



## Tập Thể Dục

- Tập thể dục có thể giúp giảm các triệu chứng của bệnh viêm khớp và các bệnh về cơ xương khớp khác
- Các bài tập nhẹ nhàng như tập thể dục dưới nước ấm và thái cực quyền có thể rất hữu ích
- Lên kế hoạch cho chương trình tập thể dục của quý vị với sự tư vấn của bác sĩ và nhà vật lý trị liệu, nhà sinh lý học tập thể dục hoặc chuyên viên thể dục

Viêm khớp bao gồm hơn 150 tình trạng liên quan đến cơ xương khớp khác nhau ảnh hưởng đến cơ, xương và/hoặc khớp.

### Hệ thống cơ xương của quý vị

Để hiểu cách thức hoạt động của bệnh viêm khớp và các tình trạng liên quan đến cơ xương khớp khác, hãy bắt đầu nói một chút về cơ, xương và khớp tạo nên hệ thống cơ xương của quý vị.

**Các khớp** của quý vị cho phép chuyển động tại điểm gặp nhau của hai xương. Một lớp **sụn** đệm chắc chắn bao bọc phần đầu của cả hai xương, hấp thụ chấn động và để chúng lướt nhẹ nhàng trên nhau. Khớp được bao bọc bên trong một bao **hoạt dịch dẻo dai** giúp bôi trơn sụn và các cấu trúc khác trong khớp để giữ cho khớp di chuyển trơn tru.

**Các dây chằng** giữ khớp với nhau bằng cách nối xương này với xương khác. **Gân** gắn cơ vào xương. Khi cơ co lại, chúng sẽ kéo xương để khớp cử động.

Viêm khớp và các tình trạng liên quan đến cơ xương khớp khác ảnh hưởng đến hoạt động bình thường của khớp, cơ, xương và các cấu trúc xung quanh. Cách điều này xảy ra sẽ phụ thuộc vào tình trạng mà quý vị đang có.

Các tình trạng liên quan đến cơ xương khớp có thể gây đau, cứng và thường gây viêm ở một hoặc nhiều khớp hoặc cơ. Tập thể dục thường xuyên có thể làm giảm một số triệu chứng và cải thiện khả năng vận động và sức mạnh của khớp.

### Lợi ích của việc tập thể dục đối với các tình trạng liên quan đến cơ xương khớp

giúp bôi trơn và nuôi dưỡng các khớp của quý vị

giảm đau và cứng khớp

cải thiện tính linh hoạt

sức mạnh cơ bắp

cải thiện sự cân bằng của quý vị

giúp quý vị ngủ ngon hơn

cải thiện tư thế

cải thiện hoặc duy trì mật độ xương của quý vị

cải thiện sức khỏe tổng thể và thể chất

giảm mức độ căng thẳng

cải thiện tâm trạng của quý vị



giúp quý vị duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh.

### Các hình thức tập thể dục dành cho các tình trạng liên quan đến cơ xương khớp

Các hướng dẫn của Úc khuyên chúng ta nên cố gắng tập thể dục trong hầu hết các ngày trong tuần. Nếu quý vị không chắc bài tập nào phù hợp với mình, hãy nói chuyện với bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu hoặc chuyên viên thể dục sinh lý học. Điều quan trọng là phải tìm một số quý vị thích và có rất nhiều thứ để quý vị lựa chọn:

- thái cực quyền, Pilates, yoga, thể dục nhịp điệu - quý vị có thể thực hiện những điều này trực tiếp hoặc theo học các lớp học trực tuyến hoặc trên DVD
- bơi lội, các bài tập dưới nước
- bài tập với ghế
- các lớp học tại phòng tập thể dục và trung tâm thể dục
- đạp xe
- quần vợt, cricket, bóng rổ
- croquet, bóng cồng
- trò chơi điện tử đang hoạt động - ví dụ như Wii Fit, Nintendo Switch
- bài tập trực tuyến
- dắt chó đi dạo
- nhảy dây
- rèn luyện sức mạnh bằng cách sử dụng tạ rời và dây chày lực
- khiêu vũ.

### Sự đa dạng là quan trọng

Quý vị cần nhiều bài tập có liên quan những sau:

- **tính linh hoạt** - các bài tập kéo căng cơ và chuyển động giúp duy trì hoặc cải thiện tính linh hoạt của khớp và các cơ lân cận. Chúng giữ cho các khớp của quý vị vận động bình thường và giảm bớt tình trạng cứng khớp.
- **sức mạnh** - những bài tập này xây dựng sức mạnh cơ bắp, mang lại sự ổn định cho khớp, cải thiện sức khỏe xương và khả năng thực hiện các công việc hàng ngày của quý vị.
- **thể dục tổng thể** - các bài tập giúp quý vị vận động và tăng nhịp tim (ví dụ như đi bộ, bơi lội, đạp xe) sẽ giúp cải thiện sức khỏe tim và phổi (hệ tim mạch). Chúng cũng có thể cải thiện sức bền, hỗ trợ giảm cân và ngăn ngừa các vấn đề sức khỏe khác như bệnh tiểu đường. Loại bài tập này còn được gọi là bài tập aerobic, bài tập tim mạch hoặc 'tim mạch'.

### Duy trì động lực

Để có được và duy trì động lực thường là một thách thức lớn đối với việc tập thể dục, đặc biệt nếu quý vị đang phải sống chung với cơn đau mãn tính và mệt mỏi. Nhưng tập thể dục rất quan trọng để kiểm soát tình trạng của quý vị. Dưới đây là một số lời khuyên để duy trì động lực:

- tập thể dục với bạn bè
- tham gia một nhóm hoặc lớp học
- nhắc nhở bản thân về lợi ích của việc tập thể dục
- biến việc tập thể dục thành một phần trong thói quen hàng ngày của quý vị
- đặt mục tiêu đề ra
- làm cho việc tập thể dục vui vẻ.

### Giữ an toàn khi tập thể dục

Tập thể dục rất quan trọng và mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, nhưng hãy tập một cách an toàn để ngăn ngừa chấn thương hoặc làm trầm trọng thêm tình trạng của quý vị.

Bác sĩ hoặc chuyên viên tập thể dục của quý vị có thể đưa ra lời khuyên tập thể dục cá nhân. Dưới đây là một số gợi ý chung:

- gặp bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục mới. Nếu quý vị đã thay khớp, hãy hỏi bác sĩ phẫu thuật hoặc chuyên viên y tế của quý vị những chuyển động nào cần hạn chế hoặc tránh.
- việc kiểm tra sàng lọc trước khi tập thể dục sẽ giúp nhận biết rõ những rủi ro tiềm ẩn đối với những người có tình trạng sức khỏe có thể khiến họ có nguy cơ cao hơn về vấn đề sức khỏe trong quá trình hoạt động thể chất. Bộ lọc hoặc ‘mạng lưới an toàn’ này sẽ giúp quý vị quyết định xem lợi ích tiềm năng của việc tập thể dục có lớn hơn rủi ro hay không. Kiểm tra Exercise & Sports Science Australia (ESSA) adult pre-exercise screening tool (công cụ kiểm tra trước khi tập thể dục dành cho người lớn của Tập thể dục & Thể thao Australia – ESSA) và thảo luận với bác sĩ hoặc chuyên viên tập thể dục của quý vị [https://www.essa.org.au/Public/ABOUT\\_ESSA/Adult\\_Pre-Screening\\_Tool.aspx](https://www.essa.org.au/Public/ABOUT_ESSA/Adult_Pre-Screening_Tool.aspx)
- không vận động khớp bị đau, bị viêm hoặc nóng. Thay vào đó, nhẹ nhàng di chuyển khớp trong phạm vi chuyển động của nó để giúp giảm cứng và cải thiện tuần hoàn.
- bắt đầu nhẹ nhàng và tăng dần cường độ chương trình tập thể dục của quý vị trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng.
- khởi động làm ấm thật kỹ trước. Hạ nhiệt cơ thể sau khi tập thể dục bằng các động tác nhẹ nhàng và mềm mại.
- chú ý đến kỹ thuật tốt và cố gắng di chuyển nhịp nhàng. Không ép khớp quá phạm vi cử động thoải mái.
- không cố gắng làm quá nhiều hoặc cố gắng quá sớm. Nếu quý vị bị hụt hơi hoặc đau, hãy nhẹ nhàng trở lại.
- nếu khớp của quý vị cảm thấy đặc biệt đau trong hơn hai giờ sau một buổi tập thể dục, hãy giảm cường độ của buổi tập tiếp theo.
- nếu một hoạt động làm quý vị bị đau hoặc làm tăng cơn đau hơn mức bình thường, hãy dừng lại.
- uống nhiều nước trong và sau khi tập thể dục.
- mặc quần áo và giày dép thích hợp.
- tăng hoạt động ngẫu nhiên của quý vị. Ví dụ, đi bộ đến các cửa hàng gần đó thay vì lái xe.

### Tìm sự trợ giúp ở đâu

- Bác sĩ của quý vị
- Chuyên viên về chế độ ăn uống
- Chuyên viên dinh dưỡng
- Đường dây trợ giúp MSK: 1800 263 265
- Musculoskeletal Australia (Cơ Xương Khớp Úc) [www.msk.org.au](http://www.msk.org.au)  
Đường dây trợ giúp MSK: 1800 263 265

### Làm thế nào chúng tôi có thể giúp

Xin gọi cho Đường dây Trợ giúp MSK của chúng tôi theo số 1800 263 265 để nói chuyện với các y tá của chúng tôi hoặc gửi email tới [helpline@msk.org.au](mailto:helpline@msk.org.au)

Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm hiểu thêm về:

- các tình trạng viêm khớp và cơ xương khớp
- làm thế nào để sống tốt với những tình trạng này
- kiểm soát cơn đau
- hội thảo trên trang mạng, hội thảo và các sự kiện khác sắp tới.

### Để khám phá thêm

- Eat for Health - Australian Dietary Guidelines (Ăn uống vì Sức khỏe - Hướng dẫn Chế độ ăn uống của Úc) [www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)
- Dietitians Association of Australia (Hiệp hội Chuyên viên Dinh dưỡng của Úc) <http://daa.asn.au>
- Better Health Channel (Kênh Sức khỏe Tốt hơn) [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

Nếu quý vị thấy thông tin này hữu ích, xin hãy giúp chúng tôi giúp đỡ người khác bằng cách [quyên góp ngay ngày hôm nay.](#)