

Đi bộ tốt cho người già?

Nhiều người, đặc biệt là người cao tuổi, khi mắc phải một số bệnh xương khớp thường nghĩ tập đi bộ hàng ngày sẽ giúp thoát khỏi các cơn đau và phục hồi xương khớp nhanh chóng. Đây là một quan niệm sai lầm!



Tốc độ phải hợp lứa tuổi: trẻ nhanh, già chậm. Ảnh: Hồng Thái

cong vào trong. Càng đi nhiều, càng làm khớp hư thêm. Lý do là khi đi đứng sẽ tạo sức đè ép lên các mặt sụn khớp đã bị thoái hoá. Lớp sụn này có tác dụng hấp thu lực đè ép, nay tác dụng này giảm đi hoặc không còn nữa sẽ tạo những sang chấn trên hai đầu xương, tạo ra hiện tượng viêm khớp, gây đau khi bệnh nhân đứng hay đi. Vì thế những bệnh nhân này được khuyến cáo hạn chế đi lại, khi đi phải có nạng hay gậy nâng đỡ giúp giảm tải cho bề mặt khớp hư.

Với những lý do trên, các chuyên gia xương khớp đánh giá **đi bộ không phải là môn thể dục tốt đối với người già bị bệnh xương khớp.**

Không dành cho người mới gỏi chồn chân Giống như mọi môn thể dục khác, đi bộ giúp tăng cường sức khoẻ. **Nó thích hợp cho bệnh nhân tim mạch** bởi không cần tốn nhiều sức lực, động tác đơn giản, có thể tự điều chỉnh cường độ và thời gian luyện tập. Tuy nhiên **không phải ai tập đi bộ cũng cho kết quả tốt.** Nhiều người càng đi càng đau, đặc biệt với những bệnh nhân đau khớp.

Nhiều người già đau khớp gỏi cứ nghĩ đi càng nhiều càng mau hết bệnh, giống như bệnh càng nặng thì phải uống thuốc liều cao hơn. Nhưng một trong những nguyên lý bệnh học là cơ quan nào bị bệnh thì phải được nghỉ ngơi đợi hồi phục. Khớp xương cũng vậy, khi viêm thì gây đau nhức, sự nghỉ ngơi rất cần thiết vì chính là phương pháp giúp giảm đau. **Đi bộ trong khi viêm khớp gỏi chắc chắn sẽ làm bệnh nặng hơn.**

Đa số người già bị thoái hoá khớp gỏi. Do sự lão hoá qua nhiều năm tháng sử dụng, các lớp sụn khớp bị hư hỏng, trục xương bị

Mặc dù đi bộ được xem là môn thể dục nhẹ nhàng nhất nhưng cũng cần chú ý đến cường độ, thời gian thực hiện phù hợp với từng người. Không nên xem đi bộ là một phương pháp vận động để điều trị bệnh đau lưng, đau khớp. Nó chỉ giúp khoẻ tổng quát. Cần lưu ý đến tuổi tác khi tập

Đi bộ để phòng bệnh, không phải trị bệnh

Đi bộ được xem là một phương pháp phòng bệnh hơn chữa bệnh. Phòng bệnh là những phương pháp áp dụng cho những người khoẻ mạnh hoặc có yếu tố

nguy cơ mắc bệnh. Còn điều trị là những phương pháp dùng để chữa khỏi căn bệnh đã thể hiện ra. Chẳng hạn, người ta phòng ngừa loãng xương bằng cách uống sữa từ khi còn trẻ chứ không phải đợi đến lúc già loãng xương rồi mới tìm sữa để uống. Những người lớn tuổi **không có triệu chứng đau gối vẫn có thể tập đi bộ nhưng cần lưu ý cường độ và thời gian tập luyện phù hợp với cơ thể**. Khi có triệu chứng đau nhức thì phải giảm mức độ tập luyện hay nghỉ ngơi một thời gian rồi mới tập lại. Có nhiều người đi bộ từ thời trai trẻ nhưng một ngày nào đó khi tuổi xế chiều, bỗng thấy có vấn đề ở đầu gối. Đó là vì không biết giảm bớt sự vận động cho phù hợp với tuổi tác. Chỉ cần đi ít lại, chậm hơn một chút sẽ giúp cơ thể dễ chịu ngay.

Môn thích hợp: đạp xe, tập dưỡng sinh

Nguyên tắc vận động ở người già là nhẹ nhàng, chậm rãi và liên tục. Cơ thể người già như một cái máy cũ, như cành cây khô, sự lão hoá các hệ thống cơ bắp, dây chằng khiến chúng không còn đàn hồi tốt nữa. Một cử động vừa nhanh vừa mạnh có thể làm tổn thương các cơ bắp và dây chằng vốn đã chai cứng, tính giãn nở đã yếu nhiều. **Cử động chậm và nhẹ** sẽ giúp cơ giãn từ từ các dây chằng và cơ bắp. Nếu luyện tập liên tục và đều đặn, nó sẽ cải thiện rất nhiều cho sự dẻo dai của các khớp xương. Với người già, đạp xe tốt hơn đi bộ. Khi đạp xe, khớp gối vận động nhẹ nhàng vì tránh được sự tì đè của hai đầu xương lên nhau.

Môn thể dục tốt nhất với người già là võ dưỡng sinh. Các động tác chậm rãi, phong thái nhẹ nhàng như mây trôi, nước chảy hoàn toàn phù hợp với thể chất của người lớn tuổi, vì vậy người già tập võ này sẽ thấy cơ thể khoẻ hơn, ít đau ốm vặt vãnh.

luyện và vận động, tránh dùng những bài tập của người trẻ áp đặt lên người lớn tuổi vì có thể gây tác hại lên bộ xương khớp đã lão hoá.