

Chấn thương trong thể thao thường gặp và cách xử lý

1. Các chấn thương thể thao thường gặp

Chấn thương là tình trạng tổn thương ở một hoặc một số bộ phận cơ thể do tác động từ bên ngoài gây ra. Trong thể thao, các vị trí dễ bị tổn thương và thường gặp nhất là các vùng cổ chân, mắt cá, đầu gối, khuỷu tay, hông, bả vai,...

Bong gân

Tại các khớp nối trong cơ thể đều có dây chằng, tức là các mô nối các xương. Khi bong gân, các dây chằng tại các khớp nối sẽ bị giãn hoặc bị rách. Tình trạng này xảy ra khi cơ thể hoạt động quá sức và gây ảnh hưởng đến khớp, mà cổ chân là trường hợp thường xảy ra nhất. Biểu hiện của bong gân là vùng khớp sưng tím lên, đau do tụ máu, khi ấn vào chỗ sưng thấy đau hơn.



Bong gân là chấn thương thường gặp không chỉ trong thể thao mà cả hoạt động hàng ngày

Giãn cơ

Không khởi động trước khi luyện tập thể thao là nguyên nhân chủ yếu gây giãn cơ, do cơ bị kéo giãn bất ngờ bằng một lực lớn và cường độ mạnh, làm kéo dài sợi cơ và có thể làm rách cơ. Giãn cơ thường gặp ở các vùng trên cơ thể gồm đùi, háng, cơ đùi trước, bắp chân, lưng và vai. Các cơ bị kéo giãn sẽ sưng, đau nhức và gây khó cử động.

Chấn thương ở gân khoeo

Được cấu tạo từ ba cơ bắp riêng biệt ở đùi, vùng cơ này có tác dụng giúp gập gối hay uốn hông về phía sau. Đây là chấn thương thường gặp khi chạy vượt rào hoặc chạy nhanh, là những môn thể thao đòi hỏi cơ chân căng giãn mức độ lớn.

Viêm gân chóp xoay

Viêm gân là tình trạng dây chằng bị viêm hoặc bị kích ứng, gây đau ngay phần bên ngoài. Vị trí thường bị viêm gân do các sự cố thể thao thường gặp là ở khớp vai hay còn gọi là chóp xoay. Các dây chằng quanh khớp vai lúc này sẽ bị sưng đau, gây khó khăn đối với các hoạt động sinh hoạt hằng ngày. Nguyên nhân thường là do các hoạt động thể thao thường xuyên di chuyển khớp vai như bóng chày, tennis, bơi lội, bóng chày.

Các chấn thương ở đầu gối

Là một trong những tình trạng thường gặp nhất, không chỉ trong các hoạt động thể thao mà cả trong hoạt động thường nhật. Các tình trạng thường gặp nhất là:

Rách dây chằng chéo trước

Dây chằng chéo trước khớp gối có nhiệm vụ kết nối xương đùi và giúp ổn định khớp đầu gối. Dây chằng chéo trước khớp gối có thể rách do chuyển hướng đột ngột khi vận động, kéo căng quá mức ở đầu gối hoặc dừng đột ngột, thường là trong các môn thể thao như bóng rổ, bóng đá,... và gây ra tình trạng đau và sưng nhức ở đầu gối.

Rách dây chằng trong gối

Thường là kết quả của các tổn thương từ các tai nạn trong các môn thể thao như đá bóng, trượt tuyết,... Dây chằng bị thương do ngã khi căng chân vẹo hoặc xoay ra

ngoài, gây ra đau đớn ở trong khớp gối. Con đau sẽ tăng lên khi vận động như gập và xoay đầu gối.

Đau khớp chèn - đùi

Khớp chèn - đùi nằm ở trước gối giữa xương bánh chèn và đầu dưới xương đùi. Xảy ra những tổn thương ở khu vực này thường là do căng chân vẹo ra quá mức, cơ trước đùi yếu không thể chịu nổi cường độ hoạt động, hoặc do mòn mặt khớp bên trong gối. Sự hoạt động liên tục khiến khớp chịu áp lực trong thời gian dài trong các môn thể thao như chạy, bóng chày, bóng rổ, nhảy cao,...

Đau gân khuỷu tay

Nguyên nhân gây đứt gân khuỷu tay thường là do sự vận động quá mức của khuỷu tay, thường xảy ra trong các môn thể thao có sử dụng động tác tay liên tục như tennis, bóng bàn, cầu lông,... Khuỷu tay bị đau gân thường sưng lên và đau nhức.

Trên đây là một số sự cố thường gặp trong thể thao, ngoài ra còn một số tổn thương với tính chất và mức độ khác ít gặp hơn.

2. Phòng tránh, giảm nguy cơ chấn thương trong thể thao

Những tổn thương trong quá trình luyện tập và thi đấu là điều không thể tránh khỏi. Tuy nhiên chúng ta có thể đề phòng và giảm nguy cơ gặp phải sự cố luyện tập bằng những kiến thức và những biện pháp hữu ích. Sau đây là một số cách phòng tránh tổn thương trong tập luyện:

- Luyện tập đúng phương pháp để tránh gây lệch hoặc tổn thương khớp.
- Uống nhiều nước, tránh để bị mất nước trong khi luyện tập vì nước giúp điều chỉnh nhiệt độ cơ thể và duy trì lượng máu ổn định và mức oxy mà cơ cần thiết để hoạt động.

Làm nóng các cơ trước khi luyện tập giúp bảo vệ cơ thể khỏi các tổn thương

- Mặc quần áo phù hợp, không gây gò bó cho các cơ, khớp khi hoạt động, thấm mồ hôi và thoáng mát.
- Khởi động kỹ trước khi luyện tập giúp cơ không bị giãn bất ngờ.
- Tăng dần cường độ hoạt động sẽ giúp cơ chắc khỏe hơn, tăng khả năng chịu áp lực hoạt động.

- Sử dụng dụng cụ thể thao phù hợp như mang giày đúng size chân,... mang các dụng cụ bảo hộ như đệm đầu gối, mũ bảo hiểm, lót ống chân, đệm khuỷu tay,...
- Không luyện tập với cường độ quá cao để tránh gây áp lực lên cơ, khớp,...

3. Các biện pháp xử lý khi gặp chấn thương

Các tổn thương trong thể thao được chia thành 3 loại và có các cách xử lý khác nhau.

Chấn thương phần mềm: Là các tổn thương ở cơ, gân, dây chằng.

- Phương pháp chườm lạnh: bọc đá lạnh bằng túi nilon và khăn ướt để chườm bên ngoài vùng sưng trong khoảng 10 - 15 phút giúp giảm nhẹ sưng đau và viêm, giảm chảy máu, rất hữu dụng với các chấn thương nhỏ.
- Phương pháp băng ép: kê cao chi bị tổn thương, phương pháp này giúp máu trở về tim tốt hơn, giảm sưng viêm.

Chấn thương khớp: Là tình trạng khớp bị xô dịch, không giống ở trạng thái bình thường. Cách xử lý là chườm lạnh và băng bất động khớp ở đúng tư thế khớp bị trật rồi đưa đến cơ sở y tế, tránh kéo nắn và xoa bóp gây tụ máu, làm cứng khớp hoặc lỏng khớp.



Sơ cứu bằng cách băng bó

Chấn thương xương: Do tác động của lực mạnh gây gãy xương cấp tính hoặc lực tác động liên tục dần dần gây gãy xương. Khi bị gãy xương, có thể chườm lạnh để giảm sưng đau, xé bỏ phần trang phục bó quanh vùng bị thương, cố định xương gãy bằng nẹp và đưa đến bệnh viện để nhanh chóng cố định xương..