

Tập thể dục

Tập hướng dẫn cho người tiêu dùng



Tập thể dục và mật độ xương

Hoạt động thể lực và tập thể dục đều đặn đóng một vai trò quan trọng trong việc duy trì xương khỏe mạnh. Tập thể dục được coi là một trong những chiến lược lối sống hiệu quả nhất để giúp xương khỏe mạnh ở mức có thể được, làm giảm nguy cơ bị gãy, rạn sau này trong đời. Ngoài việc cải thiện hay duy trì mật độ xương, tập thể dục còn làm tăng kích cỡ, độ chắc khỏe và năng lực

của cơ. Tập thể dục phải là đều đặn và lâu dài để có được lợi ích thật sự.

Ở vào các giai đoạn khác nhau trong đời, việc tập thể dục đều quan trọng. Ở trẻ em, tập thể dục giúp phát triển xương để trở nên chắc khỏe ở mức có thể được, nhằm giúp giảm thiểu sự tác động của tình trạng bị hao xương khi chúng ta trở nên lớn tuổi. Tập thể dục còn duy trì sức khỏe của xương trong giai đoạn trưởng thành, giúp ngăn ngừa hoặc làm chậm lại tình trạng bị hao xương sau khi mãn kinh và giúp cải thiện khả năng giữ thăng bằng và phối hợp ở người cao niên nhằm giảm nguy cơ bị té ngã. Tập thể dục còn có

thể giúp tăng nhanh quá trình phục hồi sau khi bị gãy, rạn xương.

Các nghiên cứu về việc tập thể dục và sức khỏe của xương đã cho thấy là:

- Những trẻ tham gia các bài tập thể dục mang sức nặng có tác động từ trung bình đến cao, như nhảy lò cò, nhảy dây và nhảy cao, có mật độ xương cao hơn so với các trẻ ít hoạt động hơn.
- Đối với người lớn, một sự kết hợp gồm việc tập luyện chống lực (resistance training) tăng cấp dần dần với nhiều loại hoạt động mang sức nặng có tác động trung bình, là hiệu quả nhất trong việc làm gia tăng mật độ xương hoặc ngăn ngừa tình trạng bị hao xương xảy ra khi chúng ta ngày một cao tuổi.
- Tình trạng gãy, rạn xương hông ở người cao tuổi là những người đã luôn hoạt động thể lực trong đời sống hàng ngày của họ, đã được thấy là thấp hơn tới từ 38-45% so với những người ít hoạt động hơn.
- Khi xương không phải chịu trên nó 'sự căng thẳng', thì kết quả là có thể có sự suy giảm về mật độ xương. Tình trạng này có thể xảy ra sau một thời gian dài nằm liệt giường hoặc ở những người luôn ngồi xe lăn và thậm chí có thể ảnh hưởng đến các nhà du hành vũ trụ do tình trạng không trọng lượng của không gian vũ trụ.



Tập thể dục suốt đời

Các đích cụ thể của việc tập thể dục cho sức khỏe của xương thay đổi theo các giai đoạn trong đời; từ việc tạo độ chắc khỏe tối đa cho xương trong giai đoạn là trẻ em và thanh thiếu niên, đạt được độ chắc khỏe cao nhất cho cơ và xương trong giai đoạn mới trưởng thành, đến việc giảm tình trạng hao xương trong giai đoạn cao niên. Đối với người cao niên, sự chú trọng là đến việc ngăn ngừa bệnh giảm khối cơ (teo cơ) và giải quyết các yếu tố nguy cơ gây yếu ớt và té ngã, đặc biệt là những khó khăn trong việc giữ thăng bằng, khả năng đi bộ và di chuyển.

Tập thể dục và tác dụng của việc tập thể dục

Tuổi	Tình trạng xương	Tác dụng của việc tập thể dục
Giai đoạn là trẻ em/Thanh thiếu niên	Ở các em gái và em trai, việc phát triển xương chủ yếu diễn ra trong những năm trước tuổi thanh thiếu niên và những năm là thanh thiếu niên. Mật độ xương đỉnh điểm thường đạt được trong suốt những năm giữa đến cuối tuổi 20.	Có thể làm tăng mật độ và cấu trúc xương để đạt được tối đa độ chắc khỏe xương đỉnh điểm, giúp duy trì xương luôn chắc khỏe trong thời gian dài hơn trong giai đoạn trưởng thành.
Từ đầu đến giữa giai đoạn trưởng thành	Mật độ xương được duy trì hoặc bắt đầu giảm rất từ từ khi người ta đến tuổi 30-40 tuổi mặc dù sự gia tăng mật độ xương vẫn có thể diễn ra trong suốt giai đoạn giữa của tuổi trưởng thành.	Có thể duy trì hoặc gia tăng (1-3%) mật độ xương và cải thiện sức khỏe tim mạch; việc tập luyện khả năng chống lực cũng có thể cải thiện được khối cơ và độ chắc khỏe của cơ.
Phụ nữ sau mãn kinh	Ở phụ nữ tuổi từ 45 tuổi, tình trạng hao xương bắt đầu tăng lên đến 1-2% một năm. Tình trạng hao xương tăng tốc lên tới 2-4% một năm vào thời kỳ bắt đầu mãn kinh.	Có thể duy trì độ chắc khỏe của xương bằng cách giúp làm chậm lại tỉ lệ hao xương sau khi mãn kinh. Việc gia tăng mật độ xương trong suốt hoặc sau khi mãn kinh chỉ bằng tập thể dục không thôi là một việc rất khó. Có thể cải thiện một cách hiệu quả chức năng của cơ (sự thăng bằng) và giảm nguy cơ bị té ngã.
Nam giới	Mật độ xương có xu thế tiếp tục tương đối ổn định cho tới khi trung niên, giảm đi khoảng từ 0,5-1,0% một năm, từ tuổi 45-55 tuổi trở đi. Kích thích tố sinh dục nam thấp hay tình trạng suy tuyến sinh dục nam có thể gây hao xương ở nam giới.	Có thể duy trì hoặc gia tăng (1-2%) mật độ xương, cải thiện khối cơ, độ chắc khỏe của cơ, khả năng giữ thăng bằng và phối hợp để giúp ngăn ngừa bị té ngã và duy trì sức khỏe tổng quát.
Người cao niên không bị chứng loãng xương	Sau 75 tuổi, mức độ gia tăng thêm của tình trạng hao xương xảy ra ở cả hai giới, đặc biệt là từ xương hông. Nguy cơ bị gãy, rạn tăng lên khi tình trạng hao xương ngày một gia tăng.	Giúp duy trì độ chắc khỏe của xương và làm tăng độ chắc khỏe của cơ, khả năng giữ thăng bằng và phối hợp, những điều này, do vậy, giúp ngăn ngừa bị té ngã.
Người cao niên bị chứng loãng xương/gãy, rạn xương	Xương ngày một mỏng đi và yếu giòn.	Các bài tập thể dục được chuyên viên vật lý trị liệu và chuyên viên sinh lý tập luyện khuyến cáo, có thể cải thiện sức khỏe tổng quát, độ chắc khỏe của cơ, khả năng giữ thăng bằng và dáng bộ để ngăn ngừa bị té ngã và làm giảm nguy cơ bị gãy, rạn xương thêm nữa

Loại bài tập thể dục thích hợp

Các loại thể dục cụ thể quan trọng cho việc cải thiện độ chắc khỏe của xương. Xương trở nên chắc khỏe hơn khi nó chịu trên nó một mức độ tác động nhất định hay chịu thêm áp lực. Các bài tập thể dục được khuyến cáo cho sức khỏe của xương bao gồm:

- Thể dục nhịp điệu có mang sức nặng (tập thể dục khi quý vị trong tư thế đứng) – ví dụ, đi bộ nhanh, chạy bộ và leo cầu thang.
- Tập luyện chống lực tăng cấp dần dần (bài tập nâng tạ với cấp độ ngày càng khó hơn).
- Bài thể dục mang sức nặng có tác động từ trung bình đến cao - như nhảy cao, nhảy dây, nhảy múa, bóng rổ và quần vợt.
- Bài thể dục về khả năng giữ thăng bằng và di chuyển. Mặc dù không cải thiện độ chắc khỏe của xương hay cơ, nhưng những bài tập này có thể giúp giảm té ngã – ví dụ, đứng một chân và nhắm mắt, đi bộ từ gót tới đầu ngón chân.

Bài thể dục mang sức nặng thông thường (bao gồm tập thể dục ở mức độ tác động từ trung bình đến cao), và tập luyện khả năng chống lực, đều được khuyến cáo.

Một số bài tập thể dục là tốt hơn cho việc tạo xương so với các bài tập khác. Khả năng tạo xương của một bài tập thể dục nào đó (năng lực tạo xương của bài tập thể dục) tùy thuộc vào cách thức cụ thể gây áp lực cho xương trong bài tập này.

Tác động đến sức khỏe của xương của các bài tập thể dục được chọn

Khả năng tạo xương cao	Khả năng tạo xương trung bình	Khả năng tạo xương thấp	Không có tác dụng tạo xương*
Bóng rổ/Bóng lưới	Chạy/Chạy bộ	Đi bộ giải trí	Bơi
Thể dục nhịp điệu tạo tác động	Đi bộ nhanh/Đi bộ leo dốc	Lăn bóng gỗ trên cỏ	Đạp xe đạp
Nhảy/Tập rèn luyện thân thể	Tập luyện khả năng chống lực	Yoga/Pilates/Tai Chi	
Quần vợt	Leo cầu thang		
Nhảy dây			

* Mặc dù một số bài tập thể dục nhất định có thể có các lợi ích tạo xương từ mức thấp đến không có, nhưng điều này không ám chỉ là các bài tập thể dục này không cung cấp nhiều lợi ích khác cho sức khỏe.



Có lợi tối đa từ việc tập thể dục

Tập thể dục phải là đều đặn:

- Ít nhất 3 lần một tuần.

Tập thể dục nên tăng dần theo thời gian:

- Sức nặng được sử dụng, độ khó của bài tập thể dục, độ cao của bước nhảy, v.v... phải tăng lên hoặc thay đổi theo thời gian để là thử thách cho xương và cơ.

Chế độ tập thể dục nên được thay đổi:

- Các chế độ khác nhau là tốt hơn so với chế độ lặp lại.

Tập thể dục nên được thực hiện qua những đợt tập ngắn sức ngắn, cường độ cao:

- Các cuộc tập ngắn, đều đặn, cách nhau vài giờ đồng hồ các bài tập mang sức nặng là cách tốt hơn so với một buổi tập dài. Nâng tạ nhanh là cách hiệu quả hơn trong việc cải thiện chức năng của cơ, so với cách nâng từ từ. Các động tác nhanh, ngắn như nhảy cao hay nhảy dây là cách hiệu quả hơn so với các động tác từ từ.

Nếu việc tập thể dục cần phải được giảm bớt, thì tốt hơn là giảm thời gian của mỗi buổi tập hơn là giảm số buổi trong tuần.

Các bài tập thể dục được khuyến cáo cho các giai đoạn khác nhau trong đời

Nhóm	Loại bài tập thể dục
Người lớn khỏe mạnh	Nhiều hoạt động mang sức nặng khác nhau và tập luyện khả năng chống lực tăng cấp dần dần trong ít nhất 30 phút, từ 3-5 lần mỗi tuần. TRÁNH có các thời kỳ dài ít vận động.
Phụ nữ sau mãn kinh và nam giới trung niên	Chế độ tập thể dục luôn thay đổi – bao gồm bài tập thể dục mang sức nặng có tác động từ trung bình đến cao và tập luyện khả năng chống lực tăng cấp dần dần ở mức độ tích cực cao, ít nhất 3 lần mỗi tuần. Mẹo: Việc tập luyện khả năng chống lực cụ thể để ‘kéo dài cột sống’ trong suốt những năm trung niên đã được chứng minh là làm giảm được tình trạng bị gãy, rạn xương cột sống.
Người cao niên và những người có nguy cơ bị loãng xương	Việc tham gia các chương trình tập thể dục khác nhau và được giám sát là điều luôn được khuyến khích. Các chương trình này bao gồm hoạt động mang sức nặng, tập luyện khả năng chống lực tăng cấp dần dần và các hoạt động khó về chức năng và khả năng giữ thăng bằng, ít nhất 3 lần mỗi tuần.
Người già yếu	Một sự kết hợp gồm việc tập luyện khả năng chống lực tăng cấp dần dần và các bài tập về khả năng giữ thăng bằng, được khuyến cáo là làm giảm té ngã và các yếu tố nguy cơ gây già yếu (mà có thể bao gồm hiện tượng teo cơ, khả năng giữ thăng bằng kém, nỗi lo sợ bị té ngã).
Chứng loãng xương*	Một sự kết hợp gồm bài tập thể dục mang sức nặng với việc tập luyện khả năng chống lực tăng cấp dần dần có giám sát và các bài tập thể dục khó về khả năng giữ thăng bằng và khả năng di chuyển, ít nhất 3 lần mỗi tuần. TRÁNH cong người về phía trước (cúi cong người cầm một vật nào đó, ngồi dậy khi hai cẳng chân thẳng) và vận cột sống, bởi những động tác này có thể làm tăng nguy cơ bị gãy, rạn xương cột sống.
Chứng loãng xương – sau khi đã xảy ra gãy, rạn xương	Tập thể dục là một phần quan trọng của quá trình hồi phục và một chương trình tập thể dục thường sẽ được chuyên viên vật lý trị liệu lập ra và giám sát. Các bài tập thể dục sẽ được xác định dựa trên loại gãy, rạn và tuổi tác của bệnh nhân và mức độ chức năng thể chất. Tập luyện khả năng chống lực đã được chứng minh là hiệu quả sau một tai nạn gãy, rạn xương hông.

* Các hoạt động có tác động từ trung bình đến cao chỉ được khuyến cáo đối với những người bị loãng xương và chưa từng bị gãy, rạn xương trước đó hay bị viêm khớp chỉ dưới từ trước. Hãy tham khảo bác sĩ và dược sĩ của quý vị để được chỉ dẫn.

Hoạt động mang sức nặng có thể có tác động trung bình (ví dụ, chạy bộ, đi bộ leo dốc), có tác động từ trung bình đến cao (ví dụ, nhảy cao, nhảy dây, nhảy bậc) và/hoặc các môn thể thao khác nhau liên quan đến mức độ tác động từ trung bình đến cao (ví dụ, bóng rổ, quần vợt).

Tập luyện khả năng chống lực đòi hỏi các cơ phải co lại khi nâng tạ, tạo áp lực lên cơ và các xương có liên quan. Xương trở nên chắc khỏe bởi chúng thích nghi với sức căng thêm này. Tốt nhất là hãy nhắm đến các nhóm cơ cụ thể quanh khu vực dễ bị gãy, rạn xương nhất – thường là phần hông và cột sống. Cũng nên làm cho các cơ cẳng chân trở nên chắc khỏe để cải thiện khả năng giữ thăng bằng.

Lưu ý: Chỉ đi bộ giải trí không thôi không được khuyến cáo như một chiến lược đầy đủ cho sức khỏe của xương, mặc dù đi bộ giải trí có các lợi ích cho sức khỏe tổng quát và cho độ chắc khỏe. Bơi và đạp xe đạp cũng được coi là các môn thể thao có ít tác động mà không phải là các môn thể thao có lợi cụ thể cho sức khỏe của xương.



Ngăn ngừa té ngã

Té ngã là nguyên nhân thường gặp gây gãy, rạn xương. Khi người ta ngày một cao tuổi, khả năng bị té ngã cũng tăng lên. Mỗi năm, xấp xỉ 33% những người trên 65 tuổi bị té ngã. Đối với những người bị chứng loãng xương, ngay cả chỉ một cú té ngã nhỏ cũng có thể gây gãy, rạn xương. Phần nửa các tai nạn té ngã là xảy ra trong nhà hay trong khu vực quanh nhà. Ước tính có đến 6% các tai nạn té ngã dẫn đến gãy, rạn xương và khoảng 90% các trường hợp gãy, rạn xương hông là kết quả của một tai nạn té ngã. Vì vậy, việc ngăn ngừa té ngã đã trở thành một phần quan trọng trong việc quản lý sức khỏe của xương.

Nguyên nhân gây té ngã thường gặp nhất là:

- Độ chắc khỏe của cơ kém.
- Thị lực kém.
- Các vấn đề về khả năng giữ thăng bằng (do cơ yếu, huyết áp thấp, các vấn đề về tai trong, thuốc men, dinh dưỡng kém).
- Các mối nguy hiểm trong nhà dẫn đến vấp té.

Các chiến lược để tránh bị té ngã

Chiến lược	Cách thực hiện
Tập thể dục	<p>Chuyên viên vật lý trị liệu có thể giúp về một chương trình ngăn ngừa té ngã và đưa ra lời khuyên về các chương trình được tổ chức trong cộng đồng.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chương trình Tập luyện Khả năng Chống lực có Giám sát để tăng độ chắc khỏe của cơ (việc này còn có thể tạo sự tự tin và giảm nỗi lo sợ bị té ngã). • Các bài tập về thăng bằng, ví dụ, đi bộ từ gót chân đến đầu ngón chân, Tai Chi, đứng một chân.
Tái khám Y khoa	<ul style="list-style-type: none"> • Bác sĩ tái khám bất kỳ bệnh trạng nào hay xem xét lại các thuốc men có thể đang khiến khả năng giữ thăng bằng bị kém hoặc gây chóng mặt. • Bác sĩ có thể đề nghị một cuộc gặp với chuyên viên đo thị lực để chỉnh thị lực cho đúng và/hoặc chuyên viên trị liệu bàn chân để cho giày dép thích hợp.
Quanh nhà	<ul style="list-style-type: none"> • Chuyên viên về sinh hoạt trị liệu có thể tiến hành một cuộc kiểm tra gia cư và gợi ý về những thay đổi quan trọng cho môi trường gia cư (và có thể khuyến cáo trợ cụ đi bộ nếu cần thiết). • Sử dụng một 'danh mục kiểm tra gia cư': <ul style="list-style-type: none"> • Lắp đặt thanh vịn trên các bậc hoặc trong phòng tắm (bên cạnh toilet, vòi sen, bồn tắm). • Dài chống trơn trượt trên các bậc cầu thang và tấm chống trơn trượt trong phòng tắm. • Đảm bảo là tất cả các phòng đều được thắp sáng tốt. • Đảm bảo là các mép thảm và mép cửa các tấm lót đều bằng phẳng hoặc được tháo bỏ hết. • Buộc cố định an toàn các dây điện và bỏ hết khỏi lối đi các dây lòng thòng. • Đảm bảo là các đồ thường xuyên sử dụng trong bếp được xếp trong tầm tay để lấy được. • Bảo trì các lối đi bên ngoài.
Dinh dưỡng	<ul style="list-style-type: none"> • Việc cải thiện dinh dưỡng có thể giúp cho độ chắc khỏe của cơ. Việc này bao gồm cả các mức can-xi và vitamin D đầy đủ.

