

Chạy bộ và bệnh lý thoái hoá khớp



Câu hỏi thường gặp

Nhiều người nghĩ rằng chạy bộ làm nguy hiểm đến sụn khớp của chúng ta dẫn đến các câu hỏi như:

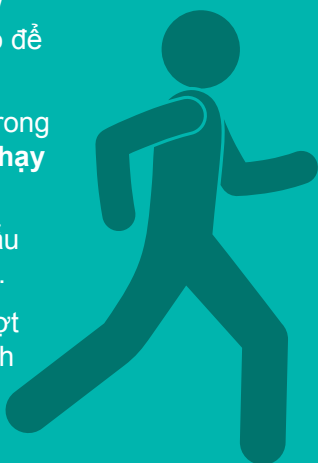
- Chạy bộ có làm tôi bị **thoái hoá khớp** không?
- Chạy bộ có làm tôi bị **đau đầu gối** không?
- Chạy bộ có làm **đau hông** của tôi không?

Tuy nhiên, bằng chứng cho thấy chạy bộ và các bài tập thể dục khác nói chung là an toàn cho sụn khớp.



Nghiên cứu mới

- Một số nghiên cứu cho thấy **những người chạy bộ để giải trí có ít nguy cơ bị thoái hoá khớp gối và khớp háng hơn** so với những người không chạy bộ / người ít vận động và những chạy bộ để thi đấu.
- Vai trò của chạy bộ **không rõ ràng** trong bệnh lý thoái hoá khớp, đặc biệt là **chạy bộ để thi đấu**.
- Chạy bộ có thể **bảo vệ** khỏi việc phẫu thuật thay khớp gối trong tương lai.
- Sụn thường **hồi phục tốt** sau một đợt chạy bộ duy nhất và dường như thích nghi với việc chạy bộ lặp lại nhiều lần.



Cách chạy bộ an toàn



Bắt đầu từ từ - nếu không quen với việc chạy, hãy bắt đầu chỉ với hai phút và tăng tiến dần dần.



Thực hiện một số **bài tập rèn luyện sức mạnh** để giúp gia tăng sức mạnh cơ, gân và dây chằng, chẳng hạn như squat và lunge. Có thể thực hiện các bài tập này với dụng cụ để kháng khi tiến bộ.



Nếu bị **đau đầu gối kéo dài hơn một giờ** sau khi tập thể dục, hoặc vào buổi sáng sau khi tập thể dục, đó là dấu hiệu cho thấy **khớp có thể đã bị quá tải**. **Đừng ngừng tập thể dục**, hãy điều chỉnh những gì đang làm, chẳng hạn như **cân nhắc tập các bài tập trong thời gian ngắn hơn và thường xuyên hơn** - thay vì chạy trong 30 phút, hãy chạy 2 lần, mỗi lần 15 phút.



Cân nhắc về bề mặt bạn chạy - bề mặt cỏ bằng phẳng hoặc đường chạy sẽ giảm thiểu tác động lên đôi chân.



Đầu tư vào **những số đôi giày chạy bộ thoải mái chất lượng tốt**, đặc biệt nếu chạy trên đường bê tông hoặc đường nhựa.

Chuyên gia vật lý trị liệu có thể hướng dẫn cách bắt đầu hoặc tiến trình chạy nếu mắc hoặc có nguy cơ mắc thoái hoá khớp.

Tập thể dục cũng mang lại rất nhiều lợi ích khác cho cơ thể và tinh thần!



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER