

Người bệnh u máu tập luyện thế nào?

 BS. Vũ Duy Thành

U máu xuất hiện ở nhiều vị trí như da, mắt, mũi, tai miệng, gan, thận, phổi... Bệnh có thể gây biến chứng, mất thẩm mỹ, khiến bạn cảm thấy tự ti. Thực hiện một số bài tập thể chất giúp người bệnh cải thiện tình trạng này.

1. Vai trò của tập luyện với người bệnh u máu

- Tăng cường chức năng của cơ quan nội tạng như gan thận phổi, lưu thông khí huyết, giúp cho việc trao đổi khí, hấp thu chất dinh dưỡng, bài tiết chất thải trơn tru, tốt hơn.

- Tăng cường hệ thống miễn dịch, tăng cường sức đề kháng giúp tăng sinh các tế bào miễn dịch tế bào bạch cầu của cơ thể.

- Tập luyện vừa sức giúp bệnh nhân ăn ngủ tốt hơn, tăng sinh sản xuất hồng cầu, tế bào máu, hồi phục sức khỏe.

- Giảm đau, tăng cường khả năng nghe, nhìn, tăng cường trí nhớ.

2. Các bài tập tốt cho người bệnh u máu

2.1. Tư thế em bé

Tác dụng: Giảm căng thẳng, giúp người bệnh u máu thư giãn, tăng cường tập trung.

Cách thực hiện:

Cách 1:

• Bắt đầu ngồi quỳ, hai đầu gối đặt cạnh nhau, mông ngồi trên gót chân.

• Hai tay vươn về phía trước, hạ bụng về phía đùi.



U máu có thể gặp ở cả trẻ em và người lớn gây mất thẩm mỹ.

Cách 2:

• Bắt đầu ngồi quỳ, ngồi trên gót chân.

• Sau đó từ từ tách hai đầu gối sang hai bên, hai ngón chân cái vẫn chạm nhau.

• Gập người về phía trước, giữa hai đùi.

• Hai tay vươn thẳng qua đầu.

Ở cả hai cách, bạn giữ tư thế trong 30 giây để thư giãn, sau đó trở về tư thế ban đầu, lặp lại từ 5-7 lần.

2.2. Tư thế sấm sét

Tác dụng: Giúp người bệnh

tăng cường sức mạnh xương khớp, tăng cường tạo máu.

Cách thực hiện:

• Quỳ xuống sàn, úp mu bàn chân, mở rộng hai gót chân nhưng giữ hai ngón chân cái chạm nhau.

• Hạ mông ngồi lên gót chân.

• Đặt bàn tay lên đầu gối, lòng bàn tay hướng lên trên.

• Giữ lưng thẳng và mắt nhìn về phía trước, giữ tư thế trong 30 giây rồi trở về tư thế ban đầu, lặp lại từ 5-7 lần.

2.3. Tư thế tấm ván

Tác dụng: Tăng cường lưu thông khí huyết, thư giãn cơ thể, giảm đau bụng.

Cách thực hiện:

- Từ tư thế bò, duỗi thẳng hai chân ra phía sau, ngón chân chạm đất và nâng gót chân lên.
- Trượt 2 gót về phía sau đến khi bạn thấy cơ thể như một khối thống nhất từ đầu đến chân.
- Vai và tay là một đường thẳng.
- Siết các cơ bụng, kéo hai vai xuống và xa khỏi 2 tai, giữ lưng thẳng và hít thở sâu từ 8-10 nhịp.
- Trở về tư thế ban đầu rồi thực hiện lại 5-10 lần.

2.4. Tư thế tam giác

Tác dụng: Tư thế tam giác là một thế đứng để căng các cơ dọc theo vùng eo, tăng cường trao đổi khí ở phổi, làm mạnh 2 chân.

Cách thực hiện:

- Bắt đầu bằng tư thế đứng thẳng, 2 chân dang rộng, 2 tay ngang vai.
- Chân trái giữ nguyên, lùi chân phải ra sau, tầm 2 bước chân.
- Mũi chân trái thẳng, chân phải hơi chệch qua một bên.
- Sau đó nghiêng người sang trái, hướng về phía chân trái.
- Đưa tay trái thẳng xuống dưới, hướng về mũi chân, ống chân hoặc đầu gối.
- Nâng cánh tay phải hướng lên trên, sao cho hai tay là một đường thẳng.
- Xoay mắt ngược nhìn lên phía các ngón tay phải và giữ 5-8 giây.
- Trở lại tư thế ban đầu và lặp lại tương tự theo hướng ngược lại.



Tư thế em bé.

2.5. Thở luân phiên

Tác dụng: Tăng cường chức năng hệ hô hấp, tim mạch.

Cách thực hiện:

- Ngồi trong tư thế thoải mái, giữ thẳng lưng và thư giãn vai, nhắm mắt lại.
- Sau đó, đặt lòng bàn tay lên đầu gối, nhẹ nhàng bịt lỗ mũi phải bằng ngón tay cái, hít vào bằng lỗ mũi trái và đóng lại, để hơi thở ra qua lỗ mũi phải.
- Sau đó hít vào bằng lỗ mũi

phải, khép lại để chỉ thở ra bằng bên trái. Lặp lại động tác 5-7 lần.

2.6. Bơi lội

Bơi lội giúp tăng cường sức khỏe, tăng cường lưu thông máu đồng thời giúp thư giãn cơ bắp, tăng cường miễn dịch, làm mạnh các cơ, thư giãn tinh thần, tăng cường chức năng tim phổi. Tuần bơi từ 3-4 lần, mỗi lần 30 phút trở lên.

2.7. Bấm huyết

- *Huyệt túc tam lý*



Tư thế tam giác.

Xác định huyết: Đầu tiên ngồi trên ghế ở tư thế thoải mái, lòng bàn chân đặt trên mặt đất, cẳng chân ở vị trí vuông 1 góc 90 độ với đùi. Từ chỗ lõm ngoài của khớp gối đo xuống dưới cẳng chân 3 thốn. Điểm chạm chính là huyết túc tam lý.

Tác dụng:

Bấm huyết túc tam lý sẽ giúp cải thiện suy giảm chức năng phổi, tăng cường chức năng thông khí giảm ho, khó thở, nâng cao sức đề kháng, khả năng miễn dịch của cơ thể, nâng cao tinh thần, giải tỏa lo âu stress.

- Huyết huyết hải

Xác định huyết: Cho người bệnh đứng thẳng, từ bờ trên xương bánh chè đo lên 2 thốn, sau đó đo ngang từ ngoài vào trong 1 thốn là vị trí huyết.

Day ấn huyết huyết hải có tác dụng hành khí huyết thông kinh lạc, chỉ thống giúp lưu thông khí huyết, giảm đau, tăng cường miễn dịch.

Cách bấm: Day ấn 2 huyết trên từ 10-15 phút ngày 02 lần.

3. Bài tập dành cho trẻ em mắc u máu

Massage mặt và đầu: Mẹ massage bằng cách đặt đầu ngón tay trỏ ở giữa trán của trẻ và từ từ vuốt dọc theo đường viền của khuôn mặt về phía cằm. Từ cằm, di chuyển ngón tay về phía má và massage nhẹ nhàng vùng má theo chuyển động tròn. Lặp lại các động tác một vài lần.

Massage lưng: Đặt các đầu ngón tay của mẹ lên lưng của trẻ và massage nhịp nhàng lên xuống theo chiều ngược nhau. Massage từ lưng xuống mông bé, sau đó dần lên vai rồi massage xuống dưới, lặp lại 2-3 lần.

Massage bụng: Mẹ vuốt từ đỉnh bụng ngay dưới xương ngực. Đặt nhẹ nhàng lòng bàn tay của mẹ bên dưới xương ngực

và vuốt tròn theo chiều kim đồng hồ khắp bụng, xung quanh rốn. Tiếp tục các chuyển động tròn theo chiều kim đồng hồ.

Bài tập giúp trẻ thư giãn, ăn ngủ tốt hơn, tăng cường tình cảm giữa mẹ và bé, tăng cường sức đề kháng, hệ miễn dịch cho trẻ.

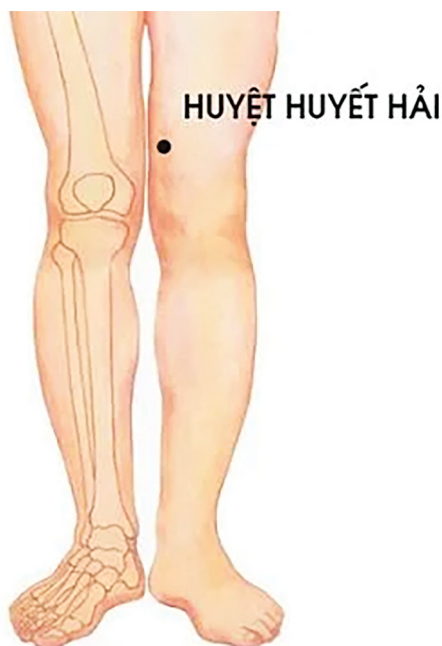
4. Những lưu ý dành cho người u máu khi tập luyện

- **Thời điểm tập tốt trong ngày:** Nên tập vào buổi sáng cơ thể thoải mái tràn năng lượng, tránh tập luyện khi cơ thể mệt mỏi, khi ăn quá no, khi đói bụng, tránh tập ban đêm khiến bạn mất ngủ, thời gian 20 phút đến 40 phút một ngày.

Trong giai đoạn bệnh cấp tính đau nhức nhiều, đang chảy máu, sốt, không tập luyện nên nghỉ ngơi tránh cơ thể mệt mỏi, triệu chứng bệnh nặng thêm. Khi tập luyện cần tham khảo ý kiến bác sỹ.

- **Cách tập không gây hại sức khỏe:**

- Chọn bài tập phù hợp, cường độ tập vừa sức phù hợp với thể lực của bạn
- Tập trong môi trường thông thoáng, ăn mặc rộng rãi, thoáng mát.
- Lắng nghe cơ thể. Khi triệu chứng như khó thở, đau ngực, mệt mỏi, buồn nôn, chóng mặt, đau bụng, hoa mắt thì dừng lại.
- Ngủ đủ giấc, ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, bổ sung vitamin A, E, khoáng chất Zn, Fe, tránh xa chất kích thích, đồ ăn ôi thiu.



Vị trí huyết huyết hải trên cơ thể.