National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

HEALTH TOPICS

Bài Tập Thể Dục cho Sức Khỏe Xương của Quý Vị (Exercise for Your Bone Health)

NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN

Bài Tập Thể Dục cho Sức Khỏe Xương của Quý Vị (Exercise for Your Bone Health)

Tập thể dục cải thiện sức khỏe của xương như thế nào?

Khi con người già đi, nguy cơ mắc bệnh loãng xương tăng lên. Bệnh loãng xương là bệnh khiến xương trở nên yếu và giòn, làm tăng nguy cơ gãy xương (xương bị gãy). Người lớn tuổi cũng có xu hướng mất cơ bắp (một tình trạng gọi là thiểu cơ). Chúng ta cần cơ bắp chắc khỏe để giúp giữ thăng bằng và giảm nguy cơ té ngã và gãy xương.

Tập thể dục mang lại nhiều lợi ích cho xương của người lớn và trẻ em ở mọi lứa tuổi, chẳng hạn như:

- Xây dựng xương chắc khỏe ở trẻ em.
- Tăng cường cả cơ và xương ở trẻ em và người lớn.
- Ngăn ngừa tình trạng mất xương ở người lớn.
- Khiến xương đặc hơn và thay thế xương cũ bằng xương mới.
- Cải thiện khả năng giữ thăng bằng và phối hợp.
- Giúp ngăn ngừa té ngã và gãy xương.
- Giúp ngăn ngừa bệnh loãng xương.

Những bài tập thể dục nào là tốt nhất để giữ cho xương khỏe mạnh?

Nếu quý vị có mật độ xương thấp (một tình trạng đôi khi được gọi là thiếu xương), bệnh loãng xương hoặc các hạn chế về thể chất khác, hãy trò chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục. Họ có thể giúp quý vị chọn các loại hoạt động thể chất an toàn cho quý vị và tốt cho sức khỏe xương của quý vị.

Kết hợp các loại bài tập này là cách tốt nhất để xây dựng và duy trì xương khỏe mạnh cũng như ngăn ngừa té ngã và gãy xương:

- Các bài tập thể dục chịu trọng lượng. Các bài tập thể dục này tạo ra một lực tác động lên xương khiến chúng phải hoạt động mạnh hơn. Ví dụ bao gồm:
  - Đi bộ nhanh (3 đến 4 dặm một giờ).
  - Chạy bộ hoặc chạy nhanh.
  - Quần vợt, cầu lông, bóng bàn, pickleball và các môn thể thao dùng vợt khác.
  - Leo cầu thang.
  - Khiêu vũ.

- Các bài tập thể dục rèn luyện lực kháng (nâng tạ), gia tăng lực kháng cho chuyển động để khiến cơ bắp hoạt động mạnh hơn và trở nên chắc khỏe hơn. Những bài tập thể dục này gây áp lực cho xương, vì vậy chúng cũng có thể khiến xương chắc khỏe hơn. Các bài tập thể dục rèn luyện sự chắc khỏe có thể bao gồm:
  - Máy tập tạ.
  - Tạ tự do.
  - Dây kháng lực.
  - Sử dụng trọng lượng cơ thể của chính quý vị (chẳng hạn như chống đẩy hoặc kéo xà).

- Rèn luyện thăng bằng, điều này đặc biệt quan trọng đối với người lớn tuổi. Rèn luyện thăng bằng có thể cải thiện thăng bằng và giúp ngăn ngừa té ngã. Ví dụ bao gồm:
  - Đi bộ trên bề mặt không ổn định (ví dụ: thảm xốp hoặc ván thăng bằng).
  - Thái cực quyền.
  - Đi lùi.
  - Bước lên.
  - Chùng chân.
  - Chuyển trọng lượng cơ thể của quý vị về phía sau và phía trước trong khi đứng bằng cả hai chân hoặc bằng một chân.

Chúng ta cần tập thể dục bao nhiêu để giữ cho xương khỏe mạnh?

Đối với tất cả người trưởng thành: Theo Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ, người trưởng thành ở mọi lứa tuổi nên hướng đến việc đạt mức tập thể dục như sau:

- Tập thể dục tối thiểu 150 phút (2,5 giờ) một tuần với cường độ vừa phải HOẶC tập thể dục tối thiểu 75 phút một tuần với cường độ mạnh.
- Để gia tăng lợi ích, các hoạt động tăng cường cơ bắp phải có cường độ vừa phải tối thiểu là hai lần một tuần.

Đối với người lớn tuổi: 150 phút tập thể dục hàng tuần cho người lớn tuổi nên bao gồm việc kết hợp các bài tập rèn luyện thăng bằng, aerobic và tăng cường cơ bắp mỗi tuần. Nếu quý vị không thể vận động thể chất với cường độ vừa phải là 150 phút mỗi tuần vì sức khỏe của mình, thì quý vị nên vận động thể chất ở mức độ mà sức khỏe cho phép.

Đối với phụ nữ mang thai và phụ nữ mới sinh: Trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh, phụ nữ nên dành ít nhất 150 phút mỗi tuần để tập thể dục với cường độ vừa phải. Lý tưởng nhất là họ nên dàn trải hoạt động này trong suốt cả tuần. Phụ nữ mang thai nên tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về việc liệu họ có cần điều chỉnh việc tập thể dục của mình hay không và như thế nào trong thời kỳ mang thai và sau khi sinh con. Để biết thêm thông tin, xem phần Mang Thai và Sức Khỏe của Xương.

Đối với người trưởng thành có tình trạng sức khỏe mạn tính hoặc tình trạng khuyết tật: Nếu có thể, những người trưởng thành này nên tập thể dục với cường độ vừa phải tối thiểu là 150 đến 300 phút mỗi tuần hoặc 75 đến 150 phút mỗi tuần đối với bài tập có cường độ mạnh. Nếu có thể, họ nên tập các bài tập tăng cường cơ bắp với cường độ tối thiểu là vừa phải liên quan đến tất cả các nhóm cơ chính ít nhất hai lần một tuần. Nếu họ không thể tập thể dục nhiều như vậy vì lý do sức khỏe, họ nên vận động thể chất càng nhiều càng tốt.

Đối với trẻ em và thiếu niên: Trẻ em và thiếu niên cũng cần tập thể dục thường xuyên. Khuyến nghị dành cho các em là:

- Trẻ nhỏ (từ 3 đến 5 tuổi) nên vận động thể chất suốt cả ngày. Người lớn nên khuyến khích trẻ thực hiện nhiều loại hoạt động khác nhau trong khi chơi.
- Trẻ em và thiếu niên từ 6 đến 17 tuổi nên dành tối thiểu 1 giờ mỗi ngày để tập thể dục. Hầu hết các bài tập này nên ở cường độ vừa phải hoặc mạnh. Các em nên sử dụng một số thời gian này cho các bài tập tăng cường cơ bắp ít nhất 3 ngày một tuần. Các em

cũng nên dành thời gian cho các bài tập củng cố xương ít nhất 3 ngày một tuần.

Nội dung này được Viện Viêm Khớp và Các Bệnh Cơ Xương và Da Quốc Gia (NIAMS) tạo ra nhờ sự đóng góp từ:

- Viện Lão Hóa Quốc Gia (bằng tiếng Anh)
- Viện Tiểu Đường và Các Bệnh về Tiêu Hóa và Thận Quốc Gia (bằng tiếng Anh)
- Văn Phòng Nghiên Cứu về Sức Khỏe Phụ Nữ của NIH (bằng tiếng Anh)