

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CHẤN THƯƠNG VÀ LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ DỤC, VẬT LÝ TRỊ LIỆU PHỤC HỒI CHỨC NĂNG SAU KHI BỊ GIÃN DÂY CHẰNG KHỚP GỐI CHO VẬN ĐỘNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ASSESSING THE REALITY OF INJURY AND SELECTING SOME PHYSICAL
EXERCISES AND REHABILITATION EXERCISES AFTER BEING STRETCHED
KNEE LIGAMENT FOR ATHLETES OF HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS

TS. Đỗ Anh Tuấn, ThS. Quách Thị Ngọc Hà
Trường ĐH sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Bằng việc sử dụng các nghiên cứu khoa học thể thao, nghiên cứu đã tiến hành đánh giá thực trạng chấn thương đối với vận động viên tại trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, kết quả cho thấy chấn thương thường xảy ra ở vị trí các khớp, trong đó chiếm tỷ lệ cao nhất là khớp gối chiếm 78,1%. Nghiên cứu cũng đã lựa chọn được 22 bài tập thể dục và vật lý trị liệu (trong đó có 03 bài tập được đánh giá ở mức rất quan trọng bao gồm bài tập Isometric; bài tập Isotonic; bài tập thụ động có sự giúp đỡ của nhân viên y tế) sử dụng phục hồi sau chấn thương dây chằng khớp gối cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

Từ khóa: Vận động viên; Chấn thương thể thao; Chấn thương khớp gối; Hồi phục.

Abstract: By using sports scientific methods, the research has assessed the reality of injuries for athletes at Hanoi University of Physical Education and Sports, the results show that injuries often occur in the position of joints, of which the highest proportion is the knee joint, accounting for 78.1%. The study has also selected 22 exercises (among them, 03 exercises were rated as very important, including Isometric exercises; Isotonic exercises; passive exercises with the help of medical staff) for rehabilitation after knee ligament injury for students of Hanoi University of Physical Education and Sports.

Keywords: Athletes; Sports injuries; Knee injuries; Rehabilitation.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐH SP TDTT) giảng dạy chủ yếu các môn thể thao chuyên ngành như điền kinh, thể dục, võ, bóng đá, bóng chuyền... Qua quan sát tổng kết cho thấy tỷ lệ chấn thương xảy ra trong tập luyện và thi đấu của sinh viên trong nhà trường còn ở mức tương đối cao. Đối với các môn thi đấu mang tính đối kháng, người tập phải di chuyển liên tục, các đòn đánh tiếp xúc thường trực tiếp do vậy rất dễ xảy ra chấn thương đặc biệt là ở chi dưới.

Để đạt được hiệu quả trong tập luyện thể thao mà nhất là thể thao thành tích cao, người giáo viên ngoài việc trang bị cho người tập về trình độ kỹ thuật còn cần phải giúp cho

người tập nhận thức đầy đủ về ý nghĩa của việc phòng chống chấn thương, biết sử dụng hiệu quả các biện pháp phòng chống để có thể giảm tới mức tối thiểu hoặc tránh được các chấn thương nguy hiểm có thể xảy ra. Việc phòng chống chấn thương chiếm một vị trí quan trọng và trở thành một nội dung thiết yếu không thể thiếu trong công tác huấn luyện và giảng dạy các môn TDTT. Xuất phát từ tình hình thực tiễn trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng chấn thương và lựa chọn bài tập thể dục, vật lý trị liệu phục hồi chức năng sau khi bị giãn dây chằng khớp gối cho vận động viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội*”. Kết quả nghiên cứu sẽ là cơ sở khoa học để đề xuất giải pháp, biện

pháp góp phần phòng chống và hỗ trợ việc điều trị các chấn thương dây chằng khớp gối cho vận động viên và sinh viên.

Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu: tham khảo nhiều nguồn tư liệu để tổng hợp các bài tập thể dục sử dụng trong hồi phục chức năng sau khi bị giãn dây chằng khớp gối.

Phương pháp phỏng vấn: sử dụng phiếu phỏng vấn để điều tra các vấn đề liên quan đến thực trạng chấn thương của vận động viên, sinh viên và lựa chọn các bài tập thể dục hồi phục chức năng sau khi bị giãn dây chằng khớp gối.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng chấn thương xảy ra trong quá trình tập luyện và thi đấu môn chuyên sâu của sinh viên trường ĐHSP TDTT Hà Nội

Để giải quyết nhiệm vụ này, nghiên cứu tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn, và thực

hiện điều tra, phỏng vấn đối với các giáo viên, chuyên gia, sinh viên đang trực tiếp giảng dạy, huấn luyện, tập luyện để tìm ra các bộ phận cơ thể thường hay bị chấn thương trong tập luyện và thi đấu.

2.1.1 Kết quả phỏng vấn về thực trạng chấn thương đối với các giảng viên, huấn luyện viên, chuyên gia

Căn cứ vào cơ sở lý luận đề tài tiến hành đánh giá thực trạng chấn thương nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 64 giảng viên, huấn luyện viên (HLV), các chuyên gia (bảng 1) đang trực tiếp giảng dạy, huấn luyện cho vận động viên, sinh viên trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội sử dụng các phiếu phỏng vấn và xử lý số liệu để cho ra tỷ lệ chấn thương gặp phải ở các bộ phận cơ thể trong tập luyện và thi đấu.

Kết quả được trình bày cụ thể như bảng 2.

Bảng 1: Đối tượng điều tra, phỏng vấn chuyên gia (người)

Huấn luyện viên quốc gia	Huấn luyện viên cao cấp	Huấn luyện viên trung cấp	Huấn luyện viên sơ cấp	Bác sỹ	Y sỹ	Tổng
3	4	26	26	2	3	64

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn chuyên gia về các bộ phận cơ thể thường bị chấn thương trong tập luyện và thi đấu của sinh viên trường ĐHSP TDTT Hà Nội (n=64)

TT	Các bộ phận cơ thể bị chấn thương	Số người đồng ý	Tỷ lệ chấn thương
1	Khớp gối	50	78,1
2	Khớp cổ chân	47	73,4
3	Khớp vai	45	70,3
4	Khớp khuỷu	11	17,2
5	Khớp cổ tay	27	42,2
6	Khớp ngón tay	51	79,7
7	Các chấn thương khác	21	32,8

Qua kết cho thấy tỷ lệ chấn thương ở các bộ phận cơ thể xảy ra có sự khác biệt nhau. Nhìn chung tỷ lệ chấn thương ở các khớp là xảy ra nhiều và đặc biệt là chấn thương khớp gối (chiếm 78,1%), khớp cổ chân (chiếm 73,4%).

2.1.2 Kết quả điều tra phỏng vấn về thực trạng chấn thương đối với sinh viên đang học tập tại trường

+ Để đánh giá chính xác hơn về những vị trí chấn thương, đề tài tiếp tục tiến hành phỏng vấn các sinh viên đang học tập tại trường.

+ Kết quả được trình bày cụ thể tại bảng 3.

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn sinh viên về các bộ phận cơ thể thường hay bị chấn thương trong quá trình học tập tại trường (n=350)

TT	Các bộ phận cơ thể bị chấn thương	Số người đồng ý	Tỷ lệ chấn thương
1	Khớp gối	269	76,8%
2	Khớp cổ chân	248	70.8%
3	Khớp vai	238	68%
4	Khớp khuỷu	120	34.4%
5	Khớp cổ tay	194	55.5%
6	Khớp ngón tay	144	41.1%
7	Các chấn thương khác	166	47.5%

Qua kết quả phỏng vấn ở **bảng 3** một lần nữa chúng tôi thấy các ca chấn thương của VĐV và sinh viên trường ĐH SP TDTT Hà Nội thường xảy ra ở vị trí các khớp, trong đó chiếm tỷ lệ cao nhất là khớp gối, tiếp theo đến khớp cổ chân, khớp vai, khớp cổ tay, khớp ngón tay.

Như vậy chấn thương xảy ra nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu của sinh viên trường ĐH SP TDTT Hà Nội là chấn thương khớp gối. Cho nên việc tìm ra các nguyên nhân gây ra chấn thương và đưa ra các giải pháp phòng ngừa điều trị chấn thương khớp gối cho sinh viên tập luyện và thi đấu của trường ĐH SP TDTT Hà Nội là rất cần thiết.

2.2 Nghiên cứu lựa chọn các bài tập phục hồi chức năng cho vận động viên sau khi bị dẫn dây chằng khớp gối

Để giải quyết vấn đề này, nghiên cứu đã tiến hành tổng hợp các tài liệu trong và ngoài nước và tập hợp được 31 bài tập thể dục nhằm phục hồi chức năng cho VĐV sau khi bị dẫn dây chằng khớp gối.

Sau đó tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn, kiểm tra độ tin cậy phiếu hỏi và thực hiện phỏng vấn đối với các chuyên gia, bác sĩ, kỹ thuật viên ở Bệnh viện Thể thao Việt Nam, Bệnh viện Quân Y 103, Bệnh viện Quân Y 108, Viện Khoa học TDTT và trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, mỗi lần cách nhau 1 tháng.

Sau hai lần phỏng vấn và xử lý số liệu, kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phục hồi chức năng sau chấn thương dây chằng khớp gối cho vận động viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội thể hiện qua bảng 4.

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập hồi phục chức năng sau chấn thương dây chằng khớp gối cho vận động viên (n=50)

TT	Câu hỏi	Tỷ lệ (%) lần 1	Tỷ lệ (%) lần 2	Chỉ số Z	A symp. Sig (2- tailed)
1	Bài tập làm dẫn đầu gối	85.9	85.1	-1.000	0.318
2	Bài tập trượt gót chân	82.4	83.1	-1.414	0.156
3	Bài tập làm rắn cơ tứ đầu đùi	78.0	78.0	0.000	1.000
4	Bài tập tăng độ thẳng của chân	83.6	82.7	-1.414	0.156
5	Bài tập cho chân lạnh	38.0	38.0	0.000	1.000
6	Sử dụng bài tập theo sở thích cá nhân VĐV	69.0	69.0	0.000	1.000
7	Sử dụng bài tập Isometric	98.0	96.9	-1.732	0.083
8	Sử dụng bài tập Isotonic	97.4	96.6	-0.743	0.458
9	Bài tập thụ động có sự giúp đỡ của nhân viên y tế	90.1	90.1	0.000	1.000
10	Bài tập tăng sức mạnh nhóm cơ	70.0	70.0	0.000	1.000

TT	Câu hỏi	Tỉ lệ (%) lần 1	Tỉ lệ (%) lần 2	Chỉ số Z	A symp. Sig (2- tailed)
	căng chân				
11	Tập biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ duỗi	80.6	80.6	0.000	1.000
12	Tập biên độ vận động khớp gối sử dụng các cơ gấp	82.4	82.4	0.000	1.000
13	Bài tập phát triển sức mạnh các cơ gấp quanh gối	80.8	81.2	-0.447	0.655
14	Bài tập phát triển sức mạnh các cơ duỗi quanh gối	83.9	85.9	-1.890	0.059
15	Bài tập phục hồi độ mềm dẻo các cơ gấp quanh gối	80.5	79.6	-1.414	0.158
16	Bài tập tăng sức nhanh của nhóm cơ đùi.	72.3	72.3	0.000	1.000
17	Bài tập phục hồi độ mềm dẻo các cơ duỗi quanh gối	77.6	77.3	-0.577	0.564
18	Bài tập sức mạnh nhóm cơ lưng	69.5	69.5	0.000	1.000
19	Bài tập căng dẫn các cơ vùng bẹn	81.5	81.5	0.000	1.000
20	Bài tập căng dẫn các cơ vùng ngoài đùi	82.7	82.4	-1.000	0.316
21	Bài tập sức mạnh cho cơ tứ đầu đùi	82.4	83.1	-1.414	0.158
22	Bài tập luyện sự nhanh nhẹn (bài tập Polyometrics)	77.3	75.8	-1.633	0.102
23	Bài tập liên quan đến môn thể thao của người tập	79.6	78.8	-1.000	0.317
24	Kết hợp với dùng thuốc xoa bóp hoa hồng – Trung Quốc	45.6	45.6	0.000	1.000
25	Kết hợp với giác hơi điều trị	36.9	38.0	-1.342	0.180
26	Kết hợp với siêu âm điều trị	78.4	78.8	-0.447	0.655
27	Kết hợp với sóng ngắn điều trị	83.2	82.8	-0.577	0.565
28	Kết hợp với từ trường	78.7	78.5	- 0.378	0.705
29	Kết hợp với tia hồng ngoại	70.1	70.1	0.000	1.000
30	Kết hợp với ngâm chân nước nóng và muối	69	68.6	-0.447	0.655
31	Kết hợp với xoa bóp dầu của Vũ Hán - Trung Quốc	70.2	70.2	0.000	1.000

Kết quả nghiên cứu cho thấy:

+ 100% người tham gia trả lời phỏng vấn cho rằng việc sử dụng các bài tập trong hồi phục chấn thương dây chằng khớp gối là rất quan trọng và các bài tập sử dụng ngay sau khi xảy ra bị chấn thương được sự đồng tình khá cao (>80%).

+ Có thể sử dụng 22 bài tập thể dục phục hồi chức năng có tỷ lệ hai lần phỏng vấn >75%, là các bài tập sử dụng nhằm phục hồi chức năng sau chấn thương dẫn dây chằng khớp gối cho viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Trong số 22 bài tập trên, có 03 bài tập được đánh giá ở mức rất quan trọng và được người tham gia đánh giá trả lời >90% là sử dụng bài tập Isometric; sử dụng bài tập Isotonic; Sử dụng bài tập thụ động có sự giúp đỡ của nhân viên y tế.

Như vậy, qua lựa chọn đảm bảo tính khoa học, tính khách quan, tính logic, nghiên cứu đã chọn được 22 bài tập thể dục sử dụng phục hồi sau chấn thương dây chằng khớp gối cho sinh viên trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy:

Tài liệu tham khảo

1. Trần Đình Chiến và cộng sự (2000), *Bài giảng chấn thương chỉnh hình* – NXB Quân đội nhân dân.
2. Trần Quốc Diệu (2014), *Phòng chống chấn thương trong thể thao* – NXB TDTT Trung Quốc
3. Nông Thị Hồng (2007), *Giáo trình Y học Thể dục thể thao* – NXB Thể dục thể thao
4. Lê Quý Phương, Đặng Quốc Bảo, Lưu Quang Hiệp (2007), *Bài giảng Y học TDTT*, NXB TDTT.
5. Vương Hòa Ninh, Hoàng Chân (2006), *“Y học phục hồi bệnh”*. NXB Đại học Y Bắc kinh-Trung Quốc.
6. Lê Thanh (2004), *Giáo trình phương pháp toán thống kê trong TDTT* – NXB TDTT.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ đề tài “Nghiên cứu ứng dụng các bài tập thể dục kết hợp với lý liệu pháp phục hồi chức năng sau chấn thương dây chằng khớp gối cho vận động viên trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội” chủ nhiệm Đỗ Anh Tuấn, nghiệm thu năm 2019.

Ngày nhận bài: 15/5/2022

Ngày đánh giá: 25/5/2022

Ngày duyệt đăng: 19/6/2022

Tỷ lệ chấn thương ở các bộ phận cơ thể xảy ra có sự khác biệt nhau, tập chung nhiều ở các khớp; chấn thương khớp gối chiếm tỷ lệ cao nhất 78,1%, sau đó đến khớp cổ chân 73,4%, tiếp theo đến khớp cổ chân, khớp vai, khớp cổ tay, khớp ngón tay.

Lựa chọn được 22 bài tập nhằm phục hồi chức năng cho các vận động viên bị giãn dây chằng khớp gối. Trong đó có 3 bài tập được đánh giá ở mức rất quan trọng với mức đánh giá >90% bao gồm bài tập Isometric; bài tập Isotonic; bài tập thụ động có sự giúp đỡ của nhân viên y tế.