

VAI TRÒ CỦA Y HỌC THỂ THAO TRONG PHÒNG NGỪA VÀ ĐIỀU TRỊ CHẤN THƯƠNG THỂ THAO

ThS. Nguyễn Thị Toàn¹

Tóm tắt: Bài báo vai trò của y học thể thao trong phòng ngừa và điều trị chấn thương thể thao làm sáng tỏ tầm quan trọng của lĩnh vực này trong việc bảo vệ sức khỏe và nâng cao hiệu quả thi đấu của vận động viên. Nghiên cứu sử dụng tổng quan tài liệu, quan sát thực tế và phân tích trường hợp để làm rõ vai trò của y học thể thao trong phòng ngừa, xử lý, phục hồi chấn thương và tối ưu hóa hiệu suất thi đấu. Các biện pháp phòng ngừa như khởi động, kỹ thuật đúng, trang bị bảo hộ được đánh giá cao. Kiến thức y học thể thao giúp xử lý chấn thương kịp thời, giảm biến chứng. Phục hồi chức năng hiệu quả giúp vận động viên sớm trở lại thi đấu. Nghiên cứu nhấn mạnh tầm quan trọng của giáo dục, tuyên truyền và ứng dụng kỹ thuật tiên tiến trong y học thể thao.

Từ khóa: Y học thể thao, Chấn thương thể thao, Phòng ngừa chấn thương, Điều trị chấn thương.

Abstract: The article *The Role of Sports Medicine in Preventing and Treating Sports Injuries* highlights the importance of this field in protecting athletes' health and enhancing their performance. The study uses literature reviews, real-world observations, and case studies to clarify the role of sports medicine in preventing, managing, and rehabilitating injuries, as well as optimizing athletic performance. Preventive measures such as warm-ups, proper technique, and protective gear are highly valued. Sports medicine knowledge facilitates timely injury management, reducing complications. Effective rehabilitation helps athletes return to competition sooner. The study emphasizes the importance of education, outreach, and the application of advanced techniques in sports medicine.

Keywords: Sports medicine, Sports injuries, Injury prevention, Injury treatment.

1. Đặt vấn đề

Trong thời đại thể thao chuyên nghiệp và phong trào ngày càng phát triển, chấn thương thể thao trở thành một vấn đề nan giải, ảnh hưởng trực tiếp đến sự nghiệp và sức khỏe của vận động viên. Y học thể thao, với vai trò là một lĩnh vực chuyên sâu, đóng vai trò then chốt trong việc phòng ngừa và điều trị các chấn thương này, góp phần nâng cao thành tích và kéo dài sự nghiệp thể thao. Việc thiếu hụt kiến thức và nhận thức về y học thể thao trong cộng đồng, đặc biệt là ở những người tập luyện thể thao không chuyên, dẫn đến việc phòng ngừa và xử lý chấn thương không đúng cách, gây ra những hậu quả nghiêm trọng. Bài báo này sẽ tập trung vào việc nâng cao nhận thức và cung cấp thông tin hữu ích về vai trò của y học thể thao trong phòng ngừa và điều trị chấn thương.

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng để giải quyết vấn đề: phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sơ phạm; nghiên cứu định tính; cứu trường hợp và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Phòng ngừa chấn thương:

Phòng ngừa chấn thương trong y học thể thao là một quá trình toàn diện, đòi hỏi sự kết hợp của nhiều biện pháp. Đầu tiên, khởi động kỹ lưỡng trước khi tập luyện là điều kiện tiên quyết để làm nóng cơ bắp, tăng cường sự linh hoạt và giảm thiểu nguy

cơ căng cơ. Thứ hai, việc học và thực hiện đúng kỹ thuật của môn thể thao là vô cùng quan trọng để tránh các động tác sai gây chấn thương. Thứ ba, sử dụng các trang thiết bị bảo hộ phù hợp như mũ bảo hiểm, đệm bảo vệ và giày dép chuyên dụng giúp giảm thiểu tác động của các va chạm. Thứ tư, tập luyện hợp lý, tránh quá sức và tăng dần cường độ, thời gian tập luyện giúp cơ thể thích nghi dần và giảm nguy cơ chấn thương do quá tải. Thứ năm, chế độ dinh dưỡng cân bằng và thời gian nghỉ ngơi đầy đủ giúp cơ thể phục hồi và khỏe mạnh, tạo nền tảng vững chắc cho việc tập luyện. Cuối cùng, giáo dục và nâng cao nhận thức về y học thể thao, đặc biệt là đối với vận động viên trẻ và người tập luyện không chuyên, giúp họ hiểu rõ về các yếu tố nguy cơ và cách phòng tránh chấn thương hiệu quả.

Đánh giá hiệu quả của các biện pháp phòng ngừa khác nhau (ví dụ: khởi động, giãn cơ, trang bị bảo hộ) trong việc giảm tỷ lệ chấn thương: Nghiên cứu đánh giá hiệu quả của các biện pháp phòng ngừa chấn thương khác nhau cho thấy sự kết hợp của khởi động kỹ lưỡng, giãn cơ đúng cách và sử dụng trang bị bảo hộ phù hợp đóng vai trò then chốt trong việc giảm tỷ lệ chấn thương. Khởi động giúp làm nóng cơ bắp, tăng cường sự linh hoạt và chuẩn bị cơ thể cho hoạt động thể thao, giảm nguy cơ căng cơ và bong gân. Giãn cơ sau khi tập luyện giúp giảm căng thẳng cơ bắp, tăng cường tuần hoàn máu và phục

hồi cơ bắp, giảm nguy cơ đau nhức và chấn thương do quá tải. Trang bị bảo hộ, như mũ bảo hiểm, đệm bảo vệ và giày dép chuyên dụng, giúp giảm thiểu tác động của va chạm và chấn thương do té ngã hoặc va chạm. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc áp dụng đồng bộ các biện pháp này có thể giảm đáng kể tỷ lệ chấn thương trong nhiều môn thể thao khác nhau, từ thể thao chuyên nghiệp đến thể thao phong trào.

Xác định các yếu tố nguy cơ gây chấn thương (ví dụ: kỹ thuật sai, quá tải, điều kiện môi trường): Xác định các yếu tố nguy cơ gây chấn thương là bước quan trọng trong phòng ngừa chấn thương thể thao. Kỹ thuật sai là một trong những yếu tố hàng đầu, khi vận động viên thực hiện các động tác không đúng cách, gây áp lực không cần thiết lên cơ, khớp và dây chằng. Quá tải, do tập luyện quá sức hoặc tăng cường độ tập luyện quá nhanh, cũng là một yếu tố nguy cơ lớn, khiến cơ thể không kịp thích nghi và dễ bị tổn thương. Điều kiện môi trường, bao gồm sân bãi không đảm bảo, thời tiết khắc nghiệt (nóng, lạnh, ẩm ướt) hoặc ánh sáng yếu, cũng góp phần làm tăng nguy cơ chấn thương. Ngoài ra, các yếu tố cá nhân như tiền sử chấn thương, độ linh hoạt kém, thể trạng không tốt và thiếu dinh dưỡng cũng đóng vai trò quan trọng trong việc xác định nguy cơ chấn thương của mỗi người. Việc nhận diện và kiểm soát các yếu tố nguy cơ này là chìa khóa để bảo vệ sức khỏe của vận động viên và người tập luyện thể thao.

Thống kê các loại chấn thương thường gặp trong từng môn thể thao: Thống kê các loại chấn thương thường gặp trong từng môn thể thao cho thấy sự khác biệt rõ rệt về loại hình và tần suất chấn thương. Trong bóng đá, các chấn thương đầu gối (đặc biệt là rách dây chằng chéo trước), bong gân mắt cá chân và căng cơ đùi sau là phổ biến. Bóng rổ thường gây ra các chấn thương mắt cá chân, ngón tay và đầu gối do nhảy và va chạm. Chạy bộ thường dẫn đến các vấn đề về đầu gối, căng chân và bàn chân do tác động lặp đi lặp lại. Bơi lội có nguy cơ cao về chấn thương vai và cổ do động tác xoay và lặp lại. Các môn võ thuật, như taekwondo và judo, thường gây ra các chấn thương đầu, cổ, khớp và gãy xương do va chạm mạnh. Trong môn thể hình, chấn thương lưng, vai và đầu gối là phổ biến do nâng tạ nặng. Việc hiểu rõ các loại chấn thương đặc trưng cho từng môn thể thao giúp các vận động viên và huấn luyện viên áp dụng các biện pháp phòng ngừa và điều trị hiệu quả hơn.

2.2. Điều trị chấn thương:

Đánh giá hiệu quả của các phương pháp điều trị khác nhau (ví dụ: vật lý trị liệu, phẫu thuật, thuốc) đối với từng loại chấn thương: Đánh giá hiệu quả của các phương pháp điều trị khác nhau đối với từng

loại chấn thương là một phần quan trọng của y học thể thao. Vật lý trị liệu, với các bài tập phục hồi chức năng và kỹ thuật xoa bóp, thường được ưu tiên cho các chấn thương nhẹ và vừa, như bong gân, căng cơ và viêm gân. Phẫu thuật thường được chỉ định cho các chấn thương nghiêm trọng, như rách dây chằng, gãy xương phức tạp hoặc tổn thương khớp nặng, nhằm khôi phục cấu trúc và chức năng của mô. Thuốc, bao gồm thuốc giảm đau, chống viêm và giãn cơ, được sử dụng để giảm đau, giảm viêm và cải thiện chức năng trong quá trình điều trị. Hiệu quả của từng phương pháp phụ thuộc vào loại và mức độ nghiêm trọng của chấn thương, cũng như thể trạng và khả năng phục hồi của từng cá nhân. Việc kết hợp các phương pháp điều trị, như vật lý trị liệu sau phẫu thuật hoặc sử dụng thuốc hỗ trợ vật lý trị liệu, thường mang lại kết quả tốt hơn. Cần lưu ý rằng việc lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp cần được thực hiện bởi các chuyên gia y tế có chuyên môn.

Thời gian phục hồi trung bình cho từng loại chấn thương và phương pháp điều trị: Thời gian phục hồi trung bình cho từng loại chấn thương và phương pháp điều trị có sự dao động lớn, phụ thuộc vào mức độ nghiêm trọng của chấn thương và cơ địa của từng người. Đối với bong gân nhẹ, thời gian phục hồi thường từ 2 đến 4 tuần với phương pháp điều trị bảo tồn như nghỉ ngơi, chườm đá, băng ép và nâng cao chi. Căng cơ nhẹ có thể phục hồi trong vòng 1 đến 2 tuần với các bài tập vật lý trị liệu nhẹ nhàng. Rách dây chằng chéo trước đầu gối, một chấn thương nghiêm trọng, thường đòi hỏi phẫu thuật và thời gian phục hồi có thể kéo dài từ 6 đến 9 tháng, bao gồm cả quá trình phục hồi chức năng chuyên sâu. Gãy xương đơn giản có thể lành trong vòng 4 đến 8 tuần với bó bột hoặc nẹp, trong khi gãy xương phức tạp hơn có thể mất nhiều thời gian hơn và cần phẫu thuật. Viêm gân, một chấn thương do quá tải, có thể mất từ vài tuần đến vài tháng để phục hồi, tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng và phương pháp điều trị như nghỉ ngơi, vật lý trị liệu và thuốc chống viêm. Việc tuân thủ chặt chẽ phác đồ điều trị và phục hồi chức năng là yếu tố quan trọng quyết định thời gian phục hồi.

Tỷ lệ thành công và biến chứng của các phương pháp điều trị: Tỷ lệ thành công và biến chứng của các phương pháp điều trị chấn thương thể thao rất khác nhau, phụ thuộc vào loại chấn thương, mức độ nghiêm trọng và phương pháp điều trị được áp dụng. Vật lý trị liệu thường có tỷ lệ thành công cao đối với các chấn thương nhẹ và vừa, với tỷ lệ biến chứng thấp, chủ yếu là đau nhức tạm thời sau các buổi tập. Phẫu thuật, mặc dù có tỷ lệ thành công cao trong việc

khôi phục cấu trúc giải phẫu, nhưng cũng mang theo nguy cơ biến chứng như nhiễm trùng, chảy máu, tổn thương thần kinh và mạch máu, cũng như các biến chứng liên quan đến gây mê. Thuốc, mặc dù hiệu quả trong việc giảm đau và viêm, nhưng cũng có thể gây ra các tác dụng phụ như rối loạn tiêu hóa, dị ứng và ảnh hưởng đến chức năng gan thận khi sử dụng kéo dài. Tỷ lệ thành công và biến chứng cũng phụ thuộc vào kinh nghiệm của bác sĩ, trang thiết bị y tế và quá trình phục hồi chức năng sau điều trị. Việc lựa chọn phương pháp điều trị phù hợp cần được cân nhắc kỹ lưỡng và thảo luận với bác sĩ chuyên khoa để tối ưu hóa kết quả và giảm thiểu rủi ro.

Thống kê các phương pháp điều trị được sử dụng phổ biến: Thống kê các phương pháp điều trị được sử dụng phổ biến trong y học thể thao cho thấy sự đa dạng và linh hoạt trong việc tiếp cận các loại chấn thương. Phương pháp R.I.C.E. (Rest, Ice, Compression, Elevation) vẫn là nền tảng cho việc điều trị các chấn thương cấp tính như bong gân và căng cơ, giúp giảm đau và sưng tấy. Vật lý trị liệu, bao gồm các bài tập phục hồi chức năng, xoa bóp và các kỹ thuật điện trị liệu, được sử dụng rộng rãi để cải thiện chức năng vận động và giảm đau trong nhiều loại chấn thương khác nhau. Phẫu thuật nội soi khớp, với tính xâm lấn tối thiểu và thời gian phục hồi nhanh hơn, ngày càng trở nên phổ biến trong việc điều trị các chấn thương khớp gối, vai và cổ tay. Thuốc chống viêm không steroid (NSAIDs) và thuốc giảm đau được sử dụng để giảm đau và viêm trong giai đoạn cấp tính. Tiêm corticosteroid được áp dụng trong một số trường hợp viêm gân và viêm khớp để giảm viêm và đau. Liệu pháp huyết tương giàu tiểu cầu (PRP) và liệu pháp tế bào gốc đang được nghiên cứu và áp dụng trong việc thúc đẩy quá trình phục hồi mô. Các phương pháp điều trị thay thế như châm cứu và xoa bóp bấm huyệt cũng được nhiều vận động viên lựa chọn để giảm đau và cải thiện chức năng.

2.3. Phục hồi chức năng:

Đánh giá hiệu quả của các chương trình phục hồi chức năng trong việc khôi phục chức năng vận động: Đánh giá hiệu quả của các chương trình phục hồi chức năng trong việc khôi phục chức năng vận động cho thấy sự quan trọng không thể phủ nhận của chúng đối với quá trình hồi phục sau chấn thương thể thao. Các chương trình này, được thiết kế cá nhân hóa dựa trên loại và mức độ nghiêm trọng của chấn thương, tập trung vào việc khôi phục sức mạnh, sự linh hoạt và khả năng kiểm soát vận động. Các bài tập tăng cường sức mạnh giúp tái tạo cơ bắp bị suy yếu, trong khi các bài tập linh hoạt cải thiện phạm vi chuyển động của khớp và giảm nguy cơ cứng khớp. Các kỹ thuật kiểm soát vận động, như bài tập thăng bằng và phối hợp, giúp vận động viên lấy lại khả năng kiểm soát cơ thể và thực hiện các động tác phức tạp một cách an toàn. Hiệu quả của các chương trình này còn phụ thuộc vào sự tuân thủ và kiên nhẫn của vận động viên, cũng như sự hướng dẫn và giám sát của các chuyên gia phục hồi chức năng. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng các chương trình phục hồi chức năng được thiết kế tốt có thể giúp vận động viên trở lại hoạt động thể thao một cách an toàn và hiệu quả, giảm thiểu nguy cơ tái phát chấn thương và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Thời gian phục hồi chức năng trung bình và tỷ lệ trở lại thi đấu: Thời gian phục hồi chức năng trung bình và tỷ lệ trở lại thi đấu thay đổi đáng kể tùy theo loại chấn thương và mức độ nghiêm trọng. Các chấn thương nhẹ như bong gân hoặc căng cơ có thể phục hồi trong vài tuần, trong khi các chấn thương nghiêm trọng hơn như rách dây chằng có thể mất nhiều tháng. Tỷ lệ trở lại thi đấu thành công phụ thuộc vào nhiều yếu tố, bao gồm chất lượng của chương trình phục hồi chức năng, sự tuân thủ của vận động viên và loại hình thể thao. Các chương trình phục hồi chức năng được thiết kế tốt giúp tăng cường sức mạnh, sự linh hoạt và khả năng kiểm soát

Bảng 1: Các loại chấn thương thường gặp và phương pháp điều trị

Môn thể thao	Loại chấn thương thường gặp	Phương pháp điều trị	Thời gian phục hồi trung bình
Bóng đá	Rách dây chằng chéo trước, bong gân mắt cá chân, căng cơ đùi sau	Phẫu thuật, vật lý trị liệu, thuốc	6-9 tháng (rách dây chằng), 2-4 tuần (bong gân), 1-2 tuần (căng cơ)
Bóng rổ	Bong gân mắt cá chân, chấn thương ngón tay, chấn thương đầu gối	Vật lý trị liệu, nẹp, thuốc	2-4 tuần (bong gân), vài ngày (chấn thương ngón tay), vài tuần (chấn thương đầu gối)
Chạy bộ	Chấn thương đầu gối, đau cẳng chân, viêm cân gan bàn chân	Vật lý trị liệu, nghỉ ngơi, thuốc	Vài tuần đến vài tháng
Boi lội	Chấn thương vai, đau cổ	Vật lý trị liệu, nghỉ ngơi, thuốc	Vài tuần đến vài tháng
Thể hình	Đau lưng, chấn thương vai, chấn thương đầu gối	Vật lý trị liệu, nghỉ ngơi, thuốc	Vài tuần đến vài tháng

Bảng 2: Các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình phục hồi chức năng

Yếu tố	Ảnh hưởng
Mức độ nghiêm trọng của chấn thương	Quyết định thời gian và phương pháp phục hồi
Tuổi tác và thể trạng	Người trẻ và khỏe mạnh phục hồi nhanh hơn
Sự tuân thủ và kiên trì	Quyết định hiệu quả của chương trình phục hồi
Yếu tố tâm lý	Sự lạc quan và quyết tâm giúp vượt qua khó khăn
Hỗ trợ từ gia đình và huấn luyện viên	Tạo động lực và sự tin tưởng
Chất lượng cơ sở vật chất và chuyên môn	Đảm bảo hiệu quả và an toàn

vận động, từ đó nâng cao tỷ lệ trở lại thi đấu thành công. Tuy nhiên, một số vận động viên có thể không bao giờ đạt được mức độ thi đấu trước chấn thương, đặc biệt là sau các chấn thương nghiêm trọng.

Các yếu tố ảnh hưởng đến quá trình phục hồi chức năng: Quá trình phục hồi chức năng chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố phức tạp. Mức độ nghiêm trọng của chấn thương và loại tổn thương đóng vai trò then chốt, quyết định thời gian và phương pháp phục hồi. Tuổi tác và thể trạng của vận động viên cũng ảnh hưởng đáng kể, người trẻ và khỏe mạnh thường phục hồi nhanh hơn. Sự tuân thủ và kiên trì thực hiện các bài tập phục hồi chức năng là yếu tố quan trọng, quyết định hiệu quả của chương trình. Ngoài ra, yếu tố tâm lý, sự hỗ trợ từ gia đình và huấn luyện viên, cũng như chất lượng của cơ sở vật chất và chuyên môn của chuyên gia phục hồi chức năng, đều có tác động lớn đến quá trình hồi phục.

2.4. Bàn luận:

Nghiên cứu này đã làm sáng tỏ những khía cạnh quan trọng của y học thể thao trong việc phòng ngừa và điều trị chấn thương, từ đó nâng cao hiệu quả hoạt động thể thao. Kết quả nghiên cứu không chỉ củng cố những phát hiện từ các nghiên cứu trước đây mà còn bổ sung những thông tin mới, đặc biệt là về [điểm khác biệt cụ thể]. Để ứng dụng kết quả vào thực tiễn, cần thiết lập các chương trình giáo dục y học thể thao toàn diện cho vận động viên, huấn luyện viên, và bác sĩ, đồng thời tăng cường sự phối hợp giữa các bên liên quan. Tuy nhiên, nghiên cứu cũng có những hạn chế nhất định, như cỡ mẫu nhỏ hoặc phạm vi nghiên cứu chưa bao quát hết các loại chấn thương. Các nghiên cứu tiếp theo nên tập trung vào việc mở rộng cỡ mẫu và áp dụng các phương pháp nghiên cứu đa dạng hơn để có cái nhìn toàn diện hơn. Y học thể thao đóng vai trò không thể thiếu trong việc bảo vệ sức khỏe và tối ưu hóa thành tích của vận động viên, và việc ứng dụng các kiến thức và kỹ thuật tiên tiến là điều kiện tiên quyết để đạt được mục tiêu này.

3. KẾT LUẬN

Kiến thức về y học thể thao đóng vai trò then

chốt trong việc bảo vệ sức khỏe và nâng cao hiệu suất của vận động viên. Trước hết, kiến thức này giúp nhận biết các yếu tố nguy cơ gây chấn thương, từ đó áp dụng các biện pháp phòng ngừa hiệu quả, giảm thiểu nguy cơ tổn thương trong quá trình tập luyện và thi đấu. Khi không may xảy ra chấn thương, việc nắm vững cách xử lý ban đầu và tìm kiếm sự trợ giúp y tế kịp thời là vô cùng quan trọng để tránh những hậu quả nghiêm trọng và rút ngắn thời gian phục hồi. Kiến thức về phục hồi chức năng giúp vận động viên phục hồi nhanh chóng và an toàn sau chấn thương, giảm thiểu nguy cơ tái phát và sớm trở lại với hoạt động thể thao. Cuối cùng, kiến thức về dinh dưỡng, sinh lý học và tâm lý học thể thao giúp vận động viên tối ưu hóa hiệu suất thi đấu, đạt được thành tích cao nhất trong khả năng của mình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Y học thể thao (Nhiều tác giả)
2. Giáo trình Y học thể thao (Nhiều tác giả, Nxb Y học)
3. Chấn thương trong hoạt động thể thao (Nhiều tác giả, Nxb Thể dục Thể thao)
4. Y học thể thao (Wikipedia): https://vi.wikipedia.org/wiki/Y_h%E1%BB%8Dc_th%E1%BB%83_thao
5. Vật lý trị liệu và phục hồi chức năng (Nhiều tác giả, Nxb Y học)
6. Phục hồi chức năng sau chấn thương thể thao (Nhiều tác giả, Nxb Thể dục Thể thao)
7. Các bài báo khoa học đăng trên Tạp chí Y học Thể thao Việt Nam
8. Các bài báo khoa học đăng trên Tạp chí Khoa học Thể thao
9. Các bài báo trên báo lao động về y học thể thao. <https://laodong.vn/laodong-cuoi-tuan/su-quan-trong-cua-y-hoc-the-thao-1151004.ldo>

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu và tổng hợp và phân tích các tài liệu khoa học có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của tác giả.

Ngày nhận bài: 10/1/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.