vì điều đó chỉ làm tình trạng tồi tệ hơn. Nghỉ ngơi không đúng cách cũng ảnh hưởng đến quy trình tập luyện của bạn.