



Nhi u ng i đ tu i trên 40, bu i sáng khi th c gi c th ng c m th y c ng và đau nh c m t s kh p. Vì sao l i đau nh c? Đ i phó v i ch ng b nh này th nào? Bài vi t đ i đây s giúp b n đ c tr l i các câu h i đó.

## Ít ng là đau

Nghiên c u cho th y có nhi u nguyên nhân gây đau nh c ng i cao tu i, trong đó ph bi n nh t là do ít ng . Trung bình, m i ng i tr ng thành c n ng 7 - 8 ti ng m i ngày. Tuy nhiên, cũng có ng i c n ng nhi u h n ho c trái l i, c n ng ít h n. Nh ng ng i b đau nh c, khi bác sĩ h i v th i gian ng , h tr l i là ch ng kho ng 5 - 6 ti ng đ ng h , n u so v i nhu c u th i gian ng trung bình là h đã thi u ng 2 - 3 ti ng đ ng h . Tìm hi u k sinh ho t c a nh ng ng i b đau nh c này, ng i ta th y r ng: khi h không dành đ th i gian cho gi c ng thì h th ng dành th i gian cho nhi u vi c khác. Nghĩa là h liên t c trong tình tr ng làm vi c.

C th s b đau do g p ph i quá nhi u stress, mà stress thì làm căng c liên t c, căng c liên t c thì đ n đ n m i và đau. Đ i v i nh ng ng i ng i làm vi c nhi u tr c máy vi tính thì h u h t không chú ý t i t th ng i. Quan sát th y ph n l n h làm căng các c do t th ng i có xu h ng cúi sát vào màn hình nh th nh đó máy tính s ch y nhanh h n. T th này kéo dài h ng ngày gây đau các c c và l ng. M i m t, đau c sinh ra ít ng , ít ng đ n l t nó l i làm cho tăng thêm đau nh c.

## T p ít quá ho c nhi u quá cũng đau

Trong cu c s ng, ng i ta th ng có 2 xu h ng luy n t p l ch l c, đó là t p quá nhi u ho c ít t p hay ch ng t p gì. Nhi u ng i do xem tivi, đ c m t bài báo hay nghe m t th y thu c khuyên nên t p luy n, th là h lao vào t p. Nh ng khi b t đ u t p, h th ng t p li n trong 1 - 2 ti ng đ ng h v i suy nghĩ mu n t p nhi u cho kh e. Nh ng sau bu i t p đó, h b đau và đau là cái

Cơ thể hoạt động. Tất cả, hệ thống vận động thái không ngừng. Nhưng ngừng mà tất cả các bộ phận nay không ngừng thì cơ bắp mệt mỏi, chức năng vận động hay làm các động tác gây co cứng đột ngột đau. Không ngừng thì khí huyết kém lưu thông nên có tình trạng các cơ máu đông nghẽn làm bất cứ các mạch máu cũng gây đau. Theo Đông y, thông thì bất động, bất động thì thông, nghĩa là khí huyết lưu thông thì không đau; khí huyết không lưu thông thì đau.

Bên cạnh nên tập luyện các động tác phù hợp với các cơ thể tự nhiên của con người. Nếu bên cạnh tập luyện đi lại mệt mỏi các động tác như nâng tạ chức năng vận động thì các động tác này là phi tự nhiên vì nó kéo căng chân đột ngột các cơ đùi. Các bác sĩ phẫu thuật cũng không khuyến khích bài tập này vì vận động như vậy gây chấn động cho các khớp do chấn động đột ngột thì việc kéo căng chân có thể gây hại cho sụn khớp sau phẫu thuật. Bên cạnh tập luyện động tác kích hoạt cơ thể và gân khớp, giãn cơ thể vận động như: quay tròn đầu gối và ngồi xổm.

Nếu là người cao tuổi thì dù bên cạnh bất kỳ môn thể thao nào cũng đều là quá sức. Họ vận động như vận động trong thể thao xảy ra khi bên cạnh ngã hoặc va đập vào vật cứng, mà người cao tuổi lại vận động hay ngã.

### Tập chăm sóc cơ chế sinh lý đau nhức

Trước hết, bên cạnh nên tập đi ngủ sớm, đừng bỏ lỡ ban đêm bên cạnh ngủ 6 - 7 tiếng đồng hồ. Buổi trưa, sau khi ăn cơm xong, bên cạnh cũng nên ngủ khoảng 30 phút - 1 tiếng vì giấc ngủ buổi trưa sẽ làm cho bên cạnh khỏe mạnh buổi chiều và giảm nguy cơ bệnh tim mạch. Buổi ngủ ban đêm, bên cạnh tránh ăn bữa tối quá muộn và không nên ăn no quá sức khó ngủ. Bên cạnh cũng không nên uống rượu vào buổi tối, đặc biệt không uống rượu chè hoặc cà phê để tránh mất ngủ vì phải đi ngủ đêm. Ngâm chân vào nước nóng trước khi ngủ cũng giúp ngủ ngon. Để tránh mất ngủ, bên cạnh nên lao động vừa sức, tránh làm việc quá mệt mỏi mà đau mỏi cơ bắp gây khó ngủ. Bên cạnh chú ý đi ngủ cho thoải mái, phù hợp với sức khỏe.

Trong giấc ngủ, bên cạnh nên chọn nệm êm vừa phải như lò xo mềm làm bằng cao su tự nhiên, tránh dùng nệm cứng hoặc chọn nệm giáng công nghệ số để đầu gối không bị đè gây khó ngủ. Giường cũng nên chọn loại cao vừa phải để tránh bệnh đau cổ vì dùng giường quá cao.

Việc luyện tập cần nhớ là bên cạnh phải chọn những bài tập phù hợp với sức khỏe của mình và thể

hi n m t ch đ luy n t p hàng ngày đ u đ n. M i bu i t p ch nên kéo dài t 30 - 45 phút, vào ngày có nhi t đ bình th ng, khi t p th y m hôi ra sâm s p là v a s c. B n ph i tuy t đ i tránh cách t p khi thì t p nhi u quá, khi l i ch ng t p gì. **Các bài t p th đ c bu i sáng h ng đ n trên truy n hình, t p yoga hay th đ c đ ng sinh nh thái c c quy n là phù h p v i ng i cao tu i, giúp c i thi n ch ng đau nh c**

. Khi b đau do luy n t p, b n nên dùng thu c gi m đau giã c theo ch đ n c a bác sĩ.