



osteoporosis australia

Vietnamese  
March 2006

## **Tập thể dục để ngừa chứng xương xốp và tránh bị ngã** **Exercise for Osteoporosis and Falls Prevention**

### **Chứng xương xốp**

Chứng xương xốp (osteoporosis) là một chứng bệnh làm cho xương bị yếu và giòn. Bị chứng này, xương dễ bị gãy hơn bình thường. Chỉ cần một va chạm nhẹ hoặc ngã cũng có thể làm xương bị gãy nặng. Ở Úc trong số những người trên 60 tuổi, 50% những vị thuộc phái nữ và một phần ba những vị thuộc phái nam sẽ bị gãy xương do chứng xương xốp gây ra.

Tập thể dục giúp cho xương được rắn chắc, tránh được việc té ngã và gãy xương, đồng thời giúp cho quý vị phục hồi nhanh chóng hơn sau khi xương bị gãy. Một số phương pháp tập thể dục có ích cho cơ thể hơn những phương pháp khác.

### **Việc tập thể dục giúp cho xương của trẻ em rắn chắc hơn**

Xương có rắn chắc hay không tùy thuộc trước hết vào việc xương được cấu tạo như thế nào. Đối với nhiều người, xương của họ rắn chắc và mạnh mẽ nhất ở lứa tuổi hai mươi. Sau đó, độ đặc của xương bắt đầu giảm đi. Muốn cho xương được mạnh mẽ, rắn chắc, các em cần có đủ lượng chất vôi cần thiết trong thức ăn hàng ngày. Cơ thể các em cũng cần có đủ lượng sinh tố D để giúp các em hấp thụ chất vôi. Ở ngoài nắng một thời gian ngắn giúp cho cơ thể sản xuất đủ lượng sinh tố D cần thiết.

Ngay cả trước giai đoạn dậy thì, vấn đề tập thể dục rất quan trọng trong việc giúp cho xương rắn chắc. Đối với sự phát triển của xương, không bao giờ quá sớm (hoặc quá muộn) để bắt đầu tập cho xương mạnh mẽ, rắn chắc cả. Xương ở cơ thể của các em gái năng hoạt động rắn chắc đến hơn 40% xương của những em gái ở cùng lứa tuổi nhưng không chịu hoạt động.

### **Tập thể dục giúp xương rắn chắc ở người lớn**

Tập thể dục có thể giúp cho xương mạnh mẽ và rắn chắc hơn ở người lớn. Xương bắt đầu mòn dần dần ở tuổi gần bốn mươi. Trong những năm bắt đầu đến tuổi trung niên, tập thể dục rất quan trọng trong việc giúp cho xương rắn chắc, cũng như làm tăng sức mạnh của bắp thịt, sự dẻo dai của tim và phổi.

### **Tập thể dục giữ cho xương rắn chắc ở các vị lớn tuổi và giúp tránh được té ngã**

Mục đích chính của việc tập thể dục trong nhóm các vị lớn tuổi tùy thuộc vào vấn đề xương của họ có rắn chắc, mạnh mẽ hay không. Nếu chưa bị chứng xương xốp, điều quan trọng là quý vị nên tập thể dục để giữ cho xương và bắp thịt mạnh mẽ. Tập thể dục còn giúp cải thiện sự thăng bằng của cơ thể, tư thế ngồi, đứng và việc điều khiển các cử động của cơ thể.

---

Ấn phẩm này được phát hành do sự tài trợ của Chính Phủ Úc; tuy nhiên, quan điểm thể hiện trên tài liệu là của các tác giả, căn cứ trên các nghiên cứu hiện thời, và không nhất thiết phải là quan điểm của Chính Phủ Úc.

## **Tập thể dục giúp cho tư thế và sự thăng bằng của cơ thể được vững chãi**

Những người bị chứng xương xốp thường dễ bị gãy xương hơn những người xương rắn chắc bình thường. Xương bị gãy thường là do bị ngã. Những vị lớn tuổi dễ bị gãy xương hơn vì họ có khuynh hướng dễ bị ngã hơn. Hàng năm, có khoảng 40% những người trên 65 tuổi bị ngã ít nhất là một lần. Tránh bị ngã có nghĩa là xương ít bị gãy hơn, đặc biệt là xương hông. Đa số các trường hợp gãy xương hông là do bị ngã mà ra.

Việc bị ngã đôi khi có thể tránh được. Những người có tư thế đi, đứng, nằm, ngồi vững chãi, cơ thể thăng bằng và bắp thịt mạnh mẽ ít khi bị ngã hơn và do đó ít bị thương tích hơn. Ngược lại, những người ít hoạt động dễ bị gãy xương hông hơn những người năng hoạt động. Có nhiều nguyên nhân gây ra sự té ngã, nhưng những nguyên nhân chính có thể gây nguy hiểm cho quý vị hơn gồm:

- đã từng bị ngã rồi
- đang dùng nhiều loại thuốc khác nhau
- bị các chứng bệnh kinh niên
- bị chứng viêm khớp, đặc biệt là ở chân
- bị rắc rối về thị lực (tầm nhìn)
- cơ thể dễ bị mất thăng bằng và bắp thịt yếu

## **Phương pháp tập thể dục nào tốt nhất để giúp cho xương rắn chắc?**

Bất cứ phương pháp tập thể dục nào đó đòi hỏi cơ thể của quý vị phải chịu sức nặng của chính nó (thí dụ như đi bộ, nhưng bơi lội lại không phải là môn thể dục có lợi cho xương), và đòi hỏi quý vị phải chạy, nhảy đều giúp tạo thêm xương mới và tránh cho xương khỏi bị hao mòn. Đi bộ, chạy, khiêu vũ, đánh vợt, bóng chày, cử tạ, và đánh bóng rổ, đều có lợi cho xương cả.

## **Những lời khuyên hữu ích cho việc tập thể dục**

- muốn gây tác động trên xương, việc tập thể dục cần phải **THƯỜNG XUYÊN** và **TƯƠNG ĐỐI MẠNH BẠO**. Tốt nhất nên tập **NHIỀU** động tác thể dục khác nhau vì chúng tác động nên xương bằng nhiều cách khác nhau. Tập những động tác thể dục **NGẮN GỌN, MẠNH MẼ** (thí dụ cử tạ hay đi bộ thật nhanh trong 15 phút) có lẽ có lợi cho xương hơn là đi bộ 'nhàn hạ' một tiếng đồng hồ.
- tập thể dục ngày 2 lần (20 phút) mỗi lần cách nhau 8 tiếng đồng hồ, có lợi cho xương hơn là tập liền một lần
- tập lúc đầu chậm, rồi từ từ tăng tốc độ
- Những động tác nhằm làm mạnh các bắp thịt, tạo thăng bằng và cải thiện sự phối hợp các vận động của cơ thể giúp tránh được sự té ngã. Tập Thái Cực Quyền và các loại thể dục tương tự (e.g. như yoga Pilates và các động tác yoga nhẹ nhàng) đều giúp tránh được bị ngã.

## **Tập thể dục để giúp cho chứng xương xốp**

Nếu đã bị chứng xương xốp và đã từng bị gãy xương rồi, quý vị nên hỏi ý kiến bác sĩ hay nhân viên vật lý trị liệu trước khi bắt đầu chương trình tập thể dục.

- khởi đầu bằng chương trình làm mạnh xương và bắp thịt căn bản
- ghi danh vào một lớp dạy ngăn ngừa việc té ngã
- nếu đã bị gãy xương rồi, quý vị nên
  - tránh các động tác gây sự va chạm, tránh vịn vẹo cơ thể hoặc nhảy nhót
  - tránh những cử động gây những va chạm đột ngột, bất ngờ
  - tránh những động tác làm cho người phải gập lại
  - tránh việc cúi xuống, ngửa lên
  - tránh nhắc những vật nặng

## Tránh việc bị ngã

### Tập thể dục giúp cho tư thế và sự thăng bằng của cơ thể vững chắc

Những người luôn giữ cho tư thế, sự thăng bằng của cơ thể tốt và bắp thịt mạnh mẽ thường ít khi bị ngã và do đó ít khi bị thương tích. Thí dụ, những phụ nữ phải ngồi một ngày chín tiếng dễ bị gãy xương hông hơn những phụ nữ ngồi làm việc sáu tiếng một ngày. Một số các chương trình tập thể dục đặc biệt có thể giúp tránh được nguy cơ bị ngã khoảng 20% và cũng có thể giúp tránh bớt được những thương tích trầm trọng nếu bị ngã. Các chương trình tập thể dục dành cho các vị lớn tuổi thay đổi tùy theo nhu cầu của từng người, và gồm việc làm tăng từ từ sức mạnh của bắp thịt, cải thiện sự thăng bằng của cơ thể và việc đi bộ.

### Sự thăng bằng của cơ thể

Bắp thịt yếu, những thay đổi về áp huyết hoặc nhịp tim đập, ảnh hưởng của thuốc men, rắc rối ở tai và ngay cả việc ăn uống không đúng cách có thể làm ảnh hưởng đến sự thăng bằng của cơ thể.

Ngoài việc tập thể dục thường xuyên, quý vị có thể cải thiện sự thăng bằng của cơ thể bằng cách:

- Hỏi ý kiến bác sĩ hay chuyên viên vật lý trị liệu về việc tập thể dục để cải thiện sự thăng bằng của cơ thể
- Duy trì việc ăn uống lành mạnh gồm ăn nhiều trái cây và rau cũng như các thức ăn giàu chất vôi
- Uống thật nhiều nước mỗi ngày
- Nghĩ đến việc tham gia một chương trình hướng dẫn về 'việc té ngã và sự thăng bằng của cơ thể' ('fall and balance') (liên lạc với trung tâm y tế cộng đồng địa phương, cơ quan giáo dục y tế và phòng bệnh địa phương hoặc điện thoại cho Cơ Quan Chuyên Môn Về Chứng Xương Xốp Úc - Osteoporosis Australia).

## Những lời khuyên giúp tránh việc té ngã

### Chung quanh nhà

- Bảo đảm là những mép của thảm trải nhà, thảm trải sàn không cong lên hay gập lại gây vấp ngã
- Không để dây điện lòng thòng ở những nơi thường đi lại
- Tránh đi lại ở những nơi ướt át, trơn trượt
- Bảo đảm phòng ốc trong nhà sáng sủa và lối đi lại gọn gàng
- Nên nghĩ đến chuyện gắn tay vịn ít nhất là ở một bên cầu thang, cạnh bồn tắm, vòi bông sen và bồn cầu
- Nên nghĩ đến chuyện gắn những miếng làm cho giày, dép không bị trơn trượt (safety strips) ở cạnh các bậc thang ở ngoài nhà.

### Mắt và tầm nhìn

- Bảo đảm những chỗ đi lại trong và ngoài nhà được sáng sủa để quý vị có thể nhìn rõ bất cứ lúc nào
- Thường xuyên đến nhân viên quang cụ (optometrist) nhờ khám mắt hàng năm
- Nếu phải đeo kính, nên làm như đã được dặn. Cần thận khi lên xuống cầu thang nếu đeo kính hai hay ba tròng (bifocals hay trifocals)
- Khi ở ngoài nắng nên đeo kính mát để làm giảm những tia nắng quá chói và tránh phải nheo mắt; đồng thời tránh cho tia cực tím (UV) trong ánh mặt trời làm hư hại mắt.

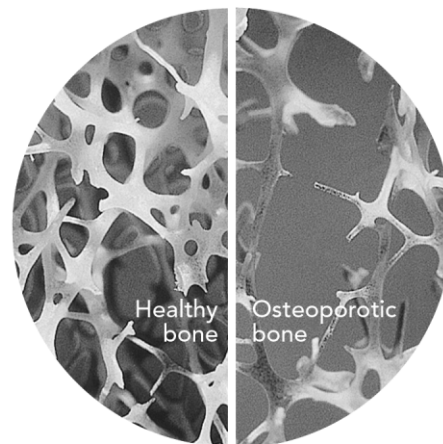
## Giày, dép

- Nên mang giày có gót rộng bản, để không trơn trượt và ôm lấy bàn chân
- Nên mang giày, dép, vớ có kích thước đúng với bàn chân của mình
- Chọn giày ôm vừa vặn bàn chân
- Tránh đi giày cao gót

## Nói tóm lại

- Nên vận động thường xuyên, kể cả việc tập các động tác thể dục giúp cho tư thế và sự thăng bằng của cơ thể được mạnh mẽ
- Đi khám mắt thường xuyên
- Nhờ khám thính lực thường xuyên
- Sau khi nằm hay ngồi, khi đứng lên nên từ từ để cơ thể có đủ thời giờ lấy lại thăng bằng
- Tránh những lối đi ướt át hay bị đóng đá
- Tránh vội vã chạy đến trả lời điện thoại, băng qua đường, lên thang máy hoặc trong bất cứ sinh hoạt nào khác
- Nên chống gậy hay dùng một dụng cụ nào đó để giữ thăng bằng khi đi lại nếu cần
- Tránh bước đi trên những chỗ gồ ghề
- Hạn chế trong việc uống rượu, bia
- Nếu thấy có những lúc bị choáng váng hay đứng không vững, nên cho bác sĩ biết
- Nên thảo luận với bác sĩ thường xuyên về việc dùng thuốc và hỏi họ xem mình có cần dùng chúng nữa hay không. Nhiều loại thuốc có thể làm cho cơ thể mất thăng bằng.
- Nên đặt công tắc đèn hay đèn bấm ở một nơi dễ lấy, gần chỗ mình nằm

Muốn biết thêm chi tiết về những chương trình tập thể dục với mục đích làm mạnh các bắp thịt và cải thiện sự thăng bằng của cơ thể, liên lạc Cơ Quan Chuyên Môn Về Chứng Xương Xốp Úc (Osteoporosis Australia), số điện thoại **1800 242 141**.



Xương lành mạnh

Xương xốp