



Phòng Ngừa Thương Tích Khi Chơi Thể Thao nơi Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên

Các mùa chơi thể thao cho trẻ em ngày càng dài hơn, và cường độ chơi thể thao cũng cao hơn so với trước đây. Nhiều vận động viên trẻ tuổi tham gia vào cùng một môn thể thao hầu như suốt cả năm. Do đó, các thương tích cấp tính và do cố gắng quá sức khi chơi thể thao ngày càng phổ biến hơn nơi trẻ em và thanh thiếu niên. Sau đây là một số công việc mà quý vị và trẻ của mình cần thực hiện để bảo vệ cơ thể đang tăng trưởng của em tránh bị thương.

Trẻ nên chuẩn bị như thế nào cho mùa thể thao?

Các học đường và câu lạc bộ thể thao thường đòi hỏi trẻ phải trải qua một cuộc kiểm tra sức khỏe chơi thể thao hàng năm trước khi tham gia. Cuộc kiểm tra sức khỏe này khác với cuộc kiểm tra sức khỏe trẻ em khỏe mạnh hàng năm. Cuộc kiểm tra này gồm có các câu hỏi và thể thức lượng định liên quan đến thể thao để chắc rằng vận động viên trẻ tuổi của quý vị sẵn sàng thi đấu một cách an toàn. Nên lấy hẹn kiểm tra sức khỏe chơi thể thao cho trẻ của quý vị khoảng sáu tuần trước khi mùa thể thao khởi đầu – như vậy thì có thời gian thực hiện thêm các thử nghiệm hoặc lần khám theo dõi (nếu cần thiết).

Trẻ của quý vị nên chuẩn bị cho môn thể thao của em trước khi tập luyện lần đầu tiên. Phải nhớ cho trẻ có ít nhất một giờ tập thể dục mỗi ngày. Trẻ nên tăng thời gian và cường độ tập thể dục một cách từ từ để phòng ngừa thương tích do gia tăng mức hoạt động quá nhanh. Nên khuyến khích trẻ thực hiện các bài tập thể dục nào giúp em sẵn sàng cho môn thể thao của mình. Thí dụ, nếu trẻ của quý sắp chơi đá banh, thì nên khuyến khích em khởi đầu chạy bộ. Trẻ nhỏ tuổi hơn có thể khởi đầu vài vòng chạy quanh sân hay sân chơi rồi tăng dần quãng đường chạy. Trẻ lớn tuổi hơn có thể khởi đầu chạy chậm rồi tăng dần lên vài dặm một lần, hai lần mỗi tuần.

Co duỗi cơ cũng duy trì và tăng mức dẻo dai,



cũng như phòng ngừa thương tích. Nên tham vấn với huấn luyện viên, huấn luyện viên thể thao hoặc người chăm sóc sức khỏe của trẻ về cách co duỗi đúng đắn trước khi mùa thể thao khởi đầu.

Sẵn sàng — biết điều lệ và sử dụng dụng cụ an toàn thích hợp.

Trẻ của quý vị sẽ học điều lệ cho môn thể thao của em trong lúc tập luyện, nhưng nên tìm hiểu về điều lệ và dụng cụ thể thao cần thiết trước khi mùa thể thao khởi đầu. Nên giải thích cho trẻ biết là điều lệ được áp dụng để giữ an toàn cho em. Thí dụ, điều lệ về chặn/cản trong bóng đá được áp dụng để phòng ngừa thương tích ở cổ.

Sử dụng thiết bị thích hợp và dụng cụ an toàn cho môn thể thao sẽ hạ thấp rủi ro bị thương tích. Một số thí dụ về dụng cụ an toàn như tấm che miệng, miếng độn và nón an toàn.

Có thật sự cần tập nóng người và làm nguội cho vận động viên trẻ tuổi không?

Có! Co duỗi và chạy bộ nhẹ nhàng trước khi tập

Phòng ngừa Thương tích Khi Chơi Thể Thao nơi Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên

luyện và thi đấu làm cho nóng cơ để chúng dẻo dai hơn và chuẩn bị hoạt động. Làm nguội bằng cách co duỗi sau khi chơi sẽ cho cơ phục hồi và phòng ngừa thương tích.

Nên cho vận động viên trẻ tuổi ăn uống như thế nào?

Vận động viên trẻ tuổi cần phải ăn các bữa ăn cân bằng tốt, đúng như tất cả chúng ta thường làm. Nên cho ăn thức ăn từ mỗi nhóm thực phẩm — ngũ cốc, rau cải, trái cây, sản phẩm từ sữa, cũng như thịt và các loại đậu. Hầu hết các vận động viên trẻ tuổi sẽ ăn lượng thức ăn theo nhu cầu của riêng cơ thể các em. Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào về trẻ nên ăn loại thức ăn nào và bao nhiêu, xin liên lạc với người chăm sóc sức khỏe cho em để được tư vấn.

Đối với một số môn thể thao, như đấu vật hay thể dục, thì cần chú trọng đến vẻ ngoài của cân lượng hay thể chất. Rất khó biết trẻ có ăn đủ các loại thức ăn thích hợp hay không. Nên tham vấn với bác sĩ của trẻ hoặc chuyên viên dinh dưỡng.

Thức uống thể thao có tốt không?

Điều quan trọng là trẻ phải uống chất lỏng trước khi, mỗi 20 phút trong lúc và rồi sau khi chơi. Nước thường là tốt nhất, nhưng thức uống thể thao cũng là lựa chọn tốt nếu trẻ đã hoạt động hơn một giờ. Thức uống thể thao bù đắp lượng natri và kali bị hao hụt do đổ mồ hôi. Loại thức uống này cũng cung cấp năng lượng. Có vấn đề rắc rối là thức uống thể thao chứa nhiều đường, vì vậy nên tránh cho trẻ uống hơn một lần trong một ngày.

Nên biết thêm điều gì khác?

Điều này có vẻ hiển nhiên, nhưng đừng bỏ qua lợi ích của giấc ngủ ngon vào ban đêm. Các vận động viên nghỉ ngơi đầy đủ và ngủ ngon sẽ thi đấu tốt hơn và có thể tránh bị thương tích.

Nếu trẻ bị đau trong lúc chơi thì sao?

Đừng bao giờ để cho trẻ chơi cho tới bị đau. Trẻ em thường cố gắng chơi cho tới bị đau để tránh bỏ lỡ cuộc thi đấu quan trọng hoặc bị xem là yếu ớt. Nên chỉ dẫn cho trẻ học cách lắng nghe cơ thể của em và hiểu rằng bị đau là cách cơ thể cho biết cần nghỉ ngơi. Bị đau có thể là dấu hiệu của một thương tích cấp tính, như bong gân. Bị đau cũng là dấu hiệu bị thương tích do cố gắng quá sức, như gãy xương do gắng sức hoặc thương tích ở trung tâm tăng trưởng. Dù gì đi nữa thì cơ thể đang tăng trưởng cần phải rút ra khỏi cuộc thi đấu khi bị đau.

Nếu quý vị nghĩ rằng trẻ của mình có thể bị thương tích, thì nên đưa trẻ đến người chăm sóc sức khỏe hoặc huấn luyện viên đội thể thao càng sớm càng tốt. Điều này sẽ phòng ngừa thương tích trở nên nặng hơn, và bác sĩ có thể giúp trẻ trở lại môn thể thao của em một cách khỏe mạnh, hiệu quả. Quý vị cũng có thể đưa trẻ đến vị bác sĩ chuyên khoa về y tế thể thao cho trẻ em và thanh thiếu niên. Một số thể thức lượng định và chữa trị dùng cho người lớn không phải lúc nào cũng thích hợp cho cơ thể còn non trẻ, đang tăng trưởng. Phải chắc rằng trẻ hay thanh thiếu niên của quý vị được người chăm sóc sức khỏe cho phép tham gia trước khi chơi trở lại.

Muốn Biết Thêm Thông Tin

- Dụng Cụ An Toàn để Chơi Thể Thao, www.seattlechildrens.org/child_health_safety/pdf/flyers/CE546.pdf
- Seattle Children's Orthopedics and Sports Medicine Department (Khoa Chính Hình và Y Tế Thể Thao Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle) 206-987-2109
- www.seattlechildrens.org
- Đường Dây Tài Nguyên Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle (Seattle Children's Resource Line) 206-987-2500 hoặc 866-987-2500 miễn phí tại Washington, Alaska, Montana, Idaho
- Người chăm sóc sức khỏe cho trẻ của quý vị

Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle sẽ cung cấp thông tin này ở các dạng khác theo yêu cầu. Gọi cho ban Tiếp Thị Cộng Đồng (Marketing Communications) theo số 206-987-5205 hoặc 206-987-2280 (Máy điện văn (TTY)).

Tài liệu trao tay này đã được ban nhân viên tại Bệnh Viện Nhi Đồng Seattle duyệt qua. Tuy nhiên, nhu cầu của trẻ quý vị có thể khác biệt với những em khác. Trước khi quý vị hành động hoặc dựa vào thông tin này, xin tham vấn với người chăm sóc sức khỏe cho trẻ của mình.

Bản Quyền © 2009 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Giữ tất cả bản quyền.

6/09
CE928