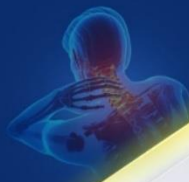


— DR. DUY CƯỜNG —

Chuyên gia xương khớp

# HỒI SINH XƯƠNG KHỚP

Hành trình **28 NGÀY**  
Xương Khớp Khỏe Mạnh



# Mục lục

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Tác giả .....                                                                  | 6         |
| Lời nói đầu.....                                                               | 8         |
| Cách để tận dụng tối đa cuốn sách này.....                                     | 10        |
| <b>CHƯƠNG I: 10 LỜI KHUYÊN CỦA CHUYÊN GIA<br/>VỀ SỨC KHỎE XƯƠNG KHỚP .....</b> | <b>12</b> |
| Lời khuyên 1: Ăn uống cân bằng .....                                           | 12        |
| Lời khuyên 2: Uống đủ nước mỗi ngày.....                                       | 15        |
| Lời khuyên 3: Duy trì vận động nhẹ nhàng và đều đặn<br>.....                   | 18        |
| Lời khuyên 4: Tránh ngồi lâu, đứng lâu một chỗ .....                           | 21        |
| Lời khuyên 5: Giữ tư thế đúng trong sinh hoạt hằng<br>ngày.....                | 23        |
| Lời khuyên 6: Kiểm soát cân nặng hợp lý.....                                   | 26        |
| Lời khuyên 7: Ngủ đủ giấc và chọn tư thế ngủ đúng ..                           | 29        |
| Lời khuyên 8: Tránh lạm dụng thuốc giảm đau .....                              | 32        |
| Lời khuyên 9: Khám sức khỏe xương khớp định kỳ ...                             | 37        |
| Lời khuyên 10: Giữ tinh thần lạc quan, sống tích cực.                          | 40        |
| Tổng kết: 10 lời khuyên về sức khỏe xương khớp .....                           | 43        |
| <b>CHƯƠNG II: ĐẠI CƯƠNG HỆ XƯƠNG KHỚP .....</b>                                | <b>46</b> |
| 1.Đại cương hệ xương .....                                                     | 46        |
| 2.Đại cương hệ khớp.....                                                       | 51        |

### **CHƯƠNG III: HÀNH TRÌNH 28 NGÀY XƯƠNG KHỚP KHỎE MẠNH.....54**

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Ngày 1: Ngồi lâu: lưng cứng, khớp kêu .....            | 56  |
| Ngày 2: Đứng nhiều: chân nặng như chì .....            | 73  |
| Ngày 3: Ngồi xổm: gối buốt, đứng dậy run.....          | 88  |
| Ngày 4: Leo cầu thang: gối kêu lục cục .....           | 104 |
| Ngày 5: Nằm gối cao: sáng dậy cổ mỏi cứng.....         | 122 |
| Ngày 6: Bê vác sai: lưng đau, thoát vị rình rập .....  | 138 |
| Ngày 7: Thức khuya: khớp yếu dần theo năm tháng.       | 154 |
| Ngày 8: Ăn mặn: xương giòn, dễ gãy.....                | 169 |
| Ngày 9: Nước ngọt, bia rượu: khớp sưng đau .....       | 175 |
| Ngày 10: Bỏ bữa sáng: khớp thiếu “dầu bôi trơn” ....   | 181 |
| Ngày 11: Thiếu canxi, vitamin D: Loãng xương sớm ..... | 185 |
| Ngày 12: Thiếu đạm & collagen: cơ teo, khớp yếu...     | 191 |
| Ngày 13: Thiếu rau & vitamin C: khớp dễ viêm.....      | 197 |
| Ngày 14: Ăn nhiều dầu mỡ xấu: viêm khớp âm ỉ.....      | 204 |
| Ngày 15: Bài tập vùng cổ: xoay nhẹ, thả lỏng .....     | 211 |
| Ngày 16: Bài tập vai gáy: kéo giãn, vươn ngực .....    | 225 |
| Ngày 17: Bài tập thắt lưng: gập gối, ôm gối .....      | 239 |
| Ngày 18: Bài tập khớp gối: duỗi gối, nâng chân .....   | 256 |
| Ngày 19: Bài tập cổ tay: nắm mở, xoay tròn.....        | 270 |
| Ngày 20: Bài tập khuỷu tay: gập duỗi chống cứng ...    | 284 |

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Ngày 21: Bài tập khớp vai: nâng tay ngang vai, xoay vai .....       | 299 |
| Ngày 22: Chườm nóng, chườm lạnh đúng lúc .....                      | 314 |
| Ngày 23: Khám định kỳ: phát hiện sớm, điều trị kịp .....            | 320 |
| Ngày 24: Kiểm soát cân nặng: nhẹ gối, chắc khớp ...                 | 325 |
| Ngày 25: Quản lý stress: khớp cũng cần bình an .....                | 331 |
| Ngày 26: Hiểu cơn đau để không đi sai đường .....                   | 336 |
| Ngày 27: Giữ ấm khớp: tránh gió lạnh, ẩm thấp .....                 | 341 |
| Ngày 28: Thuốc & thực phẩm bổ trợ: khi nào cần, khi nào không ..... | 348 |

## **CHƯƠNG IV: 10 BỆNH LÝ XƯƠNG KHỚP**

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| <b>THƯỜNG GẶP</b> .....                  | 356 |
| 1.Thoái hóa khớp .....                   | 356 |
| 2.Thoát vị đĩa đệm cột sống.....         | 359 |
| 3.Loãng xương.....                       | 362 |
| 4.Gout (gút).....                        | 366 |
| 5.Viêm khớp dạng thấp.....               | 370 |
| 6.Gai cột sống.....                      | 375 |
| 7.Đau thần kinh tọa.....                 | 379 |
| 8.Gãy xương .....                        | 384 |
| 9.Viêm khớp .....                        | 387 |
| 10.Hoại tử vô khuẩn chỏm xương đùi ..... | 390 |
| Tổng kết chương .....                    | 394 |



# BẢN QUYỀN TÁC GIẢ

Tác phẩm:

***XƯƠNG KHỚP HỒI SINH***

***Hành trình 28 ngày xương khớp chắc khỏe***

**Tác giả:** BS Nguyễn Duy Cường

Bản quyền © thuộc về tác giả. Mọi quyền được bảo lưu.

Nghiêm cấm sao chép, in ấn, phát hành dưới bất kỳ hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của tác giả.

Nội dung sách nhằm mục đích tham khảo và nâng cao hiểu biết cộng đồng, **không thay thế cho chẩn đoán và điều trị y khoa.**

Mọi trách nhiệm pháp lý liên quan đến nội dung sách thuộc về tác giả.

Liên hệ đặt lịch khám bệnh cơ xương khớp, thần kinh, cột sống.

Bs Nguyễn Duy Cường: 0911.181.050

## Tác giả

Tôi là bác sĩ Cương, chuyên gia trong lĩnh vực cơ xương khớp. Trong suốt quá trình công tác, tôi đã trực tiếp thăm khám và điều trị cho hàng chục ngàn bệnh nhân tại nhiều cơ sở phòng khám cũng như bệnh viện lớn tại Hà Nội.

Tôi tốt nghiệp Đại học Y Thái Bình và đã có cơ hội làm việc, học hỏi chuyên môn tại nhiều bệnh viện lớn trên địa bàn Hà Nội. Bên cạnh công việc điều trị lâm sàng, tôi thường xuyên tham gia các hội thảo khoa học chuyên ngành, đặc biệt là các chương trình cập nhật kiến thức về dinh dưỡng và điều trị bệnh cơ xương khớp theo xu hướng mới.

Hiện tại, tôi đang công tác tại Khoa Chấn thương - Bệnh viện Việt Đức, một trong những trung tâm điều trị ngoại khoa hàng đầu của cả nước. Với môi trường làm việc chuyên sâu và giàu tính thực tiễn, tôi có cơ hội tiếp cận thường xuyên với các trường hợp bệnh lý đa dạng, từ nhẹ đến phức tạp, từ đó tích lũy nhiều kinh nghiệm quý báu trong điều trị.

Việc viết cuốn sách này xuất phát từ mong muốn chia sẻ kiến thức y khoa chính thống và ứng dụng thực tiễn trong điều trị bệnh cơ xương khớp. Tôi tin rằng, một chế độ sinh hoạt, vận động, dinh dưỡng đúng đắn không chỉ hỗ trợ điều trị hiệu quả mà còn giúp người bệnh kiểm soát triệu chứng, phục hồi chức năng và nâng cao chất lượng sống một cách bền vững.

Tôi hy vọng rằng những kiến thức trong sách sẽ mang đến giá trị thiết thực cho bạn đọc, đặc biệt là những người đang tìm kiếm một giải pháp toàn diện, chủ động và một người đồng hành để chăm sóc sức khỏe hệ vận động của chính mình và người thân.

Bác sĩ Nguyễn Duy Cường

Dr. Duy Cường

## Lời nói đầu

Xương khớp chính là “bộ khung” nâng đỡ cả cuộc đời mỗi chúng ta. Nhưng thật đáng tiếc, chỉ khi bộ khung ấy kêu đau hoặc rạn nứt, con người mới giật mình quan tâm.

Trong quá trình thăm khám, điều trị cho hàng chục ngàn bệnh nhân. Tôi đã chứng kiến nhiều cụ già rơi nước mắt vì không còn đủ sức leo vài bậc cầu thang. Tôi cũng gặp không ít người trung niên mới ngoài 40, nhưng khớp gối đã kêu “lục cục”, cột sống thì thoái hóa như tuổi 70. Tôi cũng chứng kiến bao người trẻ ngồi văn phòng, mới ngoài 30 đã phải đi khám vì đau cột sống, thoát vị đĩa đệm. Điều khiến tôi day dứt hơn cả là: phần lớn những nỗi đau ấy **hoàn toàn có thể phòng ngừa hoặc làm chậm lại**, nếu họ biết cách chăm sóc từ sớm.

Bởi vì bệnh xương khớp không đến trong một ngày, một tháng. Nó là kết quả của hàng nghìn ngày chúng ta ngồi sai tư thế, mang vác quá sức, ăn uống thiếu chất, hoặc đơn giản là... lười vận động.

Cuốn sách này ra đời từ nỗi trăn trở đó. Tôi muốn chia sẻ với bạn đọc những gì khoa học đã chứng minh, những gì tôi đã trải nghiệm cùng bệnh nhân, để mỗi người **có thể tự chủ động bảo vệ bộ khung xương khớp của chính mình**.

Chính vì vậy, trong cuốn sách này, tôi đã xây dựng một **Hành trình 28 ngày**:

- Mỗi ngày một bước nhỏ, dễ thực hiện.
- Giúp bạn **cải thiện cơn đau**, phục hồi chức năng, và quan trọng hơn là **lấy lại niềm tin làm chủ sức khỏe**.

- Song song, bạn sẽ tìm thấy **10 lời khuyên của chuyên gia xương khớp** đây là những nguyên tắc nền tảng để phá tan các hiểu lầm phổ biến (như: “càng nghỉ ngơi càng nhanh khỏi”, “tiêm thuốc mới là giải pháp duy nhất”, “thoái hóa là hết cách cứu chữa”). Đây chính là chìa khóa để bạn có **tư duy đúng và bền vững** trong việc bảo vệ xương khớp.

Tôi không hứa rằng bạn sẽ “hết đau ngay lập tức”. Nhưng tôi có thể khẳng định: nếu bạn kiên trì, bạn sẽ thấy cơn đau giảm dần, cơ thể linh hoạt hơn, tinh thần phấn chấn hơn. Và quan trọng nhất, bạn sẽ lấy lại được **niềm tin rằng mình có thể làm chủ sức khỏe của chính mình**.

Cuốn sách bạn đang cầm trên tay “*Hồi sinh xương khớp*” là **lần đầu tiên tôi xuất bản một công trình tâm huyết**, sau thời gian dài tích lũy và sự thành công của hàng chục ngàn bệnh nhân tôi đã điều trị. Tôi hiểu rằng, một cuốn sách đầu tay chắc chắn sẽ còn những thiếu sót. Vì vậy, tôi rất mong nhận được **những ý kiến đóng góp và phản hồi từ bạn đọc**, để những lần tái bản sau, cuốn sách này sẽ ngày càng gần gũi, dễ hiểu và hữu ích hơn.

Xin cảm ơn bạn đã tin tưởng và đồng hành. Tôi tin rằng, khi khép lại trang cuối cùng, bạn không chỉ có thêm kiến thức, mà còn có một **người bạn đồng hành** để cùng đi tiếp chặng đường dài phía trước, chặng đường của một cơ thể khỏe mạnh, dẻo dai và một tinh thần bình an.

**Bs Nguyễn Duy Cường**

# Cách để tận dụng tối đa cuốn sách này

Hãy xem xương khớp của bạn giống như một “bộ khung” nâng đỡ cả cuộc đời. Khi khung xe có vấn đề, bạn không thể chỉ siết chặt một con ốc mà mong nó bền vững. Bạn cần một bản thiết kế tổng thể và kế hoạch chăm sóc lâu dài. Cuốn sách này chính là “bản đồ” để bạn từng bước chủ động bảo vệ và hồi sinh xương khớp của mình.

Để đồng hành trọn vẹn, bạn cần lưu ý:

## 1. Đọc trọn vẹn để có cái nhìn toàn diện.

Xương khớp là một hệ thống liên kết phức tạp, vì vậy chỉ tập trung vào một phần nhỏ sẽ khiến bạn bỏ lỡ bức tranh lớn. Hãy đọc toàn bộ cuốn sách theo trình tự để hiểu rõ ràng nhất.

## 2. Có thể linh hoạt chọn chương theo nhu cầu.

Nếu bạn muốn biết tại sao các phương pháp trước đây không hiệu quả, hãy đọc **Chương 1**. Trong cuốn sách này, bạn cũng nên dành thời gian cho **Chương 2 Đại cương hệ xương khớp**, vì đây là nền tảng giúp bạn hiểu cơ thể mình. Đặc biệt, **Chương 3 Hành trình 28 ngày** sẽ là phần thực hành mỗi ngày với một bài tập cụ thể, được thiết kế khoa học và dễ áp dụng. Đây chính là con đường giúp bạn thay đổi từng bước, tạo thành thói quen vận động mới để phục hồi và bảo vệ xương khớp lâu dài. Và đừng bỏ qua **Chương 4: 10 bệnh thường gặp**, nơi bạn sẽ thấy hình ảnh quen thuộc của chính mình hoặc người thân.

## 3. Đọc nhiều lần, mỗi lần một chiều sâu.

Lần đầu tiên, bạn sẽ có cái nhìn tổng quan. Lần thứ hai, bạn sẽ hiểu kỹ hơn các nguyên tắc và bắt đầu điều chỉnh. Những lần

sau, bạn sẽ biến các bài tập và lời khuyên thành thói quen hằng ngày.

#### **4. Thực hành ngay, không chờ đợi.**

Mỗi phần trong sách đều gắn liền với hành động: tư thế, dinh dưỡng, vận động. Đọc mà không áp dụng thì cũng như biết công thức nấu ăn nhưng không bao giờ nấu.

#### **5. Cam kết đủ 28 ngày.**

Hãy coi đây là một lời hứa với chính mình. Chỉ 10–15 phút mỗi ngày, nhưng nếu bạn kiên trì đủ 28 ngày, đọc kỹ từng phần, thực hành các bài tập, đồng thời thay đổi thói quen ăn uống và tập luyện, bạn sẽ thấy rõ sự thay đổi: cơn đau giảm dần, vận động linh hoạt hơn, tinh thần phấn chấn hơn.

#### **6. Thấm nhuần 10 lời khuyên nền tảng.**

Đây là chiếc chìa khóa giúp bạn phá tan những ngộ nhận sai lầm và xây dựng tư duy đúng đắn, bền vững trong việc bảo vệ xương khớp.

Hãy nhớ: một lần đọc chưa đủ. Hãy đọc lại, thực hành, rồi quay lại đối chiếu sau mỗi giai đoạn. Cuốn sách này sẽ không chỉ là những trang chữ, mà sẽ trở thành **người bạn đồng hành suốt hành trình hồi sinh xương khớp của bạn.**

# **CHƯƠNG I: 10 LỜI KHUYÊN CỦA CHUYÊN GIA VỀ SỨC KHỎE XƯƠNG KHỚP**

## **Lời khuyên 1: Ăn uống cân bằng**

Tôi từng gặp một cô bệnh nhân ngoài 50 tuổi, dáng người gầy, vốn rất tiết kiệm nên thường xuyên bỏ bữa sáng, ít khi uống sữa vì sợ “tốn kém”. Khi đến khám, cô than phiền rằng chỉ mới đi chợ, xách vài cân gạo mà đã đau nhức khớp gối, đôi lúc còn nghe tiếng “lục cục” ở đầu gối. Kết quả chụp phim cho thấy cô đã bị loãng xương và thoái hóa khớp gối. Câu chuyện ấy khiến tôi càng tin rằng: xương khớp khỏe hay yếu không chỉ do tuổi tác, mà còn do cách chúng ta nuôi dưỡng chúng mỗi ngày.

### **Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với xương khớp**

Nhiều người nghĩ rằng xương là thứ gì đó rắn chắc, bất biến, một khi đã hình thành thì không thay đổi nữa. Thực tế, xương là một tổ chức sống động, luôn diễn ra quá trình phá hủy và tái tạo. Muốn xương chắc khỏe, chúng ta phải liên tục “cung cấp nguyên liệu” để cơ thể xây dựng và sửa chữa.

Khoảng 70% xương là khoáng chất (chủ yếu canxi và phospho), còn 30% là collagen và protein: thành phần giúp xương có độ dẻo dai, chịu được lực tác động. Nếu chỉ bổ sung canxi mà quên mất protein và collagen, xương có thể cứng



nhưng giòn, dễ gãy. Vì vậy, ăn uống đúng cách chính là đầu tư lâu dài cho sức khỏe xương khớp.

## **Những dưỡng chất cần thiết cho xương khớp**

- Canxi là “gạch” xây dựng nên bộ xương. Người trưởng thành cần khoảng 1.000–1.200mg canxi mỗi ngày. Canxi có nhiều trong sữa, phô mai, cá nhỏ ăn cả xương (như cá cơm, cá mòi), các loại rau xanh đậm màu.
- Vitamin D: nếu ví canxi là gạch thì vitamin D chính là “những xe tải vận chuyển”, giúp cơ thể hấp thu canxi vào xương. Nguồn vitamin D tốt nhất là ánh nắng buổi sáng, ngoài ra còn có trong cá hồi, cá thu, trứng.
- Magie, kẽm, phospho: là “xi măng” gắn kết canxi vào khung xương, có nhiều trong hạt óc chó, hạnh nhân, hạt bí, ngũ cốc nguyên hạt.
- Collagen và protein: tạo nên phần khung mềm dẻo, giúp xương không bị giòn. Có nhiều trong thịt gà, cá, đậu nành và các loại đậu.
- Omega-3 và chất chống oxy hóa: giúp giảm viêm, bảo vệ sụn khớp, có trong cá biển, dầu ô liu, rau củ quả nhiều màu sắc.

## **Nhóm thực phẩm nên ưu tiên**

Một bữa ăn tốt cho xương khớp không cần phải cầu kỳ, chỉ cần lưu ý chọn đúng:

- Sữa và chế phẩm từ sữa: sữa tươi, sữa chua, phô mai.
- Cá biển và cá nhỏ ăn cả xương: như cá cơm, cá mòi.
- Rau xanh đậm màu: cải bó xôi, cải xoăn, súp lơ xanh.
- Các loại hạt và ngũ cốc nguyên cám: hạnh nhân, hạt bí, óc chó, yến mạch.
- Đậu nành và sản phẩm từ đậu: đậu phụ, sữa đậu nành.

### **Nhóm thực phẩm nên hạn chế**

- Đường và đồ ngọt: làm tăng viêm, cản trở quá trình hấp thu canxi.
- Muối nhiều: khiến cơ thể thải canxi qua thận nhiều hơn.
- Rượu bia, cà phê: dùng quá mức có thể làm loãng xương nhanh hơn.
- Đồ chiên rán, nhiều dầu mỡ động vật: gây viêm và ảnh hưởng chuyển hóa.

Tôi vẫn thường nói với bệnh nhân rằng: “Xương khớp khỏe mạnh không thể chỉ trông chờ vào thuốc. Chính cách ăn uống mỗi ngày mới là nền móng bền vững nhất.”

Ngày hôm nay, bạn chọn cho mình một bữa cơm đầy đủ, có rau xanh, cá nhỏ, thêm một ly sữa ghĩa là bạn đang gửi một

“khoản tiết kiệm” cho sức khỏe của chính mình trong 10 hay 20 năm tới.

## **Lời khuyên 2: Uống đủ nước mỗi ngày**

Có lần tôi khám cho một bác trai ngoài 60 tuổi, làm nghề lái xe đường dài. Bác than rằng cứ ngồi lâu là đau cứng lưng, đầu gối kêu răng rắc, thi thoảng còn sưng nhẹ ở cổ chân. Hồi kỹ thói quen, tôi mới biết bác rất ít uống nước vì ngại dừng xe đi vệ sinh, thường xuyên chỉ uống 2–3 cốc trà đá hoặc cà phê trong ngày. Kết quả xét nghiệm cho thấy khớp bác bị khô, dịch khớp tiết ra ít, dẫn đến cọ sát nhiều hơn. Câu chuyện này là minh chứng rõ ràng rằng: uống nước đủ và đúng cách không chỉ để giải khát, mà còn là “chìa khóa” để khớp khỏe mạnh.

### **Nước và vai trò đối với xương khớp**

Cơ thể con người có tới 60–70% là nước. Riêng hệ xương khớp, nước đóng vai trò rất quan trọng:

Nước giúp duy trì dịch khớp, bôi trơn các khớp, giúp cử động trơn tru.

Nước tham gia vào quá trình vận chuyển dinh dưỡng đến mô xương và sụn.

Nước góp phần “giảm xóc”, phân tán lực tác động khi ta chạy, nhảy, mang vác.

Thiếu nước, dịch khớp trở nên đặc và ít đi, giống như một cỗ máy thiếu dầu bôi trơn, dẫn đến vận hành kém, dễ hỏng hóc.

### **Uống bao nhiêu nước là đủ?**

Trung bình, người trưởng thành cần khoảng 1,5 – 2 lít nước/ngày.

Người lao động nặng, người tập thể thao hoặc trời nóng có thể cần tới 2,5 – 3 lít/ngày.

Công thức đơn giản: khoảng 40ml nước/kg cân nặng. Ví dụ, người nặng 50kg cần khoảng 2 lít nước mỗi ngày.

Điều quan trọng không chỉ là lượng nước, mà là cách uống: uống rải rác trong ngày, không đợi khát mới uống, và hạn chế uống nhiều cùng lúc.

### **Loại nước nào tốt cho khớp?**

- Nước lọc, nước khoáng tự nhiên: lựa chọn tốt nhất để cung cấp nước tinh khiết cho cơ thể.
- Sữa và nước ép rau củ quả: vừa cung cấp nước, vừa bổ sung vitamin và khoáng chất.

- Canh, súp, trái cây mọng nước: cũng là nguồn nước hữu ích.

### **Cần hạn chế:**

- Nước ngọt có gas có chứa nhiều đường, làm tăng viêm và hại xương.
- Cà phê, trà đặc, rượu bia làm lợi tiểu, khiến cơ thể mất thêm nước, ảnh hưởng đến xương khớp về lâu dài.

Nhiều người chỉ nhớ uống thuốc mà quên uống nước. Nhưng thật ra, nước chính là “loại thuốc bổ” rẻ tiền và an toàn nhất cho xương khớp. Một khớp khô, thiếu dịch chẳng khác nào bản lề lâu ngày không tra dầu, dễ kêu, dễ hỏng. Vậy nên, từ hôm nay, bạn hãy tập cho mình thói quen uống đủ nước, đều đặn. Đó là cách đơn giản nhất để nuôi dưỡng từng khớp xương, giúp cơ thể vận động nhẹ nhàng hơn mỗi ngày.

## **Lời khuyên 3: Duy trì vận động nhẹ nhàng và đều đặn**

Có một chú bệnh nhân ngoài 65 tuổi, nghỉ hưu đã 5 năm. Từ ngày về nhà, chú dành phần lớn thời gian xem tivi, ít đi lại. Đến khi khớp gối đau nhức, cứng khớp buổi sáng, chú mới đi khám. Điều thú vị là phim chụp không cho thấy tổn thương nặng, nhưng khớp lại kém linh hoạt vì chú... ít vận động quá lâu. Sau một thời gian tập đi bộ và các bài tập nhẹ nhàng hằng ngày, tình trạng của chú cải thiện rõ rệt, đau giảm hẳn, bước đi cũng linh hoạt hơn. Điều đó chứng minh rằng: dùng thì bền, bỏ thì mòn, xương khớp muốn khỏe thì phải được vận động thường xuyên.

### **Vì sao vận động lại quan trọng?**

Khớp giống như một cỗ máy, nếu để lâu không chạy sẽ khô cứng, rỉ sét. Mỗi lần ta cử động, dịch khớp lại được “khuấy” đều, bôi trơn các mặt khớp, nhờ vậy khớp vận hành trơn tru, ít bị kêu hay đau.

Không chỉ khớp, xương cũng khỏe hơn nhờ vận động. Khi chịu một lực tác động vừa phải như đi bộ, leo cầu thang, tập yoga xương sẽ được kích thích tăng mật độ, chắc chắn hơn. Đây chính là lý do người ít vận động dễ loãng xương hơn người thường xuyên tập luyện.

Vận động còn giúp cơ bắp trở nên dẻo dai và khỏe mạnh. Khi cơ đủ khỏe, nó sẽ nâng đỡ khớp tốt hơn, giảm gánh nặng cho khớp trong mọi cử động.

Đồng thời, vận động giúp tuần hoàn máu lưu thông tốt hơn, đưa dưỡng chất đến nuôi sụn khớp và các mô xung quanh. Nhờ đó, khớp được nuôi dưỡng đầy đủ, lâu bị thoái hóa.

Đặc biệt, ở người lớn tuổi, chỉ cần vận động nhẹ nhàng mỗi ngày cũng đủ để giảm đau và chống cứng khớp, giúp khớp linh hoạt hơn, cuộc sống thoải mái hơn.

Nói một cách ngắn gọn: càng vận động, khớp càng được bôi trơn, xương càng chắc, cơ càng khỏe, máu càng lưu thông. Đó là bí quyết để giữ cho xương khớp bền bỉ theo năm tháng.

### **Nên chọn loại vận động nào?**

Không phải cứ vận động nhiều là tốt. Quan trọng là chọn bài tập phù hợp:

- Đi bộ: đơn giản, dễ thực hiện, tốt cho tim mạch và khớp gối.
- Bơi lội: giảm tải trọng lên khớp, vận động toàn thân.
- Đạp xe: tăng sức mạnh cơ chân, ít va chạm.
- Yoga, thái cực quyền: tăng độ dẻo dai, giữ thăng bằng.

- Bài tập phục hồi khớp: dành riêng cho người đã có bệnh lý xương khớp, theo hướng dẫn của bác sĩ.

## **Nguyên tắc an toàn khi vận động**

- Khởi động trước khi tập: làm nóng cơ, khớp để tránh chấn thương.
- Tập vừa sức: không gắng gượng, không so sánh với người khác.
- Giãn cơ sau khi tập: giúp cơ bắp hồi phục, tránh cứng khớp.
- Điều đặn hằng ngày: tốt hơn tập dồn dập một vài buổi rồi bỏ.
- Lắng nghe cơ thể: nếu đau bất thường, cần dừng và kiểm tra.

Có người nói vui rằng: “Khớp giống như bản lề cửa, càng dùng thì càng trơn tru, bỏ lâu không dùng sẽ kêu cọt kẹt.” Điều này hoàn toàn đúng với cơ thể chúng ta. Mỗi ngày một chút vận động nhẹ nhàng chính là món quà bạn trao cho khớp xương của mình. Không cần những bài tập nặng nề hay dụng cụ cầu kỳ, chỉ cần đi bộ quanh nhà, tập vài động tác giãn cơ cũng đủ để khớp được “bôi trơn”, xương thêm chắc, cơ thêm khỏe.



Hãy nhớ, vận động đều đặn không chỉ giúp khớp khỏe mà còn mang lại một tinh thần minh mẫn, một trái tim dẻo dai, và một cơ thể tràn đầy sức sống.

## **Lời khuyên 4: Tránh ngồi lâu, đứng lâu một chỗ**

Một chị nhân viên văn phòng ngoài 40 tuổi đến khám trong tình trạng lưng đau nhức, cổ vai gáy cứng, mỗi lần đứng dậy sau khi ngồi làm việc cả buổi đều nghe tiếng “rắc” ở đầu gối. Chị kể rằng công việc bận rộn, ngày nào cũng ngồi trước máy tính 7–8 tiếng, thậm chí ăn trưa cũng tại bàn làm việc. Chính thói quen ngồi quá lâu, ít vận động đã khiến khớp chị “lão hóa” nhanh hơn tuổi thật.

### **Tại sao ngồi lâu, đứng lâu lại có hại?**

Nhiều người nghĩ rằng chỉ ngồi làm việc hay đứng bán hàng thôi thì có gì nguy hiểm. Nhưng thực tế, khi ngồi hay đứng quá lâu, cột sống phải chịu áp lực liên tục. Lúc đó, dịch khớp ít được tiết ra, đĩa đệm khô dần, và lâu ngày dễ dẫn đến thoát vị hoặc thoái hóa.

Không chỉ thế, khi ta giữ nguyên một tư thế hàng giờ, máu lưu thông kém, các mô xung quanh khớp không nhận đủ dinh dưỡng. Đó là lý do nhiều người hay bị tê bì chân tay, mỏi nhức vai gáy sau một buổi làm việc dài.

Với những ai phải đứng lâu, như bán hàng hoặc lái xe, khớp gối và khớp háng bị quá tải. Sụn khớp ở những vị trí này nhanh chóng bị bào mòn, khiến khớp kêu lục cục, đau buốt mỗi khi bước đi.

Chưa dừng lại ở đó, cơ bắp cũng yếu dần vì không được co duỗi thường xuyên. Khi cơ yếu, khớp mất đi sự nâng đỡ tự nhiên, và nguy cơ chấn thương càng cao.

Nói một cách dễ hiểu: ngồi lâu hay đứng lâu khiến khớp chẳng khác nào một chiếc máy bỏ không, để yên một chỗ. Máy để lâu sẽ khô cứng, kẹt dầu và dễ hỏng. Khớp của chúng ta cũng vậy nếu không được vận động, chúng sẽ nhanh chóng xuống cấp.

### **Dấu hiệu cảnh báo thường gặp**

Đứng dậy sau khi ngồi lâu bị cứng khớp, khó duỗi thẳng.

Lưng, cổ, vai mỏi dần, đau âm ỉ.

Đầu gối kêu lục cục khi đi chuyển.

Cảm giác nặng chân, tê mỏi, đặc biệt ở người đứng bán hàng hoặc lái xe lâu.

Đây chính là tín hiệu cơ thể nhắc ta cần thay đổi ngay.

### **Cách khắc phục và phòng tránh**

- Thay đổi tư thế thường xuyên: sau 45–60 phút, nên đứng dậy, xoay vai, vươn người.
- Kết hợp vận động nhẹ: đi lại vài phút, xoay cổ tay, cổ chân, khom người nhẹ nhàng.
- Sắp xếp nơi làm việc hợp lý: màn hình ngang tầm mắt, ghế ngồi có tựa lưng, bàn ghế vừa tầm.
- Đứng lâu thì xen kẽ ngồi nghỉ: ví dụ người bán hàng nên có ghế cao để ngồi tạm, giảm áp lực lên gối.
- Tận dụng những khoảnh khắc nhỏ: leo cầu thang thay thang máy, đi bộ trong giờ nghỉ trưa, vừa gọi điện vừa đứng dậy đi lại.

Xương khớp không “già” đi trong một ngày, mà là hệ quả của những thói quen nhỏ lặp lại hằng ngày. Chỉ cần bạn thay đổi một chút: đứng dậy, bước vài bước, vươn vai là đã giúp khớp được “bôi trơn”, máu lưu thông, cơ bắp linh hoạt hơn.

Hãy nhớ rằng ngồi lâu khiến khớp khô, đứng lâu khiến khớp mòn. Sức khỏe khớp của bạn nằm ngay trong những hành động giản dị hằng ngày.

## **Lời khuyên 5: Giữ tư thế đúng trong sinh hoạt hằng ngày**

Tôi từng gặp một cậu thanh niên 28 tuổi, nhân viên IT, than phiền rằng thường xuyên đau lưng, mỏi cổ, đôi khi tê cả vai. Cậu ngạc nhiên: “Con còn trẻ, sao lại giống bệnh của người già?” Khi quan sát tư thế làm việc, tôi thấy cậu thường cúi gập cổ nhìn laptop, lưng khom, vai so về phía trước. Những thói quen tưởng nhỏ ấy, lặp đi lặp lại nhiều năm, đã khiến cột sống chịu áp lực nặng nề.

### **Vì sao tư thế lại quan trọng?**

Có một điều đơn giản nhưng ít ai để ý đó là tư thế hằng ngày quyết định tuổi thọ của xương khớp. Khi ta ngồi, đứng hay nằm đúng cách, lực sẽ được phân bổ đều lên cột sống và khớp, nhờ vậy khớp ít bị quá tải, giảm nguy cơ chấn thương.

Ngược lại, chỉ cần ngồi khom lưng, cúi cổ quá lâu hay đứng lệch trọng tâm, một vài điểm trên cột sống sẽ phải gánh nhiều áp lực hơn bình thường. Nếu tình trạng này lặp đi lặp lại, theo năm tháng, khớp và cột sống sẽ mòn dần, dẫn đến thoái hóa, cong vẹo, thậm chí thoát vị đĩa đệm.

Hãy thử tưởng tượng cơ thể như một ngôi nhà. Cột sống chính là trụ chống, giữ cho ngôi nhà đứng vững. Nếu trụ bị nghiêng, nứt hay cong, cả ngôi nhà cũng khó mà bền chắc. Cột sống và khớp của ta cũng vậy, chỉ cần lệch một chút mỗi ngày, lâu dài sẽ thành gánh nặng lớn cho sức khỏe.

## **Các tư thế sai thường gặp**

Ngồi cong lưng, cúi cổ khi dùng máy tính hoặc điện thoại.

Đứng lệch trọng tâm về một bên chân.

Mang vác vật nặng bằng cách cúi gập lưng thay vì dùng sức chân.

Nằm gối quá cao hoặc nằm sấp gây áp lực lên cổ.

## **Nguyên tắc giữ tư thế đúng**

- Khi ngồi: lưng thẳng, vai thả lỏng, màn hình ngang tầm mắt, bàn ghế phù hợp chiều cao.
- Khi đứng: trọng lượng dồn đều hai chân, không đứng một bên quá lâu.
- Khi mang vác: gập gối, giữ lưng thẳng, nâng vật bằng sức chân thay vì sức lưng.
- Khi ngủ: chọn gối vừa phải, không quá cao, tốt nhất nằm ngửa hoặc nghiêng, tránh nằm sấp.

Tư thế đúng không phải điều gì xa vời, mà là thói quen nhỏ lặp lại mỗi ngày. Ngồi thẳng, đứng vững, nằm đúng những hành động giản dị ấy có thể bảo vệ cột sống và khớp hàng chục năm về sau.

Giữ tư thế đúng chính là cách bạn tôn trọng khung xương của mình. Bởi một khung xương vững vàng sẽ cho bạn dáng đi thẳng thắn, hơi thở dễ dàng và sức khỏe bền bỉ.

## **Lời khuyên 6: Kiểm soát cân nặng hợp lý**

Có một bác gái ngoài 55 tuổi đến khám vì đau khớp gối kéo dài. Bác than: “Chỉ cần leo vài bậc cầu thang thôi mà đầu gối kêu răng rắc, đi một đoạn đã phải dừng lại nghỉ.” Khi đo cân nặng và chỉ số BMI, tôi thấy bác thuộc nhóm thừa cân béo phì. Thực tế, cứ mỗi 1kg thừa cân sẽ làm tăng thêm khoảng 3–4kg áp lực lên khớp gối khi đi lại. Đó cũng là lý do khớp gối của bác bị quá tải, sụn khớp mòn nhanh và gây đau đớn.

### **Vì sao cân nặng ảnh hưởng đến xương khớp?**

Cơ thể chúng ta giống như một cây cầu. Nếu xe cộ đi đúng tải, cầu bền lâu. Nhưng nếu ngày nào cũng chất thêm hàng nặng, sớm muộn gì cây cầu cũng nứt nẻ, xuống cấp. Xương khớp cũng vậy, khi cân nặng vượt quá mức, các khớp buộc phải gánh nhiều hơn sức chịu đựng tự nhiên.

Thứ nhất, trọng lượng dư thừa khiến khớp bị “quá tải”, đặc biệt là khớp gối, khớp háng và cột sống những nơi phải nâng đỡ cơ thể nhiều nhất.

Thứ hai, sụn khớp: lớp đệm trơn láng giữa các đầu xương nhanh chóng bị mòn đi. Khi sụn mòn, khớp vận hành kém trơn tru, dịch khớp cũng kém chất lượng, dẫn đến thoái hóa sớm.

Thứ ba, mỡ thừa không chỉ nằm im dưới da, mà còn tiết ra những chất gây viêm. Những chất này âm thầm “gặm nhấm” khớp, khiến người thừa cân dễ bị viêm khớp mạn tính.

Cuối cùng, cân nặng lớn khiến người bệnh ngại vận động. Đi một chút đã đau, leo vài bậc cầu thang đã thở dốc, thế là họ hạn chế đi lại. Ít vận động thì cân nặng càng tăng, cân nặng tăng thì khớp càng đau tạo thành một vòng luẩn quẩn nguy hiểm.

### **Thế nào là cân nặng hợp lý?**

Không cần ép cân thái quá, mỗi người chỉ cần giữ cân nặng ở mức phù hợp với thể trạng. Với người Việt, chỉ số BMI lý tưởng là 18,5 – 22,9. Ngoài ra, vòng bụng cũng là thước đo đáng tin cậy: nam nên dưới 90cm, nữ nên dưới 80cm. Khi giữ cân nặng ổn định, khớp sẽ được “giảm tải”, vận hành nhẹ nhàng hơn.

### **Cách kiểm soát cân nặng hiệu quả**

Giảm cân nghe có vẻ khó, nhưng thực ra chỉ cần thay đổi một số thói quen nhỏ là đã tạo nên khác biệt:

- Ăn uống khoa học: giảm tinh bột nhanh (cơm trắng, bánh ngọt), tăng rau xanh, chất xơ, đạm nạc.
- Chia nhỏ bữa ăn: 4–5 bữa/ngày, tránh ăn quá nhiều vào buổi tối.
- Tập thể dục đều đặn: đi bộ, bơi, đạp xe, yoga. Không nên chọn môn nặng, va chạm nhiều vào khớp.
- Ngủ đủ giấc: thiếu ngủ làm rối loạn hormone, dễ tăng cân.
- Theo dõi cân nặng định kỳ: cân mỗi tuần một lần, ghi lại để điều chỉnh kịp thời.

### **Lời nhắn gửi từ chuyên gia**

Kiểm soát cân nặng không chỉ để đẹp dáng, mà quan trọng hơn là để bảo vệ xương khớp lâu dài. Một cơ thể thon gọn, cân đối sẽ giúp khớp gối nhẹ nhàng hơn, cột sống bền vững hơn, và bạn cũng thấy thoải mái, tự tin hơn trong cuộc sống.

Hãy nhớ: mỗi kg cân nặng bạn giảm được là hàng tấn áp lực bớt đi cho khớp trong suốt cuộc đời.



## **Lời khuyên 7: Ngủ đủ giấc và chọn tư thế ngủ đúng**

Một chú bác sĩ hưu trí ngoài 60 tuổi đến khám, than phiền rằng lưng đau âm ỉ mỗi sáng, cổ thì cứng không xoay được. Tôi hỏi về thói quen sinh hoạt, chú cười bảo: “Bác sĩ ạ, tôi vẫn ngủ đủ 7 tiếng, nhưng sáng nào cũng dậy với cái cổ đau nhức, chắc là tuổi già thôi.” Khi kiểm tra kỹ, tôi phát hiện chú thường nằm gối cao, hay nằm sấp những tư thế tưởng vô hại nhưng lại âm thầm làm cột sống cổ và thắt lưng bị quá tải. Sau khi điều chỉnh tư thế ngủ và chọn gối phù hợp, chỉ vài tuần sau, chú quay lại và nói: “Giờ sáng dậy nhẹ nhõm hơn nhiều, không còn cảnh vận mình là đau nữa.”

### **Vì sao giấc ngủ lại quan trọng với xương khớp?**

Nhiều người chỉ nghĩ ngủ là để nghỉ ngơi cho đầu óc, nhưng thực ra, giấc ngủ chính là thời gian vàng để xương khớp phục hồi sau cả một ngày phải gánh vác cơ thể. Khi ta chìm vào giấc ngủ sâu, cơ thể bắt đầu một “ca sửa chữa”:

Những mô xương và sụn bị mài mòn trong ngày sẽ được tái tạo, vá lại từng chút một.

Cơ bắp thả lỏng, không còn phải gồng gánh, nhờ vậy khớp giảm bớt áp lực đè nén.

Hormone tăng trưởng được tiết ra, giúp cơ thể tạo thêm xương mới, giữ cho xương chắc khỏe.

Nếu giấc ngủ bị ngắt quãng, quá ít giờ, hoặc ta nằm sai tư thế, xương khớp sẽ không có cơ hội “nghỉ ngơi và tự sửa chữa”.

Hậu quả là sáng dậy thấy người nặng nề, khớp cứng, lưng đau, cổ mỏi.

## **Tư thế ngủ đúng để bảo vệ khớp**

Tư thế ngủ tưởng chừng là chuyện nhỏ, nhưng lại quyết định rất lớn đến sức khỏe khớp và cột sống:

- **Nằm ngửa:** đây là tư thế tốt nhất, giúp cột sống giữ được đường cong tự nhiên, trọng lượng cơ thể phân bổ đều. Nếu có thể, hãy kê thêm một chiếc gối nhỏ dưới đầu gối, sẽ thấy thắt lưng nhẹ nhàng hơn.
- **Nằm nghiêng:** cũng là lựa chọn an toàn. Chỉ cần kẹp thêm chiếc gối giữa hai đầu gối, khớp háng và cột sống sẽ được giữ thẳng hàng, giảm tình trạng lệch vẹo.
- **Hạn chế nằm sấp:** vì khi nằm sấp, lưng bị cong, cổ bị vặn sang một bên trong nhiều giờ liền. Lâu dần, đây là nguyên nhân gây đau cột sống cổ và thắt lưng mà ít ai ngờ tới.

## **Cách chọn gối và đệm phù hợp**

Một giấc ngủ ngon bắt đầu từ những vật dụng đơn giản như chiếc gối và tấm đệm:

- Gối: nên chọn loại có độ cao vừa phải, khoảng 8–12cm, đủ để nâng đỡ cổ nhưng không làm đầu gập xuống quá mức. Khi gối quá cao, sáng dậy thường dễ mỏi vai gáy.
- Đệm: tốt nhất là loại phẳng, có độ đàn hồi vừa phải. Đệm quá mềm sẽ khiến cột sống lún xuống, dễ cong vẹo. Ngược lại, đệm quá cứng lại tạo áp lực lên vai và hông.
- Tránh kê nhiều gối: nhiều người có thói quen chồng 2–3 chiếc gối để ngủ cho “êm”, nhưng thực ra điều này làm cổ bị gập lại, lâu ngày gây đau mỏi cổ và vai.

### **Thói quen tốt trước khi ngủ**

Một vài thay đổi nhỏ trước khi đi ngủ có thể giúp giấc ngủ sâu và tốt hơn cho khớp:

- Giữ phòng ngủ yên tĩnh, thoáng mát, ánh sáng dịu nhẹ để cơ thể dễ dàng thả lỏng.
- Hạn chế điện thoại, máy tính ít nhất 30 phút trước khi ngủ, vì ánh sáng xanh khiến não khó đi vào giấc ngủ.

- Thực hiện vài động tác giãn cơ nhẹ nhàng: xoay cổ, vươn vai, gập duỗi lưng... giúp cơ, khớp thư giãn.

Đi ngủ và thức dậy đúng giờ mỗi ngày để cơ thể hình thành đồng hồ sinh học ổn định, từ đó chất lượng giấc ngủ được cải thiện rõ rệt.

Ngủ đúng cách chính là món quà hồi phục mà bạn dành cho khớp xương mỗi đêm. Một tư thế đúng, một chiếc gối phù hợp, một giấc ngủ đủ sâu tất cả sẽ giúp bạn thức dậy nhẹ nhàng, không còn cảnh đau cứng người vào buổi sáng.

Hãy nhớ rằng ngủ ngon không chỉ để khỏe tinh thần, mà còn là bí quyết giữ cho xương khớp dẻo dai và trẻ lâu.

## **Lời khuyên 8: Tránh lạm dụng thuốc giảm đau**

Có lần, tôi khám cho một cô giáo về hưu. Cô tâm sự: “Khớp gối tôi đau suốt, nhưng ngại đi khám. Tôi chỉ ra hiệu thuốc gần nhà, mua vài vỉ thuốc giảm đau. Uống vào thì thấy dễ chịu, nhưng chỉ vài tiếng sau lại đau. Tôi cứ thế uống hằng ngày gần nửa năm nay...”

Khi kiểm tra, tôi giật mình vì dạ dày của cô bị viêm loét nặng, gan và thận cũng bắt đầu có dấu hiệu suy giảm chức năng.

Điều đáng nói là, khớp gối của cô không hề khá hơn, mà còn thoái hóa nhiều hơn trước.

### **Thuốc giảm đau: con dao hai lưỡi**

Không thể phủ nhận, thuốc giảm đau mang lại sự dễ chịu nhanh chóng. Nhiều bệnh nhân chỉ cần uống một viên là vài chục phút sau có thể đi lại, làm việc bình thường. Với những cơn đau cấp tính, thuốc giống như chiếc phao cứu sinh, giúp người bệnh không bị “đuối” trong lúc nguy cấp.

Nhưng nếu quá lạm dụng, thuốc lại giống như con dao hai lưỡi:

- Thứ nhất, dạ dày sẽ chịu tổn thương. Các loại thuốc giảm đau phổ biến có thể gây kích ứng niêm mạc, lâu dần dẫn đến viêm loét, thậm chí chảy máu tiêu hóa.
- Thứ hai, gan và thận bị ảnh hưởng. Đây là hai cơ quan phải “xử lý” và đào thải thuốc ra khỏi cơ thể. Khi dùng thuốc thường xuyên, gan và thận phải làm việc quá sức, lâu ngày dễ suy giảm chức năng.
- Thứ ba, bệnh bị che lấp. Thuốc chỉ làm tạm thời “tắt tiếng chuông báo động” – tức là cơn đau. Người bệnh tưởng mình khỏe hơn, nhưng thực chất, bên trong khớp, quá trình thoái hóa hoặc viêm vẫn tiếp tục âm thầm. Đến khi đau trở lại, bệnh đã nặng hơn trước.

Nói cách khác, thuốc giảm đau chỉ xử lý phần ngọn, không chữa phần gốc. Nếu chỉ dựa vào thuốc mà bỏ qua điều trị căn nguyên như thay đổi lối sống, tập luyện hay can thiệp y khoa đúng lúc người bệnh sẽ đánh mất cơ hội phục hồi sớm, để rồi khi phát hiện thì khớp đã tổn thương nặng.

### **Khi nào nên dùng thuốc giảm đau?**

Thuốc giảm đau không phải lúc nào cũng xấu. Thực tế, trong một số trường hợp, thuốc vẫn cần thiết để người bệnh vượt qua cơn đau dữ dội:

- Khi cơn đau quá mạnh, ảnh hưởng trực tiếp đến sinh hoạt hằng ngày, khiến bệnh nhân không ngủ nổi, ăn uống khó khăn, tinh thần suy sụp. Lúc đó, thuốc giống như chiếc “van xả áp” tạm thời, giúp cơ thể dễ chịu hơn.
- Khi có chỉ định rõ ràng của bác sĩ. Mỗi loại thuốc, mỗi liều dùng đều cần được cân nhắc kỹ, bởi thể trạng, bệnh nền, chức năng gan thận của từng người khác nhau.
- Thuốc không bao giờ được dùng đơn độc. Nó chỉ nên là một phần nhỏ trong kế hoạch điều trị toàn diện, kết hợp với nghỉ ngơi hợp lý, tập phục hồi chức năng và thay đổi lối sống để đạt hiệu quả lâu dài.

## Những giải pháp thay thế an toàn hơn

May mắn là không phải lúc nào cũng cần đến thuốc. Có nhiều cách tự nhiên và an toàn hơn để giảm đau:

Vật lý trị liệu: chườm nóng giúp máu lưu thông tốt hơn, chườm lạnh giảm viêm và sưng, xoa bóp hoặc kéo giãn cơ giúp khớp bớt căng cứng.

- Bài tập vận động nhẹ nhàng: đi bộ, yoga, các bài tập giãn cơ giúp khớp linh hoạt, giảm tình trạng cứng khớp, đồng thời cải thiện tuần hoàn máu.
- Dinh dưỡng hợp lý: bổ sung các thực phẩm giàu omega-3 (có trong cá béo), canxi, vitamin D, cùng rau củ quả chống oxy hóa giúp cơ thể kháng viêm tự nhiên.
- Giữ tinh thần thoải mái: nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng căng thẳng và lo âu khiến cảm giác đau trở nên nặng nề hơn. Thiền, hít thở sâu hoặc những hoạt động thư giãn nhẹ nhàng có thể giúp giảm đau một cách bền vững.

Tôi vẫn thường nói với bệnh nhân: “Thuốc giảm đau giống như chiếc ô che mưa. Nó giúp ta bớt ướt trong chốc lát, nhưng không thể làm trời ngừng mưa.” Điều chúng ta cần là tìm nguyên nhân gây đau và điều trị từ gốc, chứ không phải sống phụ thuộc vào thuốc.

Hãy coi thuốc giảm đau như người hỗ trợ tạm thời, chỉ dùng khi thật cần thiết và có chỉ định của bác sĩ. Điều quý giá hơn chính là sự kiên trì tập luyện, ăn uống lành mạnh và lối sống khoa học đó mới là “liều thuốc” lâu dài cho xương khớp.

Dr Duy Cường



## **Lời khuyên 9: Khám sức khỏe xương khớp định kỳ**

Tôi từng gặp một bác công nhân nghỉ hưu, gần 65 tuổi, đến khám khi khớp gối đã biến dạng, đi lại khó khăn. Bác bảo: “Ngày trẻ thì khỏe, làm gì cũng được, nên chẳng bao giờ đi khám. Đến khi đau quá không chịu nổi, mới tìm đến bác sĩ. Giờ thì chỉ mong đi lại được phần nào thôi...”

Trường hợp của bác không hiếm. Nhiều người Việt mình chỉ đi khám khi bệnh đã nặng, trong khi nếu phát hiện sớm từ vài năm trước, việc điều trị sẽ nhẹ nhàng, ít tốn kém và hiệu quả hơn nhiều.

### **Vì sao cần khám định kỳ?**

Nhiều bệnh về xương khớp không ồn ào, không gây đau ngay, nhưng lại tiến triển âm thầm từng ngày. Thoái hóa khớp, loãng xương hay thoát vị đĩa đệm đều bắt đầu từ những tổn thương rất nhỏ. Ở giai đoạn đầu, người bệnh thường chỉ hơi mỏi lưng, thỉnh thoảng nghe tiếng “lục cục” ở gối... dễ bỏ qua. Nhưng thực chất, khớp đã có dấu hiệu xuống cấp. Chỉ khi đi khám, chụp phim hay đo mật độ xương mới phát hiện sớm được.

Khám định kỳ còn giúp ngăn bệnh trở nên nặng hơn. Ví dụ, một người phụ nữ sau mãn kinh phát hiện mật độ xương giảm. Nếu biết sớm, chỉ cần bổ sung canxi, vitamin D, tập luyện và

ăn uống hợp lý là có thể giữ xương chắc khỏe. Nhưng nếu đợi đến khi bị gãy xương mới đi khám, thì việc điều trị sẽ khó khăn, thời gian hồi phục kéo dài, thậm chí để lại di chứng.

Ngoài ra, khám định kỳ cũng là cách theo dõi sự thay đổi tự nhiên của cơ thể theo tuổi tác. Từ tuổi trung niên trở đi, mật độ xương giảm rất nhanh, mỗi năm có thể mất từ 1–3%. Nếu không được kiểm tra, chúng ta không biết mình đã mất bao nhiêu, có cần bổ sung thêm dưỡng chất hay thay đổi lối sống hay chưa. Khám định kỳ sẽ cho ta câu trả lời rõ ràng, từ đó có kế hoạch chăm sóc sức khỏe kịp thời và hiệu quả.

### **Khám định kỳ bao lâu một lần?**

Khám sức khỏe xương khớp không cần quá thường xuyên, nhưng cũng không nên để “đau quá mới đi khám”. Tùy từng nhóm đối tượng, khoảng cách giữa các lần khám sẽ khác nhau:

- Người trưởng thành khỏe mạnh: chỉ cần 1 năm một lần là đủ. Đây giống như việc “bảo dưỡng định kỳ” để đảm bảo khớp và xương vẫn ổn.
- Người có bệnh lý xương khớp, phụ nữ sau mãn kinh, người cao tuổi: nhóm này dễ bị loãng xương, thoái hóa, nên cần kiểm tra 6 tháng một lần để theo dõi chặt chẽ hơn.

- Người từng bị gãy xương, thoái hóa nặng, hoặc có nguy cơ cao (như thừa cân, lao động nặng, tiền sử gia đình): tần suất khám sẽ do bác sĩ chỉ định riêng, có thể 3–6 tháng/lần tùy tình trạng.

Khám định kỳ là cách để ta chủ động kiểm soát sức khỏe, thay vì bị động chờ bệnh trở nặng mới xử lý.

### **Nội dung khám thường bao gồm những gì?**

Một lần khám xương khớp không chỉ là bác sĩ sờ nắn qua loa. Thực ra, sẽ có nhiều bước để đánh giá toàn diện:

- Khám lâm sàng: bác sĩ quan sát dáng đi, tư thế, kiểm tra khả năng vận động của các khớp. Nhiều khi chỉ nhìn cách đứng, cách cúi của bệnh nhân đã phát hiện được dấu hiệu bất thường.
- Chụp X-quang, CT hoặc MRI: khi có nghi ngờ, bác sĩ sẽ chỉ định để thấy rõ sụn khớp, cột sống hay đĩa đệm. Đây là “tấm phim” cho biết tình trạng tổn thương bên trong.
- Đo mật độ xương (DEXA): đặc biệt quan trọng ở phụ nữ sau mãn kinh và người cao tuổi, vì giúp phát hiện sớm loãng xương, từ đó có kế hoạch bổ sung kịp thời.

- Xét nghiệm máu: để kiểm tra nồng độ canxi, vitamin D, cũng như đánh giá chức năng gan, thận trước khi quyết định dùng thuốc hoặc bổ sung dinh dưỡng.

Hãy coi việc khám định kỳ không phải là nghĩa vụ, mà là món quà bạn dành tặng chính mình và gia đình để có một cơ thể khỏe mạnh, vững vàng trong những năm tháng về sau.

## **Lời khuyên 10: Giữ tinh thần lạc quan, sống tích cực**

Tôi từng điều trị cho một bác gái ngoài 70 tuổi, bị thoái hóa khớp gối nhiều năm. Điều đặc biệt là dù khớp đau, đi lại khó khăn, bác vẫn luôn cười tươi. Bác bảo: “Còn đi được, còn tự lo cho mình được là tôi vui rồi. Đau thì đau đấy, nhưng tôi không để nó lấy mất niềm vui của mình.”

Trái ngược với bác, nhiều bệnh nhân cùng độ tuổi nhưng luôn lo lắng, u sầu, thậm chí trầm cảm vì bệnh khớp. Kết quả là, những người bi quan thường thấy đau nhiều hơn, bệnh tiến triển nhanh hơn. Trong khi đó, bác gái lạc quan kia hồi phục tốt hơn, hợp tác điều trị tích cực, và cuộc sống cũng dễ chịu hơn nhiều.

**Vì sao tinh thần lại ảnh hưởng đến xương khớp?**

Tinh thần và cơ thể vốn là một thể thống nhất. Khi ta căng thẳng, lo âu, cơ bắp sẽ tự động co cứng lại giống như sợi dây luôn bị kéo căng. Chính sự co cứng này làm khớp chịu thêm áp lực, dễ xuất hiện cảm giác đau nhức nhiều hơn. Đó là lý do có người than: “Càng lo nghĩ, khớp càng đau.”

Ngược lại, khi tâm trí được thư giãn, cơ thể sẽ tiết ra endorphin là loại “hormone hạnh phúc”. Endorphin hoạt động như một loại thuốc giảm đau tự nhiên, giúp ta thấy dễ chịu hơn, bớt cảm giác nhức mỏi, đồng thời tạo tinh thần phấn chấn để vượt qua bệnh tật.

Các nghiên cứu y học cũng chứng minh rằng, người có lối sống lạc quan thường có hệ miễn dịch khỏe mạnh hơn, ít bị viêm nhiễm, ít mắc các bệnh mạn tính. Đặc biệt, khi chẳng may phải phẫu thuật hoặc điều trị dài ngày, những bệnh nhân tích cực thường phục hồi nhanh hơn, ít biến chứng hơn so với người bi quan, chán nản.

Nói cách khác, tinh thần chính là “thuốc bổ vô hình” cho xương khớp. Một nụ cười, một suy nghĩ lạc quan, một niềm tin vào sự hồi phục đôi khi lại có sức mạnh không thua kém gì thuốc men.

## **Cách nuôi dưỡng tinh thần lạc quan**

Giữ tinh thần lạc quan không phải điều gì quá lớn lao, mà thường bắt đầu từ những thói quen rất nhỏ trong đời sống hằng ngày.

Trước hết, hãy duy trì thói quen vận động nhẹ nhàng. Mỗi buổi sáng đi bộ quanh nhà, vài động tác yoga, hay những bài tập dưỡng sinh không chỉ làm khớp dẻo dai hơn mà còn khiến tinh thần phấn chấn, cơ thể hứng khởi.

Tiếp theo, đừng quên kết nối với mọi người xung quanh. Tham gia câu lạc bộ, trò chuyện với bạn bè, hay đơn giản là ngồi kể chuyện cùng con cháu. Sự sẻ chia giúp ta bớt cảm giác cô đơn, và niềm vui lan tỏa sẽ trở thành nguồn năng lượng tích cực.

Bên cạnh đó, hãy dành thời gian để thư giãn và lắng nghe chính mình. Chỉ cần vài phút hít thở sâu, ngồi thiền, nghe một bản nhạc nhẹ hay đọc một cuốn sách yêu thích, tâm trí đã được nghỉ ngơi, căng thẳng giảm đi rõ rệt.

Và quan trọng nhất, hãy tìm niềm vui trong những điều nhỏ bé. Một bữa cơm ấm cúng bên gia đình, một buổi sáng nắng nhẹ để đi dạo, hay nụ cười giòn tan của đứa cháu nhỏ tất cả đều là những “liều thuốc tinh thần” vô giá.

Sống lạc quan không có nghĩa là không còn bệnh tật, mà là chấp nhận bệnh nhưng vẫn chọn cách sống vui vẻ, tích cực. Tinh thần tốt sẽ giúp cơ thể có thêm sức mạnh để chiến đấu

với bệnh, giảm cảm giác đau, và tận hưởng cuộc sống trọn vẹn hơn.

Hãy nhớ rằng khớp khỏe không chỉ nhờ thuốc và tập luyện, mà còn nhờ một tâm hồn lạc quan, một nụ cười mỗi ngày.

## **Tổng kết: 10 lời khuyên về sức khỏe xương khớp**

Ngồi viết lại mười lời khuyên vừa qua, tôi chợt nhận ra một điều: để giữ xương khớp khỏe mạnh, chúng ta không cần tìm kiếm bí quyết gì xa vời. Tất cả đều nằm trong những việc rất giản dị, quen thuộc hằng ngày.

Đó là việc ăn uống cân bằng, không bỏ bữa, cũng không để bản thân sa vào những món ăn quá nhiều dầu mỡ, đường ngọt. Đó là chuyện uống thêm một cốc nước, bớt đi một lon nước ngọt. Đó là việc chịu khó đứng dậy, đi lại sau một giờ ngồi làm việc, hay tranh thủ mười lăm phút buổi sáng để tập vài động tác giãn cơ.

Giữ tư thế đúng, nghe thì có vẻ nhỏ nhặt, nhưng lại chính là cách để cột sống không phải gánh những áp lực vô hình mỗi ngày. Kiểm soát cân nặng, cũng chẳng phải để làm đẹp cho ai, mà là để đôi gối, đôi hông đỡ phải khổ sở cộng thêm những ký lô thừa.

Giấc ngủ, cái việc tưởng như hiển nhiên, thì hóa ra cũng là một loại “thuốc bổ” mà ta thường lãng quên. Một chiếc gối vừa tầm, một tấm đệm phù hợp, và quan trọng hơn cả là một tinh thần yên ổn trước khi nhắm mắt tất cả sẽ giúp khớp xương được nghỉ ngơi, hồi phục.

Còn thuốc giảm đau, nhiều người coi như cứu cánh nhưng thực ra chỉ là giải pháp tạm thời. Nó giống như tắt đi chiếc chuông báo cháy mà không dập lửa. Nếu cứ dựa vào thuốc, ta dễ bỏ qua cơ hội chữa lành từ gốc.

Khám định kỳ cũng vậy, không phải để tìm bệnh, mà là để yên tâm, để kịp thời phát hiện những thay đổi âm thầm bên trong cơ thể. Bởi nhiều khi, cái giá phải trả cho việc “chủ quan” lại lớn hơn ta tưởng.

Và cuối cùng, có lẽ điều quan trọng nhất là giữ cho mình một tinh thần lạc quan, một tâm thế tích cực. Tôi đã gặp nhiều bệnh nhân cùng mắc một bệnh, nhưng người vui vẻ thì hồi phục nhanh, còn người u sầu thì đau nhiều hơn. Hóa ra, tinh thần đúng là liều thuốc quý giá nhất.

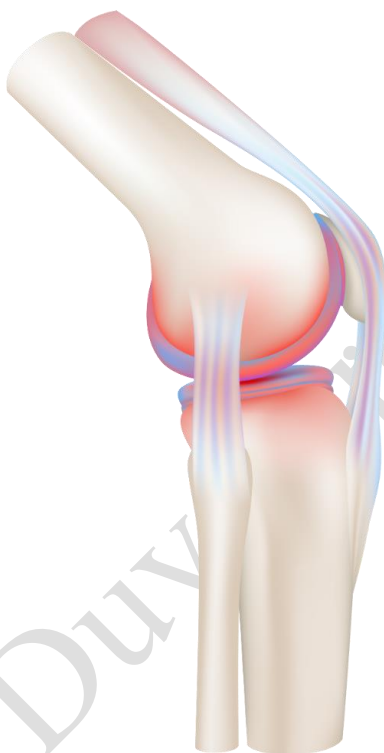
Mười lời khuyên này, nhìn qua thì đơn giản lắm. Nhưng nếu gom lại, nó tạo thành một vòng tròn đầy đủ: ăn, uống, ngủ, vận động, tinh thần. Mỗi phần đều góp một chút để giữ cho khớp xương bền bỉ.



Sức khỏe xương khớp đến từ những gì rất bình dị, và chỉ cần mình bắt đầu từ hôm nay. Một bước đi bộ, một bữa ăn đủ rau, một giấc ngủ sâu, một nụ cười mỗi ngày đó chính là bí quyết lớn nhất để sống khỏe mạnh, vững vàng cùng năm tháng.

Dr Duy Cường

## CHƯƠNG II: ĐẠI CƯƠNG HỆ XƯƠNG KHỚP



### 1.Đại cương hệ xương

#### **Trong cơ thể mình có bao nhiêu cái xương?**

Thực ra, xương là những cơ quan đặc biệt, được cấu tạo chủ yếu từ mô xương: một loại mô liên kết rắn chắc, giống như khung thép trong ngôi nhà, giúp cơ thể luôn vững vàng, nâng đỡ mọi vận động và bảo vệ các cơ quan bên trong.

Khi mới chào đời, mỗi em bé có tới khoảng 300 chiếc xương. Lý do là vì lúc đó nhiều xương còn rời rạc, chưa dính chặt lại với nhau. Đó cũng là cơ chế để trẻ dễ lớn nhanh, cơ thể linh hoạt. Nhưng khi trưởng thành, các xương bắt đầu liền lại, kết nối chắc chắn hơn. Và cuối cùng, tổng số chỉ còn khoảng 206 chiếc xương thôi nhưng đây chính là bộ khung hoàn thiện, cứng cáp nhất của con người.

Bộ xương người trưởng thành được chia thành hai phần lớn: bộ xương trục và bộ xương treo (hay xương chi).

- Bộ xương trục là phần khung chính, chạy dọc theo cơ thể, gồm: 22 xương sọ (bảo vệ não), 1 xương móng, 6 xương nhỏ trong tai (giúp ta nghe được âm thanh), và 51 xương của thân mình. Trong đó có 26 đốt sống, 24 xương sườn, cùng 1 xương ức ở trước ngực.
- Bộ xương treo, hay nói cách khác là hệ thống xương tay và chân, thì có 64 xương chi trên và 62 xương chi dưới, giúp ta cử động, cầm nắm, đi lại, chạy nhảy mỗi ngày.

Nếu hình dung đơn giản, thì bộ xương trục giống như “cột sống” của một ngôi nhà, còn bộ xương treo chính là “cánh tay và chân” vươn ra để làm việc, di chuyển, nâng đỡ cuộc sống thường ngày. Nhờ sự phối hợp ăn ý giữa hai phần này mà con người mới có thể đứng thẳng, đi lại, lao động và tận hưởng cuộc sống.

## **Cấu tạo chung của các loại xương:**

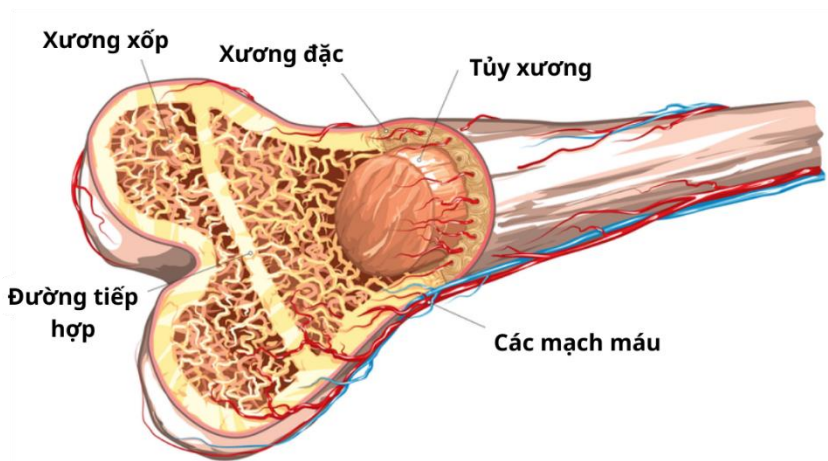
Bất kỳ một xương nào cũng được cấu tạo bằng các phần sau đây, kể từ ngoài vào trong:

**Màng ngoài xương:** Bao bọc bên ngoài xương là một lớp màng chắc chắn, gọi là màng ngoài xương. Lớp này giàu mạch máu, vừa nuôi dưỡng vừa bảo vệ xương. Ngoài ra, màng ngoài xương cũng chính là chỗ bám cho các dây chằng và gân, giúp xương gắn kết và phối hợp cùng cơ trong mọi vận động.

**Mô xương đặc:** Ngay dưới lớp màng là mô xương đặc phần cứng rắn nhất. Đây là “lớp áo giáp” chính, giúp xương có khả năng chống đỡ trọng lượng cơ thể, kháng lại lực nén ép khi ta đi lại, đứng hay lao động. Nhờ có mô xương đặc mà khung xương giữ được sự vững chắc.

**Mô xương xốp:** Đi sâu hơn một chút, ta sẽ thấy mô xương xốp. Nó được cấu tạo bởi nhiều bè xương bắt chéo nhau, tạo thành một mạng lưới dày đặc, nhìn giống như bọt biển. Giữa những khoảng trống ấy là tủy xương: nơi cơ thể sản xuất các tế bào máu quan trọng như hồng cầu, bạch cầu và tiểu cầu.

**Chất căn bản và tế bào xương:** Cấu tạo của mô xương gồm khoảng 25% là nước, 25% là sợi protein và tới 50% là muối khoáng. Chính nhờ tỉ lệ này mà xương vừa có độ cứng để nâng đỡ, vừa có độ đàn hồi để chịu được va đập.



### **Chức năng của xương:**

Chúng ta có thể coi xương như “cột kèo” của một ngôi nhà. Không có xương, cơ thể ta sẽ chỉ là một khối thịt mềm, chẳng thể đứng thẳng hay giữ được dáng vẻ. Chính nhờ bộ xương mà ta mới có chiều cao, vóc dáng và có thể đứng, ngồi, đi lại, chạy nhảy mỗi ngày.

Không chỉ nâng đỡ, xương còn là lá chắn bảo vệ các cơ quan quan trọng. Hộp sọ cứng chắc ôm trọn lấy bộ não giống như một chiếc mũ bảo hiểm tự nhiên. Lồng ngực thì như “tấm áo giáp” bảo vệ tim và phổi. Còn cột sống “dải xương chạy dọc lưng” lại giữ vai trò che chở cho tủy sống, nơi truyền đi mọi tín hiệu thần kinh của cơ thể.

Xương cũng hoạt động như một đòn bẩy để ta vận động. Khi cơ co lại, nó kéo xương cử động quanh khớp. Ví dụ đơn giản: lúc ta gập tay, cơ nhị đầu co rút, kéo xương căng tay lại gần xương cánh tay. Nhờ cơ và xương phối hợp mà ta mới có thể nâng, nắm, cử động linh hoạt đến vậy.

Ít ai biết rằng, xương còn là “nhà máy sản xuất máu”. Bên trong xương có tủy đỏ: nơi tạo ra hồng cầu mang oxy, bạch cầu bảo vệ cơ thể khỏi bệnh tật, và tiểu cầu giúp cầm máu khi bị thương. Vì vậy, khi tủy xương bị bệnh, sức khỏe toàn thân sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng.

Và cuối cùng, xương chính là “ngân hàng khoáng chất” của cơ thể. Chúng dự trữ canxi và phospho: hai yếu tố thiết yếu cho sự sống. Khi cơ thể thiếu, xương sẽ “rút ra” để cung cấp. Khi thừa, xương lại “gửi vào” để tích trữ. Nhờ đó mà hệ thần kinh hoạt động bình thường, cơ bắp co duỗi nhịp nhàng, và nhiều chức năng sống khác được duy trì ổn định.

Dự trữ khoáng chất: Xương là “ngân hàng” chứa canxi và phospho. Khi cơ thể thiếu, xương sẽ nhả ra; khi thừa, xương sẽ tích trữ. Nhờ đó mà hoạt động thần kinh, cơ cơ, và nhiều chức năng sống khác diễn ra bình thường.

## 2.Đại cương hệ khớp

Nếu xương là những thanh gỗ chắc chắn, thì khớp chính là bản lề nối các thanh gỗ ấy lại, để cơ thể có thể cử động linh hoạt thay vì cứng đờ một khối.

Khớp là nơi liên kết giữa hai hay nhiều xương. Nhờ khớp, ta mới có thể gập tay, co chân, xoay cổ hay cúi người. Không có khớp, cơ thể sẽ giống như một bức tượng bằng đá đứng im mà chẳng thể vận động.

### Các loại khớp trong cơ thể

Theo cấu tạo, khớp được chia thành ba loại chính:

#### ***Khớp sợi***

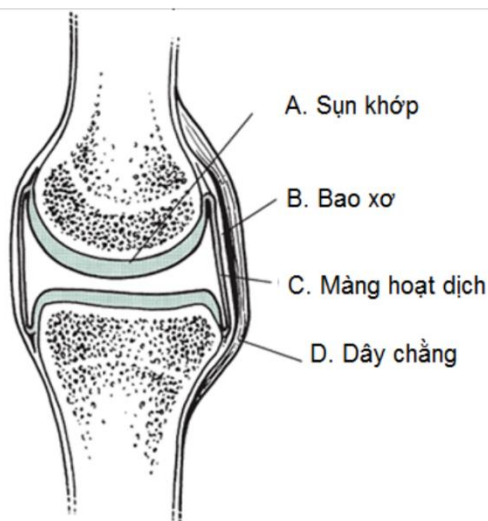
Đây là những khớp không có ổ khớp, các xương được giữ chặt với nhau bằng mô liên kết sợi, nên gần như không cử động hoặc chỉ cử động rất ít.

#### ***Khớp sụn***

Ở loại khớp này, các xương được nối với nhau bằng sụn trong hoặc sụn – sợi, không có ổ khớp, nên khả năng cử động rất hạn chế.

#### ***Khớp hoạt dịch (khớp động)***

Đây là loại khớp phổ biến nhất và cũng là loại giúp ta cử động tự do nhất. Giữa các đầu xương có một khoang gọi là ổ khớp, bên trong chứa dịch khớp giống như “dầu bôi trơn”, giúp các đầu xương trượt lên nhau một cách trơn tru. Chính nhờ loại khớp này mà ta có thể gập, duỗi, xoay, nhấc tay chân hay cúi ngửa thoải mái. Các khớp vai, khớp khuỷu, khớp gối, khớp háng... đều là khớp hoạt dịch.



## Chức năng của khớp

Nếu xương là những thanh gỗ tạo nên bộ khung, thì khớp chính là mối nối để những thanh gỗ ấy gắn kết thành một ngôi nhà vững chắc. Nhờ có khớp, các xương không còn rời rạc mà



kết nối liền mạch, tạo nên một bộ khung hoàn chỉnh cho cơ thể.

Không chỉ nối kết, khớp còn mang đến cho cơ thể sự linh hoạt trong vận động. Anh chị có thể hình dung khớp giống như “bản lề cửa” hay “ổ xoay” của một chiếc máy. Ví dụ: khớp gối cho phép ta gập và duỗi chân khi đi lại; khớp vai thì giống như một ổ xoay đa chiều, giúp ta đưa cánh tay lên, xuống, xoay ngang xoay dọc dễ dàng.

Khớp cũng đóng vai trò như bộ giảm xóc. Bên trong khớp có lớp sụn trơn láng và dịch khớp, giống như dầu bôi trơn. Khi ta chạy, nhảy hay mang vác, lực va đập sẽ không dồn toàn bộ lên xương mà được khớp hấp thu và phân tán bớt, nhờ đó xương không bị tổn thương.

Và quan trọng nữa, khớp giúp giữ ổn định và thăng bằng cho cơ thể. Bao khớp và dây chằng giống như những sợi dây chắc chắn, giữ cho khớp không bị trượt ra ngoài. Nhờ vậy, ta mới có thể đứng vững, đi bộ trên địa hình gồ ghề hay thậm chí mang vác vật nặng mà vẫn giữ thăng bằng.

### CHƯƠNG III: HÀNH TRÌNH 28 NGÀY XƯƠNG KHỚP KHỎE MẠNH

Xương khớp của chúng ta giống như những chiếc bản lề. Một cánh cửa có thể dùng cả chục năm vẫn trơn tru, cũng có cánh cửa chỉ vài năm đã kêu cọt kẹt, thậm chí gãy sập. Sự khác nhau ấy nằm ở cách ta sử dụng hằng ngày: có đóng mở đúng cách, có giữ cho nó sạch sẽ, có tra dầu định kỳ hay không.

Xương khớp cũng vậy. Nó không tự nhiên mà hỏng, cũng không phải chỉ vì tuổi già mới yếu đi. Rất nhiều bệnh nhân của tôi mới ngoài 30, 40 tuổi đã thoái hóa khớp, thoát vị đĩa đệm, đau lưng mỗi gối. Khi hỏi kỹ, tôi nhận ra hầu hết đều có thói quen sinh hoạt sai lặp đi lặp lại suốt nhiều năm: ngồi làm việc hàng giờ không đứng lên, bê vác sai tư thế, gối đầu quá cao, hay thức khuya triền miên. Những thói quen tưởng chừng vô hại ấy chính là “giọt nước nhỏ” ngày qua ngày, tích lại thành “con bão lớn” trong xương khớp.

Có một thực tế là, người ta thường lo tìm thuốc bổ, thực phẩm chức năng, hay các phương pháp tập luyện phức tạp để bảo vệ xương khớp. Nhưng lại quên mất rằng: nếu tư thế và thói quen sai, thì mọi thứ bổ sung khác chỉ như đổ nước vào cái chậu thủng.

Chính vì vậy, trong tuần đầu tiên của Hành trình 28 ngày xương khớp khỏe mạnh, chúng ta sẽ không tập trung vào

những bài tập phức tạp hay những kiến thức y học khó nhớ. Thay vào đó, tôi muốn cùng bạn dọn dẹp lại thói quen: từ cách ngồi, cách đứng, cách ngủ, đến cách mang vác đồ đạc và cả cách bạn đối xử với giấc ngủ của mình. Khi thói quen đúng, xương khớp sẽ bớt áp lực, dẻo dai và khỏe mạnh hơn.

Hãy coi tuần 1 như một lời hẹn ước với chính cơ thể mình: chỉnh sửa từ những điều nhỏ nhất nhất, để đặt nền móng cho những thay đổi lớn ở các tuần sau. Bạn sẽ bất ngờ nhận ra rằng, chỉ cần điều chỉnh thói quen, xương khớp đã thấy nhẹ nhõm và khỏe khoắn hơn rất nhiều.

## **Ngày 1: Ngồi lâu: lưng cứng, khớp kêu**

Khi còn trẻ, ngồi hàng giờ đọc sách hay làm việc chẳng ai thấy vấn đề gì. Nhưng khi có tuổi chúng ta càng dễ nhận ra một sự thật: cơ thể không còn “chịu đựng” được cảnh ngồi lâu như trước.

Ngồi lâu, toàn bộ trọng lượng dồn xuống cột sống thắt lưng và khớp gối. Ban đầu chỉ thấy lưng hơi ê ẩm, đứng dậy khớp kêu “rắc rắc” một chút rồi hết. Nhưng càng về sau, cảm giác cứng lưng, mỗi gối kéo dài hơn, phải xoay trở một lúc mới nhẹ nhõm. Nhiều người bắt đầu thấy chính mình trở nên “nặng nề” chỉ sau một buổi ngồi im.

Thói quen ngồi lâu không đơn thuần chỉ gây khó chịu thoáng qua. Nó giống như từng giọt nước nhỏ xuống đá, ngày này qua ngày khác âm thầm bào mòn sức khỏe xương khớp. Đến một lúc nào đó, khi tiếng “rắc rắc” trở thành bạn đồng hành quen thuộc, khi cơn đau nhức khiến bạn phải chống tay vào ghế để đứng lên, thì đó chính là lời cảnh báo cơ thể đang xuống cấp.

Điều đáng nói là, rất nhiều người vẫn coi đó là bình thường. “Có tuổi rồi thì khớp kêu, đau lưng là phải”, nhiều người tự nhủ vậy. Nhưng thực tế không hẳn thế. Cái khớp kêu, cái lưng cứng không chỉ đơn giản là chuyện tuổi tác, mà là dấu hiệu cho thấy khớp đang khô, sụn đang mòn, cột sống đang chịu áp lực quá mức. Nếu không thay đổi, 5–10 năm sau, thay vì chỉ hơi

cứng mỗi, bạn có thể đối diện với thoái hóa khớp, thoát vị đĩa đệm, hay thậm chí là mất khả năng vận động linh hoạt.

## **Vì sao ngồi lâu có hại cho xương khớp?**

Ngồi lâu không chỉ là một tư thế. Đó là trạng thái cơ thể bất động trong nhiều giờ liền. Khi ấy, toàn bộ hệ cơ xương khớp vốn được thiết kế để vận động lại bị “giam” trong một chỗ chật hẹp, cứng nhắc.

Cột sống bị nén chặt: Hãy tưởng tượng cột sống như một chồng đĩa sứ xếp lên nhau, ở giữa là những miếng đệm cao su mềm, đó chính là các đĩa đệm. Khi ta ngồi, trọng lượng cơ thể dồn xuống, ép các “miếng cao su” này lại. Nếu ngồi quá lâu, chúng không có cơ hội “nở” ra để hút dinh dưỡng và nước. Kết quả là đĩa đệm mất đàn hồi, dễ thoát vị, và đó chính là lý do vì sao nhiều người ngồi lâu bị đau thắt lưng, tê bì xuống chân.

Khớp khô và kêu rắc rắc: Trong khớp có một loại dịch gọi là dịch khớp, giống như “dầu bôi trơn” giúp các đầu xương trượt êm ái. Nhưng dịch khớp chỉ được tiết ra khi ta vận động. Ngồi lì hàng giờ đồng hồ, khớp không được “tra dầu”, trở nên khô ráp, cứng đờ. Thế là khi đứng dậy, ta nghe tiếng “rắc rắc” đó là tín hiệu khớp đang thiếu trơn tru.

Cơ và dây chằng co cứng: Ngồi bất động khiến cơ quanh cột sống, đặc biệt là cơ lưng, cơ mông, cơ đùi... bị co cứng. Máu

lưu thông chậm lại, dưỡng chất không đến đủ, khiến cơ mỏi, tê, thậm chí chuột rút. Đó là lý do nhiều người chỉ ngồi 2–3 tiếng mà cảm giác nặng nề như vừa làm việc cả ngày.

Tư thế sai làm hỏng dáng người: Ngồi cúi gập, ngồi vẹo sang một bên, ngồi gù lưng trước bàn... là những tư thế rất thường gặp. Ban đầu chỉ là thói quen nhỏ, nhưng về lâu dài, nó làm cột sống bị cong vẹo, gù, hoặc lệch hẳn. Khi đó, khớp không chỉ đau mà dáng người cũng thay đổi theo.

### **Giải pháp: Cách sửa ngay từ hôm nay**

Để bảo vệ cột sống và khớp, không phải lúc nào chúng ta cũng cần đến thuốc men hay những bài tập phức tạp. Đôi khi, thay đổi những thói quen nhỏ trong sinh hoạt hằng ngày đã là một liều thuốc quý. Với thói quen ngồi lâu, điều quan trọng nhất là không để cơ thể bất động quá lâu trong một tư thế.

Điều đầu tiên cần nhớ là quy tắc 45 - 60 phút. Nghĩa là sau mỗi khoảng một giờ ngồi, dù là làm việc, đọc báo hay xem tivi, hãy đứng dậy và đi lại, vận động nhẹ nhàng từ ba đến năm phút. Đứng lên vươn vai, xoay lưng, bước vài vòng quanh phòng cũng đủ để máu lưu thông, dịch khớp được tiết ra, cơ bắp bớt căng cứng.

Bên cạnh đó, hãy chú ý đến chỗ ngồi. Ghế nên có lưng tựa, chiều cao vừa phải để hai bàn chân đặt trọn vẹn trên sàn. Khi

ngồi, giữ lưng thẳng, không gù, không vẹo. Màn hình máy tính hoặc tivi nên đặt ngang tầm mắt, tránh cúi gập cổ quá lâu. Đây không chỉ là chuyện đáng ngồi, mà chính là cách phân bổ lại lực cho cột sống, giảm áp lực lên các đốt lưng và cổ.

Một mẹo nhỏ nhưng hữu ích là hãy tận dụng việc uống nước. Cứ mỗi khi uống một cốc nước, bạn có thể tranh thủ đứng lên đi lấy nước, kết hợp vận động. Vừa nhắc mình giữ thói quen uống đủ nước, vừa giúp cơ thể tránh cảnh ngồi lì hàng giờ. Đó là cách “2 trong 1”, vừa tốt cho thận, vừa tốt cho khớp.

Ngoài việc thay đổi tư thế, bạn có thể thêm vài động tác đơn giản để “tra dầu” cho khớp ngay trong ngày. Ví dụ, đứng dậy và ngả người ra sau, giữ vài giây để cột sống được kéo giãn. Hoặc xoay vai tròn, co duỗi chân khi ngồi ghế. Những động tác này không mất quá một phút, nhưng tác dụng lại rất rõ rệt: cơ thể bớt mệt mỏi, lưng nhẹ hơn, tinh thần cũng tỉnh táo hơn.

Điều quan trọng hơn cả là biến những điều trên thành thói quen, chứ không chỉ làm một hai ngày rồi bỏ. Bởi xương khớp cần sự chăm sóc thường xuyên, đều đặn. Một lần đứng dậy có thể chưa tạo ra khác biệt, nhưng hàng trăm lần đứng dậy trong nhiều tháng, nhiều năm sẽ bảo vệ bạn khỏi nguy cơ thoái hóa sớm và thoát vị đĩa đệm.

## **Bài tập thực hành trong ngày**

## **Bài tập 1: Vươn lưng ra sau**

### ***Mục đích:***

Khi chúng ta ngồi lâu, toàn bộ trọng lượng cơ thể dồn xuống thắt lưng, khiến các đĩa đệm bị nén chặt lại, cột sống mất đi độ đàn hồi.

Động tác vươn lưng ra sau giúp “giải phóng” áp lực này. Nó mở rộng khoang gian đốt sống, cho đĩa đệm cơ hội hút thêm nước và chất dinh dưỡng.

### ***Các bước thực hiện:***

1. Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai, trọng lượng phân đều trên cả hai bàn chân.
2. Hai tay đặt chống nhẹ vào vùng hông hoặc thắt lưng để làm điểm tựa.
3. Hít sâu bằng mũi, đồng thời từ từ ngả người ra phía sau. Lưu ý giữ đầu và cổ thẳng theo thân, không gập gãy.
4. Khi ngả hết mức có thể, dừng lại, giữ tư thế trong khoảng 5 giây. Cảm nhận vùng thắt lưng được kéo căng, như thể các đốt sống đang “mở ra”.
5. Thở ra chậm rãi, từ từ đưa cơ thể về tư thế ban đầu.
6. Thực hiện động tác này 5–10 lần, tùy theo sức mình. Người mới tập có thể bắt đầu từ 3 lần, sau đó tăng dần.





**Hình 1: Vươn lưng ra sau**

**Lưu ý an toàn:**

- Động tác này rất an toàn, nhưng người có tiền sử thoát vị đĩa đệm nặng hoặc vừa trải qua chấn thương lưng nên tập chậm rãi, không ngả quá sâu.
- Không nên tập ngay sau khi ăn no.

Khi tập, nếu thấy đau nhói bất thường thì dừng lại, chỉ giữ ở mức căng nhẹ.

## **Bài tập 2: Xoay vai & giãn cơ cổ gáy**

### ***Mục đích:***

Khi ngồi lâu, đặc biệt là ở bàn làm việc hoặc khi xem tivi, phần vai và cổ gáy như bất động. Các cơ quanh gáy và bả vai phải gồng lên liên tục để giữ tư thế, dẫn đến mỏi, căng cứng.

Bài tập xoay vai giúp khu vực này được thả lỏng, khớp vai được vận động, máu lên não dễ dàng hơn. Làm mềm cơ cổ và vai, giảm tình trạng cứng gáy khi quay đầu. Giúp máu lưu thông tốt lên vùng đầu, tăng oxy cho não, nhờ đó người tập cảm thấy tỉnh táo hơn. Hạn chế thoái hóa đốt sống cổ: một bệnh rất hay gặp ở tuổi trung niên và cao tuổi.

### ***Các bước thực hiện:***

1. Ngồi hoặc đứng thẳng lưng, hai bàn chân đặt vững trên sàn, hai tay thả lỏng tự nhiên dọc theo thân.
2. Hít vào nhẹ nhàng, đồng thời nâng hai vai lên cao gần sát tai, như thể bạn đang “nhún vai”.
3. Từ từ xoay vai theo vòng tròn lớn, đưa vai ra sau rồi hạ xuống, kết hợp thở ra đều đặn.

4. Thực hiện liên tục 10 vòng xoay theo chiều từ trước ra sau.
5. Sau đó đổi chiều: xoay vai từ sau ra trước 10 vòng.
6. Có thể lặp lại 2–3 lần tùy mức độ mỏi.



**Hình 2: Xoay vai & giãn cơ cổ gáy**

**Lưu ý an toàn:**

- Khi xoay vai, động tác phải chậm rãi, vòng xoay tròn đều, không giật mạnh.
- Không nhún người hoặc xoay kèm cả thân, chỉ tập trung xoay khớp vai.
- Người bị thoái hóa nặng hoặc thoát vị đĩa đệm cổ nên xoay nhẹ, biên độ nhỏ, không cố gắng quá sức.

### **Bài tập 3: Co duỗi chân khi ngồi ghế**

#### ***Mục đích:***

Ngồi lâu khiến máu dồn xuống chân, tuần hoàn bị chậm lại, dễ gây tê bì, nặng chân. Đặc biệt ở người trung niên và cao tuổi, tình trạng này còn làm tăng nguy cơ giãn tĩnh mạch.

Động tác co duỗi chân đơn giản này giúp kích thích máu lưu thông, “đánh thức” các cơ đùi và khớp gối ngay cả khi bạn vẫn đang ngồi. Hỗ trợ phòng ngừa giãn tĩnh mạch, cục máu đông là những vấn đề thường gặp ở người ngồi nhiều.

#### ***Các bước thực hiện:***

1. Ngồi thẳng lưng trên ghế, lưng áp nhẹ vào thành ghế, hai bàn chân đặt vững trên sàn.
2. Từ từ duỗi thẳng chân phải ra phía trước, nâng lên ngang tầm mắt ghế.

3. Giữ nguyên tư thế này trong khoảng 5 giây, cảm nhận cơ đùi căng chắc.
4. Hạ chân xuống chậm rãi, trở lại tư thế ban đầu.
5. Thực hiện tương tự với chân trái.
6. Lặp lại động tác 10–15 lần cho mỗi bên chân.



***Hình 3: Co duỗi chân khi ngồi ghế***

***Lưu ý an toàn:***

- Khi nâng chân, không cần cố gắng nâng quá cao, chỉ cần song song với mặt đất là đủ.
- Người có khớp gối yếu nên bắt đầu với 5–7 lần, sau đó tăng dần.
- Giữ nhịp thở đều trong suốt quá trình, không nín thở.

#### **Bài tập 4: Thở sâu & thư giãn**

##### ***Mục đích:***

Ngồi lâu không chỉ ảnh hưởng đến xương khớp mà còn khiến cơ thể mệt mỏi, đầu óc căng thẳng. Khi ngồi bất động, lồng ngực ít được vận động, hơi thở trở nên nông, lượng oxy đưa vào cơ thể giảm đi.

Bài tập thở sâu giúp phổi được mở rộng, tăng lượng oxy, đồng thời thư giãn toàn bộ cơ và hệ thần kinh. Giúp toàn thân thả lỏng, giải tỏa căng thẳng tích tụ sau nhiều giờ ngồi. Giảm co cứng cơ vùng ngực và bụng, cải thiện sự linh hoạt của lồng ngực.

##### ***Các bước thực hiện:***

1. Ngồi hoặc đứng thẳng, giữ cột sống ở tư thế tự nhiên, không gù lưng.

2. Đặt một bàn tay lên bụng, ngay dưới rốn, để cảm nhận sự chuyển động khi thở.
3. Từ từ hít sâu bằng mũi, để bụng phình ra theo hơi thở. Lồng ngực cũng nở nhẹ nhưng tập trung cảm nhận phần bụng.
4. Giữ hơi lại trong 1–2 giây, không gắng sức.
5. Thở ra chậm rãi bằng miệng, để bụng xẹp xuống từ từ.
6. Lặp lại chu trình này từ 5–10 lần, trong khoảng 2–3 phút.



#### ***Hình 4: Thở sâu và thư giãn***

##### ***Lưu ý an toàn:***

- Hãy giữ nhịp thở tự nhiên, không cố gắng hít quá sâu khiến chóng mặt.
- Nếu có bệnh lý tim mạch hoặc phổi, nên thở với nhịp nhẹ nhàng hơn, thời gian ngắn hơn.
- Có thể tập bất kỳ lúc nào: sau khi ngồi làm việc, trước khi ngủ, hoặc ngay sau khi thức dậy.

#### **Bài tập 5: Vận mình nhẹ nhàng**

##### ***Mục đích:***

Khi ngồi lâu, cột sống gần như chỉ giữ một tư thế cố định, khiến các khớp giữa các đốt sống bị cứng lại.

Động tác vận mình nhẹ nhàng giúp cột sống lưng và vùng eo được xoay giãn, lấy lại sự linh hoạt vốn có. Giảm cứng lưng, đặc biệt là vùng lưng giữa và thắt lưng. Cải thiện độ dẻo dai và khả năng xoay trở của cột sống. Hỗ trợ phòng ngừa thoái hóa cột sống và giảm nguy cơ gù vẹo do ngồi sai tư thế lâu ngày.



### ***Các bước thực hiện:***

1. Ngồi thẳng lưng trên ghế, hai bàn chân đặt chắc trên sàn, khoảng cách bằng vai.
2. Đặt tay phải ra phía sau, nắm nhẹ vào thành ghế. Tay trái đặt lên mặt ngoài của đùi phải.
3. Hít một hơi sâu, giữ lưng thẳng, rồi từ từ xoay người sang bên phải. Mắt nhìn theo vai phải để tăng độ xoay.
4. Giữ nguyên tư thế này trong 5 giây, cảm nhận sự căng giãn nhẹ ở vùng cột sống và cơ sườn.
5. Thở ra chậm rãi, từ từ quay về vị trí ban đầu.
6. Đổi bên: đặt tay trái ra phía sau nắm vào thành ghế, tay phải đặt lên đùi trái, rồi xoay người sang trái với động tác tương tự.
7. Thực hiện 5–7 lần cho mỗi bên.



**Hình 5: Vận mình nhẹ nhàng**

***Lưu ý an toàn:***

- Xoay người chậm rãi, không giật mạnh, không cố gắng xoay quá tầm để gây căng cơ.
- Nếu có thoái hóa cột sống nặng hoặc thoát vị đĩa đệm, chỉ nên xoay trong giới hạn thoải mái.
- Giữ lưng thẳng trong suốt động tác, tránh cúi gập người.

## Tổng kết ngày 1

Ngày đầu tiên của hành trình 28 ngày không yêu cầu bạn phải thay đổi quá nhiều, mà chỉ bắt đầu từ một việc rất đơn giản: đừng để cơ thể bị giam cứng quá lâu trong một tư thế. Hãy nhớ rằng, mỗi khi ngồi lì hàng giờ, cột sống của bạn đang phải chịu một sức nén khổng lồ, khớp đang khô dần đi, và máu cũng lưu thông kém hơn. Những tiếng “rắc rắc” ở lưng, cảm giác ê ẩm khi đứng dậy không phải là chuyện bình thường của tuổi già, mà chính là tiếng chuông cảnh báo.

Vì thế, trong ngày hôm nay, bạn hãy thực hiện một nguyên tắc đơn giản: cứ sau 45 đến 60 phút ngồi, hãy đứng lên vận động vài phút. Đó có thể là một bước đi quanh phòng, một lần xoay vai, hay một động tác vươn lưng ra sau. Điều quan trọng là đừng để cơ thể bất động quá lâu.

Bạn cũng đã được làm quen với năm bài tập nhỏ nhưng vô cùng hữu ích: vươn lưng ra sau để giải phóng áp lực cột sống, xoay vai để thư giãn vùng cổ gáy, co duỗi chân khi ngồi để máu lưu thông xuống hai chân, thở sâu để toàn thân được thả lỏng, và vận mình nhẹ nhàng để lưng và eo thêm linh hoạt. Mỗi động tác chỉ mất chưa đầy một phút, nhưng nếu duy trì đều đặn, chúng sẽ mang lại sự khác biệt rất lớn.

Thử thách của bạn trong hôm nay là: mỗi lần đứng dậy sau một giờ ngồi, hãy chọn ít nhất hai trong năm bài tập để tập

ngay. Đến cuối ngày, hãy tự hỏi: “Cơ thể mình hôm nay có nhẹ nhàng hơn, lưng có bớt cứng hơn so với mọi khi không?”. Khi trả lời được câu hỏi ấy, bạn sẽ thấy rằng mình đã thực sự bước một bước quan trọng trên hành trình thay đổi.

Ngày 1 khép lại, nhưng cũng mở ra một cánh cửa mới. Bằng việc đứng lên, vươn vai và hít thở sâu, bạn đã bắt đầu gieo những hạt mầm đầu tiên cho một cột sống dẻo dai, một cơ thể linh hoạt. Và từ ngày mai, chúng ta sẽ tiếp tục đi sâu hơn vào những thói quen khác. Những điều tưởng nhỏ nhưng lại âm thầm quyết định sức khỏe xương khớp trong suốt nhiều năm về sau.

## **Ngày 2: Đứng nhiều: chân nặng như chì**

Khi còn trẻ, chúng ta có thể đứng hàng giờ ngoài sân trường, đi xem hội, tham gia những buổi lễ kéo dài, đôi chân vẫn chẳng hề than vãn. Thậm chí, có khi đứng cả buổi để trò chuyện cùng bạn bè, hay chen chân trong những buổi hòa nhạc, vẫn thấy mình đầy sức sống. Nhưng khi bước qua tuổi 35, mọi chuyện dần khác đi. Chỉ cần đứng trong bếp nấu ăn một bữa cơm dài, hay đứng bán hàng ngoài cửa tiệm vài tiếng, đôi chân đã bắt đầu “biểu tình”.

Ban đầu, cảm giác chỉ là hơi nặng, rồi chuyển dần sang tê bì, bắp chân căng tức, bàn chân nhói mỏi. Đến cuối ngày, có người còn thấy chân phù nề, gân xanh nổi rõ. Mỗi bước đi trở nên nặng nề như đang đeo thêm chì. Có người phải ngồi phịch xuống ghế, vừa xoa bóp, vừa thở dài: “Sao dạo này đứng kém thế, mới có tuổi mà chân đã yếu hần rồi.”

Điều đáng nói là nhiều người vẫn coi đó là chuyện bình thường của tuổi tác. Họ chấp nhận đôi chân mệt mỏi như một phần tất yếu, mà ít ai để ý rằng: cảm giác nặng nề sau khi đứng lâu chính là lời cảnh báo âm thầm của cơ thể. Đôi chân không chỉ đang mỏi, mà thật ra đã bắt đầu xuống sức, mạch máu và khớp đang bị quá tải.

## **Vì sao đứng lâu có hại cho xương khớp?**

Đứng là tư thế tự nhiên của con người, nhưng đứng quá lâu lại trở thành gánh nặng cho đôi chân và khớp. Khi ta đứng, toàn bộ trọng lượng cơ thể dồn xuống hai chân, đặc biệt là khớp gối, cổ chân và bàn chân. Ở tuổi trung niên, khi sụn khớp đã bắt đầu mòn đi, dây chằng kém đàn hồi, sự chịu đựng này càng khó khăn hơn.

Khớp và mạch máu ở chân cũng vậy: chúng sinh ra để vận động, để liên tục co duỗi khi ta đi lại. Nhưng khi ta đứng bất động hàng giờ, chúng bị “giam chặt” trong thế chịu lực.

Khớp gối bị nén liên tục: Lớp sụn mỏng manh giữa hai đầu xương giống như tấm đệm giảm xóc. Đứng lâu khiến tấm đệm này bị ép chặt, dịch khớp khó tiết ra, làm khớp khô cứng, dễ đau nhức.

Máu ứ lại ở chân: Bình thường, khi đi lại, cơ bắp co bóp, đẩy máu từ chân ngược về tim. Nhưng khi đứng yên, “máy bơm cơ” này không hoạt động, máu dồn xuống dưới, gây nặng và sưng chân.

Cơ bắp và dây chằng căng cứng: Việc đứng lâu khiến cơ bắp chân, cơ đùi phải gồng lên giữ cơ thể thăng bằng. Càng đứng lâu, chúng càng mỏi, mất dần độ dẻo dai.

Cột sống cũng chịu ảnh hưởng: Khi cơ chân và khớp gối mệt mỏi, cơ thể buộc phải dồn lực sang lưng và hông để giữ thăng bằng, làm tăng nguy cơ đau cột sống thắt lưng..

## **Giải pháp: Cách sửa ngay từ hôm nay**

Tin vui là để khắc phục tình trạng “chân nặng như chì” không cần những biện pháp phức tạp hay tốn kém. Chỉ với vài thay đổi nhỏ trong sinh hoạt hằng ngày, đôi chân đã có thể nhẹ nhàng hơn rất nhiều.

Thay đổi tư thế khi đứng: Đừng để cơ thể bất động quá lâu. Khi buộc phải đứng, hãy thường xuyên đổi trọng tâm cơ thể từ chân này sang chân kia. Bạn cũng có thể bước nhỏ tại chỗ hoặc nhấc gót lên xuống vài lần. Chuyển động đơn giản ấy giúp cơ bắp hoạt động, bơm máu trở lại tim, giảm hẳn cảm giác tê nặng.

Ngồi nghỉ xen kẽ: Nếu công việc hoặc sinh hoạt bắt buộc phải đứng lâu, hãy tranh thủ ngồi nghỉ 5–10 phút sau mỗi giờ đứng.

Chọn giày dép phù hợp: Hãy chọn giày hoặc dép có đế mềm, ôm vừa chân, tránh gót quá cao. Với phụ nữ, việc đi giày cao gót suốt nhiều giờ không chỉ gây đau gót chân mà còn đẩy nhanh quá trình thoái hóa khớp gối.

Uống đủ nước: Nước giúp máu loãng hơn, lưu thông dễ dàng hơn, nhờ đó đôi chân bớt sưng nề sau khi đứng lâu. Mỗi lần đứng lên lấy nước cũng chính là cơ hội để vận động.

Tập các động tác đơn giản: Đôi chân cần được “tra dầu” bằng những bài tập nhẹ nhàng. Chỉ vài động tác như nhón gót, xoay cổ chân, lặn bàn chân trên chai nước cũng đã đủ để mạch máu lưu thông, cơ khớp linh hoạt trở lại.

## **Bài tập thực hành trong ngày**

### **Bài tập 1: Nhón gót & hạ gót**

#### ***Mục đích:***

Bài tập này giống như “chiếc bơm tự nhiên” của cơ thể. Khi ta nhón gót, cơ bắp chân co lại và đẩy máu từ bàn chân ngược về tim. Nhờ đó, mạch máu không bị ứ trệ, đôi chân bớt nặng nề.

Đây là một trong những động tác đơn giản nhất nhưng lại hiệu quả rõ rệt trong việc phòng ngừa giãn tĩnh mạch và giảm phù chân. Tăng sức mạnh cho cơ bắp chân, tạo nền vững chắc cho khớp gối và cổ chân.



***Các bước thực hiện:***

1. Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai, trọng lượng phân bố đều. Có thể vịn nhẹ tay vào bàn hoặc tường nếu sợ mất thăng bằng.
2. Từ từ nhón gót lên cao hết mức có thể, dồn trọng lượng cơ thể lên mũi bàn chân.
3. Giữ tư thế này trong 2–3 giây, cảm nhận bắp chân căng chắc.
4. Hạ gót xuống chậm rãi cho đến khi chạm sàn, tránh thả gót rơi mạnh.
5. Lặp lại 10–15 lần. Nếu mới tập, có thể bắt đầu với 5–7 lần rồi tăng dần.



**Hình 6: Nhón gót và hạ gót**

***Lưu ý an toàn:***

- Không nhón quá nhanh, dễ gây căng cơ.
- Người bị thoái hóa khớp gối nặng hoặc thừa cân nên vịn tay chắc chắn khi tập để tránh ngã.
- Có thể tập cả khi đang đứng nấu ăn, xếp hàng hay trò chuyện rất tiện lợi và không bị “lộ”.

## **Bài tập 2: Co gối nâng chân**

### ***Mục đích:***

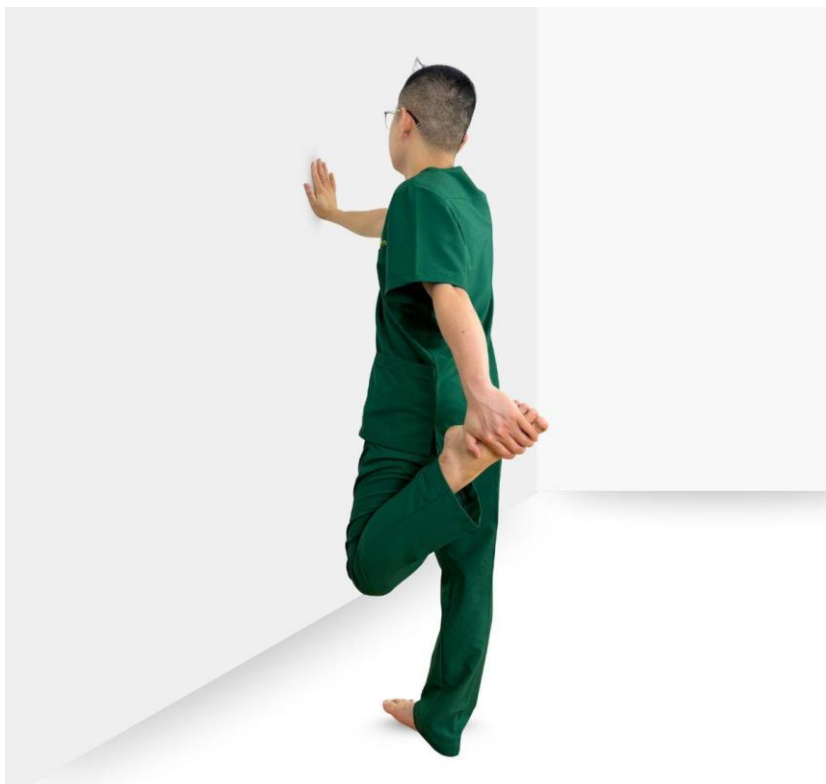
Khi đứng lâu, khớp gối phải gánh toàn bộ trọng lượng cơ thể. Các cơ quanh gối, đặc biệt là cơ đùi trước và cơ đùi sau, bị căng cứng.

Động tác co gối nâng chân giúp khớp gối được vận động theo chiều ngược lại, như một cách “xả hơi” cho vùng gối và đùi sau khi chịu áp lực quá lâu. Giúp khớp gối linh hoạt hơn, tránh cảm giác cứng và đau sau khi đứng lâu. Giãn cơ đùi sau, giảm căng tức, hỗ trợ cho việc đi lại nhẹ nhàng. Phòng ngừa thoái hóa sớm.

### ***Các bước thực hiện:***

1. Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai. Tay vịn nhẹ vào lưng ghế, bàn hoặc tường để giữ thăng bằng.
2. Từ từ gập gối phải, đưa bàn chân ra sau, hướng gót về phía hông.
3. Giữ tư thế này trong khoảng 3 giây, cảm nhận vùng cơ đùi sau căng nhẹ.
4. Hạ chân xuống chậm rãi, trở về tư thế ban đầu.
5. Thực hiện tương tự với chân trái.

6. Lặp lại 10–12 lần cho mỗi bên.



**Hình 7: Co gối & nâng chân**

***Lưu ý an toàn:***

Thực hiện chậm rãi, không giật mạnh chân để tránh căng cơ.

Người có khớp gối yếu nên bắt đầu với 5 lần, sau đó tăng dần theo khả năng.

Luôn giữ lưng thẳng khi tập, không ngã người về trước.

### **Bài tập 3: Lăn bàn chân**

#### ***Mục đích:***

Khi đứng lâu, phần gan bàn chân phải chịu áp lực liên tục, giống như mặt đất đè nặng lên cả cơ thể. Máu dồn xuống nhiều nhưng khó lưu thông ngược lên, khiến bàn chân dễ bị tê, nặng và sưng.

Bài tập lăn bàn chân giúp xoa bóp nhẹ nhàng cho gan bàn chân, kích thích tuần hoàn máu, đồng thời thư giãn các cơ và dây chằng nhỏ ở bàn chân. Giảm nhanh cảm giác tê buốt, nặng nề ở bàn chân sau khi đứng lâu. Mang lại cảm giác thư thái, như được “xoa bóp” tại chỗ.

#### ***Các bước thực hiện:***

1. Ngồi thẳng lưng trên ghế, hai bàn chân đặt thoải mái trên sàn.
2. Chuẩn bị một chai nước tròn (loại 500 ml) hoặc một quả bóng nhỏ.
3. Đặt chai hoặc bóng dưới gan bàn chân phải.
4. Từ từ lăn bàn chân qua lại, từ gót đến mũi chân, trong khoảng 1–2 phút.
5. Đổi sang chân trái, thực hiện tương tự.

6. Có thể lặp lại 2–3 lượt cho mỗi bên.



**Hình 8: Lăn bàn chân**

**Lưu ý an toàn:**

- Lăn với lực vừa phải, không cần ấn mạnh gây đau.
- Người bị gai gót hoặc viêm cân gan chân nên dùng chai nước ấm hoặc lạnh tùy cảm giác dễ chịu.
- Có thể tập ngay tại nhà, nơi làm việc, thậm chí trong lúc đọc báo hay xem tivi.

## **Bài tập 4: Duỗi bắp chân**

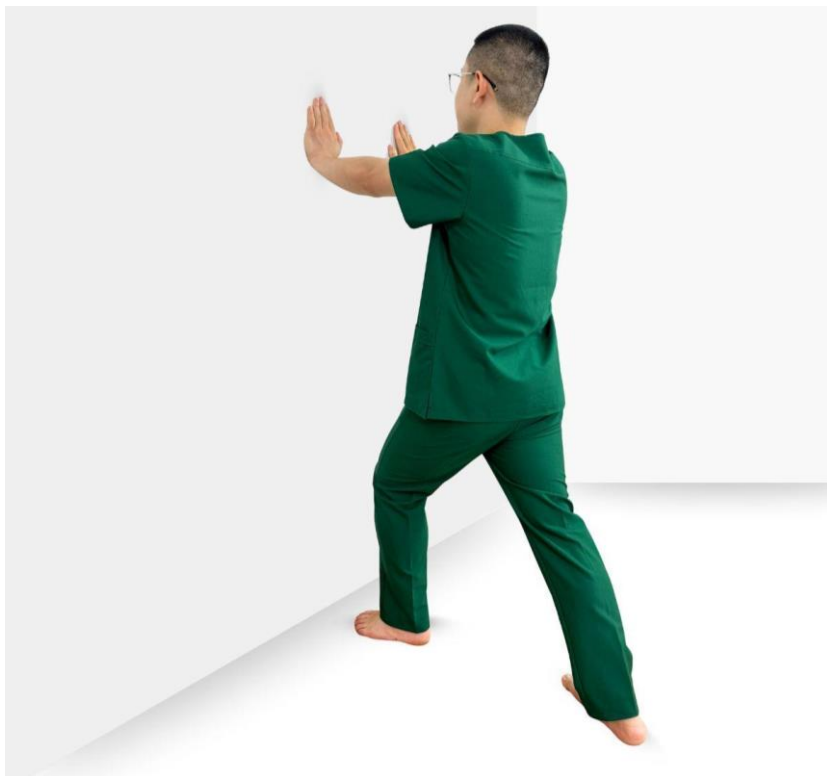
### ***Mục đích:***

Đứng lâu khiến cơ bắp chân luôn phải gồng cứng để giữ thăng bằng cho cơ thể. Khi đó, máu khó lưu thông, chân dễ bị chuột rút, đặc biệt là về đêm.

Động tác duỗi bắp chân giúp kéo giãn cơ này, “giải tỏa” căng thẳng và phục hồi độ dẻo dai, giảm nguy cơ chuột rút. Tăng lưu thông máu, giảm cảm giác tê buốt và nặng chân. Hỗ trợ giảm áp lực lên khớp gối và gót chân.

### ***Các bước thực hiện:***

1. Đứng cách tường một bước chân, hai bàn tay chống nhẹ vào tường ngang tầm vai.
2. Bước chân trái lên trước, hơi khuỵu gối.
3. Chân phải bước ra sau, giữ thẳng gối, gót chạm sàn.
4. Giữ tư thế này trong 10 giây, cảm nhận cơ bắp chân phải đang căng giãn.
5. Thở đều và thả lỏng vai, lưng.
6. Đổi bên, đưa chân phải lên trước và duỗi chân trái ra sau.
7. Thực hiện 5 lần cho mỗi bên.



**Hình 9: Duỗi bắp chân**

***Lưu ý an toàn:***

- Giữ gót chân sau luôn chạm sàn, không kiễng lên.
- Không rướn người quá mức, chỉ cần cảm thấy bắp chân căng nhẹ là đủ.



- Người có bệnh lý về gót chân hoặc khớp gối nên thực hiện chậm, biên độ nhỏ.

## **Bài tập 5: Xoay cổ chân**

### ***Mục đích:***

Sau khi đứng lâu, khớp cổ chân thường bị cứng và nặng nề do phải gánh toàn bộ trọng lượng cơ thể.

Động tác xoay cổ chân giúp khớp được vận động theo nhiều hướng, tăng độ linh hoạt và giảm căng thẳng cho các dây chằng, gân nhỏ quanh cổ chân. Giảm cảm giác tê buốt, nặng chân sau khi đứng lâu. Phòng ngừa nguy cơ trật cổ chân, bong gân khi bước đi trên nền không bằng phẳng.

### ***Các bước thực hiện:***

1. Ngồi thẳng trên ghế hoặc đứng vịn nhẹ vào bàn/ghế để giữ thẳng bằng.
2. Nhấc chân phải lên, giữ cho đầu gối hơi khuỵu, không gồng cứng.
3. Xoay bàn chân thành vòng tròn theo chiều kim đồng hồ 10 lần, thật chậm rãi.
4. Đổi chiều, xoay ngược chiều kim đồng hồ 10 lần.
5. Hạ chân xuống, đổi sang chân trái, lặp lại động tác tương tự.

6. Thực hiện 2–3 lượt cho mỗi bên.



**Hình 10: Xoay cổ chân**

***Lưu ý an toàn:***

- Xoay chậm, vòng tròn đều, không xoay quá mạnh.
- Người có chấn thương cổ chân trước đó nên tập nhẹ nhàng, biên độ nhỏ.
- Nên tập khi chân trần hoặc mang tất mỏng, tránh giày dép cứng bó chặt bàn chân.

**Tổng kết ngày 2**

Ngày hôm nay, chúng ta đã cùng nhìn lại một thói quen tưởng chừng vô hại nhưng lại âm thầm bào mòn sức khỏe đôi chân: đứng quá lâu. Khi còn trẻ, đứng nhiều chỉ thấy hơi mỏi. Nhưng càng có tuổi, đôi chân càng dễ “xuống sức”: nặng như đeo chì, tê buốt, thậm chí phù nề. Đó không phải là chuyện bình thường của tuổi tác, mà là dấu hiệu máu đang ứ lại, khớp và cơ bắp đang chịu quá tải.

Tin vui là bạn hoàn toàn có thể thay đổi điều này bằng những hành động rất đơn giản. Chỉ cần nhớ rằng, không để cơ thể bất động quá lâu trong một tư thế. Nếu buộc phải đứng, hãy thay đổi trọng tâm, bước nhỏ tại chỗ, hoặc tranh thủ ngồi nghỉ vài phút. Một đôi giày mềm mại, một chai nước uống đều đặn, và đặc biệt là vài động tác nhỏ cho chân và gối, tất cả đủ để xua đi cảm giác nặng nề.

Năm bài tập mà bạn đã làm quen hôm nay: nhón gót hạ gót, co gối nâng chân, lăn bàn chân, duỗi bắp chân, xoay cổ chân chính là “liều thuốc không tốn tiền” giúp đôi chân thêm linh hoạt, máu lưu thông tốt, và gối bớt đau nhức. Mỗi động tác chỉ mất vài phút, nhưng nếu duy trì đều đặn, chúng sẽ là món quà lớn cho đôi chân về sau.

Thử thách trong ngày của bạn là: sau mỗi giờ phải đứng, hãy chọn ít nhất hai bài tập trong năm động tác trên để thực hiện ngay. Đến cuối ngày, hãy tự hỏi: “Đôi chân của mình hôm nay có còn nặng nề như mọi khi không?”. Khi trả lời được câu hỏi

ấy, bạn sẽ thấy rằng cơ thể đang dần thay đổi theo cách tích cực hơn.

Ngày 2 khép lại, bạn đã đi thêm một bước trong hành trình chăm sóc xương khớp. Hãy nhớ, đôi chân chính là nền móng nâng đỡ cả cơ thể. Chăm sóc cho đôi chân hôm nay cũng chính là gìn giữ sự vững vàng, tự do đi lại cho chính mình mai sau.

### **Ngày 3: Ngồi xổm: gói buột, đứng dậy run**

Ngồi xổm, một tư thế tưởng chừng đơn giản, nhưng lại gắn bó với cuộc sống người Việt từ thuở nhỏ. Hồi bé, chúng ta ngồi xổm quanh sân gạch chơi ô ăn quan, bắn bi, hay chỉ đơn giản tùm năm tùm ba để trò chuyện. Lớn lên, tư thế ấy theo ta vào đời sống thường nhật: phụ nữ thì ngồi xổm rửa bát, nhặt rau, giặt quần áo ngoài sân; đàn ông thì ngồi xổm sửa xe, chẻ củi... Đến khi về già, dáng ngồi ấy vẫn quen thuộc: ngồi xổm dưới nền nhà gói bánh, hay cúi xuống chơi với đứa cháu nhỏ.

Thế nhưng, theo thời gian, đôi gối không còn “dễ tính” như trước. Ban đầu, ngồi xuống thì chưa sao, nhưng đến lúc đứng dậy, một cơn buột nhói lan khắp đầu gối khiến ta phải khựng lại. Có người không thể đứng dậy ngay, phải chống tay vào đùi, vịn vào thành ghế hoặc nhờ con cháu kéo lên. Có người đứng lên được nhưng hai chân run run, mất vài giây mới dám bước đi tiếp.

Điều đáng sợ là những cơn buốt ấy không còn hiếm hoi. Chúng xuất hiện ngày càng nhiều: chỉ cần ngồi xổm vài phút nhặt mớ rau, rửa cái bát cũng thấy gối ê ẩm. Dần dà, nhiều người hình thành thói quen né tránh, không dám ngồi xổm nữa. Nhưng rồi chính điều ấy lại tạo ra một nỗi ám ảnh khác: liệu mình còn giữ được sự linh hoạt để cúi xuống dọn dẹp nhà cửa, để ngồi bầy mâm cỗ ngày giỗ, để vui đùa cùng con cháu?

Một tư thế quen thuộc cả đời, nay bỗng trở thành thử thách. Và trong lòng không ít người trung niên, cao tuổi, câu hỏi ấy ngày càng lớn dần: “Vì sao một động tác bình thường từ nhỏ như ngồi xổm, nay lại trở thành ‘cực hình’ cho đôi gối của mình?”

### **Vì sao ngồi xổm có hại cho xương khớp?**

Ngồi xổm thoát nhìn rất tự nhiên, nhưng trên thực tế, đó lại là một trong những tư thế “khắc nghiệt” nhất đối với khớp gối.

Khi ta đứng thẳng, khớp gối chỉ phải chịu khoảng 1 lần trọng lượng cơ thể. Nhưng khi ngồi xổm, gối gập lại gần như tối đa, và áp lực dồn lên khớp tăng gấp 3–4 lần. Điều này có nghĩa là nếu bạn nặng 60 kg, thì đôi gối đang phải gánh tới gần 200 kg mỗi khi ngồi xổm. Với người thừa cân, con số ấy còn cao hơn nữa.

Không chỉ vậy, khi gối gập chặt, lớp sụn khớp vốn như một “tấm đệm mềm” nằm giữa hai đầu xương bị ép sát, mất đi độ

tron tru. Bình thường, khớp được nuôi dưỡng nhờ dịch khớp tiết ra khi ta vận động nhẹ nhàng. Nhưng ở tư thế ngồi xổm, dịch khớp khó lưu thông, khiến sụn dễ khô và mòn nhanh hơn.

Các dây chằng và gân quanh gối cũng phải căng hết sức để giữ thẳng bằng. Với người còn trẻ, cơ bắp khỏe nên vẫn chịu đựng được. Nhưng khi tuổi tác tăng, cơ yếu đi, sụn mỏng dần, mỗi lần ngồi xổm chính là một lần gối bị “tra tấn”.

Đó là lý do tại sao nhiều người trung niên, cao tuổi cảm thấy buốt nhói khi đứng dậy sau khi ngồi xổm. Đôi khi, cảm giác này còn kèm theo tiếng “lục cục” trong khớp đó chính là dấu hiệu sụn đang bị bào mòn và khớp thiếu trơn tru.

### **Giải pháp: Cách sửa ngay từ hôm nay**

Điều quan trọng trước tiên là cần thay đổi quan niệm: ngồi xổm không còn là tư thế “bình thường” ở tuổi trung niên và cao tuổi. Nếu còn tiếp tục duy trì, khớp gối sẽ càng nhanh xuống cấp.

Thay vào đó, hãy tập thói quen ngồi ghế thấp khi làm việc nhà, thay vì ngồi xổm dưới sàn. Một chiếc ghế nhựa nhỏ, cao vừa tầm giúp bạn vừa có thể rửa bát, nhặt rau, dọn dẹp, vừa giảm đáng kể áp lực dồn xuống gối. Đây là cách đơn giản nhất nhưng lại hiệu quả nhất để bảo vệ khớp.

Nếu buộc phải ngồi xổm trong chốc lát, hãy chú ý cách đứng dậy. Đừng bật người lên ngay, vì như thế toàn bộ trọng lượng sẽ dồn vào gối, dễ gây đau buốt. Thay vào đó, hãy dịch trọng tâm ra phía trước, chống tay vào đùi hoặc vào điểm tựa chắc chắn, rồi đứng dậy từ từ. Sự chậm rãi ấy chính là cách để khớp gối không bị “sốc” đột ngột.

Một yếu tố khác không thể bỏ qua là giữ cân nặng hợp lý. Với mỗi kilogram dư thừa, khớp gối phải gánh thêm ba đến bốn kilogram áp lực mỗi khi đi lại hoặc ngồi xổm. Vì vậy, giảm vài cân đôi khi chính là món quà lớn nhất bạn có thể tặng cho đôi gối của mình.

Ngoài ra, hãy bổ sung đầy đủ dinh dưỡng tốt cho khớp. Canxi và vitamin D giúp xương chắc khỏe, collagen và omega-3 hỗ trợ nuôi dưỡng sụn, giảm viêm. Một chế độ ăn cân bằng, giàu rau xanh, cá, sữa và đậu nành sẽ tạo nền tảng bền vững cho khớp gối.

Cuối cùng, khớp gối muốn khỏe thì cần có cơ đùi khỏe để nâng đỡ. Chính vì vậy, việc tập luyện những động tác đơn giản giúp tăng sức mạnh cho cơ quanh gối là vô cùng cần thiết. Đây sẽ là phần trọng tâm trong các bài tập thực hành mà chúng ta sẽ cùng đi vào ngay sau đây.

## **Bài tập thực hành trong ngày**

## **Bài tập 1: Co duỗi gối khi ngồi ghế**

### ***Mục đích:***

Khi chúng ta ngồi lâu hoặc khớp gối đã yếu, gối thường trở nên cứng và khó cử động.

Động tác co duỗi gối khi ngồi ghế giống như việc “tra dầu” cho khớp, giúp đầu gối được vận động nhẹ nhàng, không bị khô cứng. Làm cho việc đứng dậy, đi lại nhẹ nhàng, không bị đau nhói. Tăng sức cơ đùi, hỗ trợ bảo vệ gối chắc chắn hơn.

### ***Các bước thực hiện:***

1. Ngồi thẳng lưng trên một chiếc ghế chắc chắn, hai bàn chân đặt vững trên sàn nhà.
2. Từ từ duỗi thẳng chân phải ra phía trước, nâng lên cho đến khi chân song song với mặt đất (ngang tầm gối).
3. Giữ nguyên tư thế trong khoảng 5 giây. Trong lúc này, bạn sẽ cảm nhận phần cơ đùi căng nhẹ.
4. Hạ chân xuống chậm rãi, trở về vị trí ban đầu.
5. Đổi sang chân trái, làm tương tự.
6. Thực hiện 10–12 lần cho mỗi bên chân.





**Hình 11: Co duỗi gối khi ngồi ghế**

**Lưu ý an toàn:**

- Người có khớp yếu hoặc mới bắt đầu có thể chỉ tập 5 lần mỗi bên, sau đó tăng dần lên.
- Khi tập, hít thở đều đặn, không nín thở.
- Thực hiện chậm rãi, tránh hạ chân quá nhanh.

**Bài tập 2: Nâng chân thẳng khi nằm**

### ***Mục đích:***

Khớp gối muốn khỏe thì cần có cơ đùi chắc để nâng đỡ. Khi cơ đùi yếu, mọi áp lực sẽ dồn hết xuống gối, làm gối dễ đau và thoái hóa.

Bài tập nâng chân thẳng khi nằm giúp tăng sức mạnh cơ đùi trước, nhóm cơ quan trọng nhất bảo vệ khớp gối. Giảm cảm giác đau buốt khi đứng lên, ngồi xuống. Hỗ trợ phòng ngừa thoái hóa khớp gối sớm.

### ***Các bước thực hiện:***

1. Nằm ngửa trên giường hoặc trên thảm, giữ lưng thẳng, hai chân duỗi thoải mái.
2. Gập gối trái lại, bàn chân trái đặt vững trên sàn (giúp giữ thẳng bằng).
3. Chân phải duỗi thẳng hoàn toàn, từ từ nâng lên cao khoảng 30–40 cm so với mặt sàn.
4. Giữ nguyên tư thế này trong 3–5 giây, cảm nhận cơ đùi căng chắc.
5. Hạ chân phải xuống chậm rãi, trở về vị trí ban đầu.
6. Thực hiện 10 lần, sau đó đổi sang chân trái.



**Hình 12: Nâng chân thẳng khi nằm**

**Lưu ý an toàn:**

- Người mới tập có thể bắt đầu với 5 lần mỗi bên, sau đó tăng dần.
- Khi nâng chân, giữ đầu gối thẳng, không gập.
- Thở đều: hít vào khi nâng, thở ra khi hạ.
- Nếu thấy đau bất thường, dừng lại ngay và chỉ tập trong giới hạn thoải mái.

**Bài tập 3: Ngồi ghế & đứng lên**

**Mục đích:**

Đây là động tác mô phỏng chính xác việc chúng ta đứng dậy mỗi ngày. Nếu đứng lên sai cách, toàn bộ áp lực dồn vào khớp gối, khiến gối nhanh hỏng. Ngược lại, khi tập đúng, lực sẽ được phân bổ đều xuống cơ đùi và hông, giảm gánh nặng cho khớp gối.

Đây là bài tập giúp học lại cách đứng dậy đúng, hạn chế buốt nhói ở gối. Tăng sức mạnh cơ đùi và hông, hai nhóm cơ quan trọng bảo vệ gối. Cải thiện khả năng thăng bằng, giúp người cao tuổi đứng lên ngồi xuống vững vàng hơn.

### ***Các bước thực hiện:***

1. Chuẩn bị một chiếc ghế chắc chắn, cao vừa tầm, có lưng hoặc tay vịn càng tốt.
2. Ngồi ngay ngắn, hai bàn chân đặt vững trên sàn, rộng bằng vai, đầu gối tạo góc vuông.
3. Hai tay có thể đặt nhẹ trước ngực, hoặc chống vào tay ghế để hỗ trợ.
4. Hơi nghiêng người ra trước, dồn lực vào cơ đùi và hông.
5. Từ từ đứng dậy, giữ lưng thẳng, không bật người quá nhanh.
6. Khi đã đứng thẳng, hít một hơi nhẹ, rồi từ từ ngồi xuống lại. Không thả người rơi xuống ghế mà kiểm soát chậm rãi.

7. Thực hiện 8–10 lần, tùy sức.



**Hình 13: Ngồi ghế & đứng lên**

**Lưu ý an toàn:**

- Người mới tập có thể bắt đầu với 3–5 lần, sau đó tăng dần.
- Nếu khớp gối yếu, nên dùng ghế có tay vịn để bám cho an toàn.
- Thở đều đặn: hít vào khi ngồi xuống, thở ra khi đứng lên.

Tránh bật dậy quá nhanh dễ gây chóng mặt hoặc đau gối.

#### **Bài tập 4: Ép gối với gối ôm**

##### ***Mục đích:***

Khi cơ mặt trong đùi yếu, khớp gối thường bị lỏng lẻo, không giữ được thăng bằng tốt.

Bài tập ép gối với gối ôm giúp tăng sức mạnh cho nhóm cơ này, từ đó ổn định khớp gối và giảm nguy cơ đau khi vận động. Hỗ trợ phòng ngừa tình trạng “lỏng gối” và giảm áp lực lên dây chằng.

##### ***Các bước thực hiện:***

1. Ngồi thẳng trên một chiếc ghế chắc chắn, lưng dựa nhẹ vào ghế để thoải mái.
2. Đặt một chiếc gối ôm (hoặc một chiếc khăn cuộn tròn) vào giữa hai đầu gối.
3. Từ từ hít vào, đồng thời ép hai gối vào gối ôm, giữ chặt trong khoảng 5 giây.
4. Thở ra và thả lỏng, trở về tư thế ban đầu.
5. Lặp lại động tác 10–15 lần.



Lặp lại  
động tác  
10 – 15 lần.



**Hình 14: Ép gối với gối ôm**

**Lưu ý an toàn:**

- Người mới có thể bắt đầu với 5–7 lần, sau tăng dần theo sức.
- Không ép quá mạnh, chỉ cần vừa đủ để cảm nhận cơ mặt trong đùi căng ra.

- Giữ lưng thẳng, không gồng vai khi tập.

## **Bài tập 5: Duỗi cơ đùi sau**

### ***Mục đích:***

Phía sau đùi có nhóm cơ gân kheo.. Khi nhóm cơ này căng cứng, khớp gối dễ bị kéo lệch, gây đau tức và khó đứng dậy sau khi ngồi xổm.

Bài tập duỗi cơ đùi sau giúp kéo giãn gân kheo, làm mềm khớp gối và tăng độ linh hoạt khi cử động. Giúp gối cử động trơn tru, ngồi xuống – đứng lên nhẹ nhàng hơn. Ngăn ngừa chuột rút và co cứng cơ sau đùi.

### ***Các bước thực hiện:***

1. Ngồi ngay ngắn trên một chiếc ghế chắc chắn, lưng giữ thẳng.
2. Duỗi thẳng chân phải ra phía trước, gót đặt trên sàn, mũi chân hướng lên trần.
3. Giữ nguyên lưng thẳng, từ từ cúi nhẹ người về phía trước cho đến khi cảm thấy mặt sau đùi phải căng.
4. Giữ tư thế này trong 10–15 giây, hít thở đều đặn.
5. Trở lại tư thế ban đầu, đổi sang chân trái.
6. Lặp lại 3–5 lần cho mỗi bên.





**Hình 15: Duỗi cơ đùi sau**

**Lưu ý an toàn:**

- Chỉ cúi người đến mức căng nhẹ, không ép gối quá mức.
- Không gập cong lưng, hãy để lưng thẳng trong suốt bài tập.

- Người có thoát vị đĩa đệm thắt lưng nên cúi chậm rãi, trong giới hạn thoải mái.

### **Tổng kết ngày 3**

Ngồi xổm, một tư thế quen thuộc tưởng như vô hại lại là nguyên nhân khiến khớp gối xuống cấp nhanh hơn ta nghĩ. Ở tuổi trung niên và cao tuổi, đôi gối không còn khỏe như thuở trẻ. Mỗi lần ngồi xổm, áp lực dồn xuống khớp có thể gấp ba, bốn lần trọng lượng cơ thể. Sụn bị ép chặt, dịch khớp khó lưu thông, dây chằng căng hết sức... tất cả khiến đầu gối mòn dần, yếu dần.

Ban đầu chỉ là những cơn buốt nhẹ khi đứng lên. Nhưng nếu duy trì thói quen này, hậu quả sẽ nặng nề hơn: đau gối thường xuyên, thoái hóa khớp, tràn dịch, thậm chí mất khả năng ngồi xổm hoàn toàn. Chất lượng sống suy giảm rõ rệt: việc đi chợ, rửa nhà, hay đơn giản ngồi xuống bế cháu cũng trở thành thử thách.

Điều may mắn là chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi. Thay vì ngồi xổm, hãy tập thói quen ngồi ghé thấp để giảm áp lực lên gối. Nếu buộc phải ngồi xổm, hãy đứng dậy từ từ, có điểm tựa chắc chắn. Bên cạnh đó, giữ cân nặng hợp lý, bổ sung dinh dưỡng tốt cho khớp, và kiên trì tập luyện những bài tập đơn giản cho cơ đùi và khớp gối.

Thử thách cho bạn trong hôm nay rất đơn giản: hãy thay đổi thói quen ngồi xõm bằng việc ngồi ghế thấp, và mỗi lần đứng lên hãy chọn ít nhất hai trong năm bài tập để thực hiện ngay. Đến cuối ngày, hãy tự hỏi: “Đầu gối của mình hôm nay có còn buốt nhói như mọi khi không?”. Câu trả lời sẽ cho bạn thấy rõ sự khác biệt.

Ngày 3 khép lại, để lại một lời nhắc nhở quan trọng: đôi gối chính là “bản lề” của cơ thể. Nếu bản lề ấy hỏng, cả cánh cửa cuộc sống sẽ trở nên nặng nề, khó mở. Bằng những thay đổi nhỏ ngay hôm nay, bạn đang trao cho khớp gối cơ hội để khỏe mạnh lâu dài, để bước đi vững vàng hơn trên hành trình phía trước.

#### **Ngày 4: Leo cầu thang: gối kê lưng**

Leo cầu thang vốn là việc hết sức bình thường trong sinh hoạt hàng ngày. Thế nhưng, khi bước sang tuổi trung niên và cao tuổi, nhiều người bỗng nhận ra rằng mỗi lần leo vài bậc thang, đôi gối lại “lưng” khó chịu. Ban đầu chỉ là vài tiếng kêu khẽ, sau đó kèm theo cảm giác ê buốt, nặng nề, khiến mỗi bước lên cao trở thành một thử thách.

Thế nhưng, điều đáng nói là không ít người vẫn cho rằng chuyện “lưng” chỉ là bình thường của tuổi tác. Họ bỏ qua, coi đó như một phần tất yếu của quá trình già đi. Nhưng sự thật lại không hẳn vậy. Tiếng kêu ấy, cảm giác buốt ấy, chính là lời nhắc nhở âm thầm rằng khớp gối đang bị bào mòn và yếu đi từng ngày.

Và rồi trong lòng nhiều người xuất hiện một nỗi lo: “Nếu giờ leo cầu thang đã thấy khó khăn thế này, thì 5–10 năm nữa, đôi gối của mình sẽ ra sao?”

#### **Vì sao leo cầu thang có hại cho khớp gối?**

Ở tuổi trung niên và cao tuổi, leo cầu thang giống như một “bài kiểm tra sức bền” mà đôi gối phải gánh chịu mỗi ngày. Khi ta đứng thẳng trên mặt đất, khớp gối chỉ phải chịu một lần trọng lượng cơ thể. Nhưng khi leo cầu thang, mỗi bước đi khiến lực tác động tăng lên gấp ba, thậm chí gấp bốn đến sáu

lần cân nặng. Điều này có nghĩa là, với một người nặng 60 kg, khớp gối có thể phải chịu tới gần 200–300 kg áp lực chỉ trong một bước lên cầu thang.

Trong lúc leo, đầu gối gập sâu, khiến xương bánh chè bị ép chặt vào khớp gối. Lớp sụn khớp vốn như một tấm đệm mỏng manh bị nén lại, ma sát nhiều hơn. Bình thường, sụn được nuôi dưỡng nhờ dịch khớp tiết ra khi vận động nhẹ nhàng. Nhưng dưới sức ép nặng nề khi leo cầu thang, dịch khớp khó lưu thông, sụn dễ bị khô và mòn nhanh hơn.

Không chỉ sụn, các cơ quanh gối đặc biệt là cơ đùi và cơ bắp chân cũng phải làm việc hết sức để nâng đỡ cơ thể. Khi tuổi tác tăng, cơ yếu đi, sức chống đỡ giảm, toàn bộ gánh nặng dồn thẳng vào khớp. Hậu quả là mỗi lần leo thang, gối phải “gồng mình” chịu đựng, dẫn đến đau nhức, sưng tấy và tiếng lục cục quen thuộc.

Nói cách khác, leo cầu thang là một dạng vận động khiến gối phải chịu áp lực gấp nhiều lần bình thường. Với người trẻ, gối còn khỏe, sụn còn dày, cơ còn chắc, nên cơ thể vẫn chịu được. Nhưng với người trung niên, cao tuổi, khớp đã yếu, sụn đã mòn, thì mỗi lần leo thang là một lần gối bị “bào mòn” thêm một chút.

**Giải pháp, cách sửa ngay từ hôm nay**

Điều đầu tiên cần nhớ là tiếng lục cục ở gối không phải chuyện bình thường của tuổi già. Nó là tín hiệu khớp đang bị quá tải. Vì vậy, việc thay đổi thói quen leo cầu thang ngay từ bây giờ là vô cùng quan trọng.

Nếu trong nhà có thang máy, hãy ưu tiên sử dụng thay vì leo cầu thang quá nhiều. Nếu bắt buộc phải đi thang bộ, hãy đi chậm rãi, từng bước một, bám chắc tay vịn để giảm áp lực lên gối. Không nên xách vác đồ nặng khi leo, bởi mỗi kilogram thêm vào tay bạn cũng là thêm gánh nặng dồn xuống khớp gối.

Một yếu tố khác không thể bỏ qua là giữ cân nặng hợp lý. Người thừa cân sẽ có nguy cơ đau gối cao gấp nhiều lần, vì gối phải chịu áp lực lớn hơn mỗi khi vận động. Chỉ cần giảm vài cân, bạn sẽ cảm nhận rõ rệt sự nhẹ nhõm ở khớp gối.

Song song với đó, hãy chú ý đến dinh dưỡng cho khớp. Bổ sung canxi, vitamin D, omega-3, và đặc biệt là collagen type II những chất giúp nuôi dưỡng sụn khớp, hạn chế thoái hóa. Ăn nhiều rau xanh, cá, đậu nành, sữa ít béo... là những cách đơn giản để nuôi dưỡng gối từ bên trong.

Và quan trọng hơn hết: rèn luyện cơ quanh gối. Cơ đùi và cơ mông khỏe chính là “lá chắn” bảo vệ khớp gối tốt nhất. Những bài tập đơn giản, an toàn như nâng chân thẳng khi nằm, ngồi ghé đứng lên, duỗi cơ bắp chân sẽ giúp gối vững vàng, dẻo dai, bớt đau nhức khi leo cầu thang.

Tóm lại, không cần phải tránh cầu thang hoàn toàn, nhưng hãy đi một cách thông minh hơn: đi chậm, có điểm tựa, giữ cân nặng hợp lý và tập luyện thường xuyên. Chỉ với những thay đổi nhỏ ấy, bạn đã có thể bảo vệ khớp gối để tiếp tục bước vững vàng trong nhiều năm nữa.

## **Bài tập thực hành trong ngày**

### **Bài tập 1: Duỗi gối thụ động**

#### ***Mục đích:***

Khi ta đi lại nhiều, đặc biệt là leo cầu thang, khớp gối phải chịu áp lực lớn, các cơ và dây chằng quanh gối bị co cứng lại. Bài tập này giống như cho khớp gối một khoảng thời gian “nghỉ ngơi có kiểm soát”.

Khi duỗi thẳng chân và kê lên ghế, khớp gối được giãn ra, áp lực dồn xuống gối giảm bớt. Đây chính là cách đơn giản nhất để khớp gối được thả lỏng, phục hồi sau khi đã làm việc quá sức.

Giảm căng cứng và mỏi gối: Tư thế này kéo giãn nhẹ các cơ quanh gối, làm cho khớp bớt nặng nề, dễ gập duỗi hơn sau khi nghỉ.

***Các bước thực hiện:***

1. Ngồi ngay ngắn trên một chiếc ghế chắc chắn, lưng giữ thẳng.
2. Đặt thêm một chiếc ghế khác hoặc ghế đầu nhỏ ở phía trước, cách tầm chân bạn với tới.
3. Duỗi thẳng chân phải ra trước và kê gót chân lên ghế đối diện, để cả chân thả lỏng.
4. Giữ nguyên tư thế này trong 1-2 phút, cảm nhận vùng gối được giãn và nhẹ dần.
5. Hạ chân xuống, đổi sang chân trái.
6. Thực hiện 3–5 lần cho mỗi bên.





**Hình 16: Duỗi gối thụ động**

**Lưu ý:**

- Không cần duỗi quá mạnh, chỉ cần thoải mái, dễ chịu là đủ.
- Hít thở đều trong suốt thời gian giữ tư thế, đừng nín thở.

Mẹo nhỏ: Bài tập này rất tiện lợi. Bạn có thể làm ngay khi đang xem tivi, đọc báo, hay nghỉ trưa. Mỗi lần duỗi chân là

một lần “xả áp lực” cho khớp gối, giống như mở khóa cho đôi gối được thở, giúp bạn đi lại dễ dàng hơn.

## **Bài tập 2: Nâng chân thẳng khi nằm**

### ***Mục đích:***

Khớp gối muốn khỏe thì không chỉ dựa vào sụn khớp mà còn cần các cơ xung quanh, đặc biệt là cơ đùi trước, để nâng đỡ và giảm tải. Khi cơ đùi yếu, mỗi lần bạn leo cầu thang hay đứng dậy, toàn bộ lực sẽ dồn thẳng vào khớp gối, khiến gối nhanh đau và mòn.

Bài tập nâng chân thẳng khi nằm giúp “đánh thức” và làm khỏe cơ đùi, biến nó thành “lá chắn” bảo vệ khớp gối. Giảm cảm giác đau buốt khi leo cầu thang hoặc đứng lên ngồi xuống: Nhờ cơ đùi chia sẻ lực với gối. Phòng ngừa thoái hóa khớp gối sớm.

### ***Các bước thực hiện:***

1. Nằm ngửa trên giường hoặc thảm, lưng thẳng, hai tay đặt xuôi theo thân.
2. Gập gối trái, bàn chân trái đặt vững trên sàn (giúp giữ thẳng bằng).
3. Chân phải duỗi thẳng hoàn toàn.

4. Từ từ nâng chân phải lên cao khoảng 30–40 cm so với mặt sàn.
5. Giữ nguyên tư thế trong 3–5 giây, cảm nhận cơ đùi đang căng chắc.
6. Hạ chân xuống chậm rãi, trở về tư thế ban đầu.
7. Thực hiện 10 lần, sau đó đổi sang chân trái



**Hình 17: Nâng chân thẳng khi nằm**

**Lưu ý:**

- Người mới tập có thể bắt đầu với 5 lần mỗi bên, sau đó tăng dần.
- Khi nâng chân, giữ đầu gối thẳng, không cong.

- Hít vào khi nâng chân, thở ra khi hạ xuống, nhịp thở đều đặn.
- Nếu thấy đau nhói bất thường, dừng lại ngay và chỉ tập trong giới hạn thoải mái.

Mẹo nhỏ: Khi đã quen, bạn có thể đặt thêm một túi cát nhỏ (0,5–1 kg) hoặc một chai nước ở cổ chân để tăng hiệu quả. Bài tập này đặc biệt tốt để tập vào buổi sáng, khi vừa thức dậy. Nó giống như cách “khởi động” cho đôi gối, giúp bạn bước đi vững vàng ngay từ đầu ngày.

### **Bài tập 3: Ngồi ghế & đứng lên đúng cách**

#### ***Mục đích:***

Đứng lên, ngồi xuống là động tác chúng ta làm nhiều lần mỗi ngày, tưởng chừng đơn giản nhưng lại là một trong những tư thế dễ làm hỏng khớp gối nhất nếu thực hiện sai. Khi bật dậy quá nhanh hoặc chỉ dùng sức từ khớp gối, toàn bộ trọng lượng cơ thể dồn ép xuống gối, lâu dần khiến khớp bị đau và mòn.

Bài tập này giúp người tập học lại cách đứng lên đúng: lực được phân bổ vào cơ đùi và cơ mông, những “bộ giảm xóc” tự nhiên thay vì bắt gối gánh hết. Ngăn ngừa thoái hóa và chấn thương khớp gối về lâu dài.

#### ***Các bước thực hiện:***

1. Chuẩn bị một chiếc ghế chắc chắn, có lưng tựa hoặc tay vịn nếu cần.
2. Ngồi ngay ngắn, hai bàn chân đặt vững trên sàn, khoảng cách bằng vai, đầu gối tạo góc vuông.
3. Hơi nghiêng người ra phía trước, dồn lực vào cơ đùi và hông, không dồn toàn bộ lực vào gối.
4. Từ từ đứng dậy, lưng thẳng, không bật dậy quá nhanh.
5. Khi đã đứng hẳn, hít một hơi nhẹ, sau đó từ từ ngồi xuống lại. Không thả người rơi xuống ghế, mà kiểm soát chậm rãi.
6. Thực hiện 8–10 lần. Người mới có thể bắt đầu với 3–5 lần, sau đó tăng dần.



**Hình 18: Ngồi ghế và đứng lên đúng cách**

### ***Lưu ý:***

- Nếu gối yếu, hãy dùng tay vịn ghế để hỗ trợ thêm.
- Hít vào khi ngồi xuống, thở ra khi đứng lên.
- Không ngồi ghế quá thấp vì sẽ làm gối phải gập sâu, dễ đau hơn.

Mẹo nhỏ: Hãy coi mỗi lần đứng dậy trong sinh hoạt hằng ngày là một lần tập luyện. Chỉ cần thực hiện chậm rãi và đúng kỹ thuật, bạn đã biến thói quen bình thường thành một bài tập tuyệt vời giúp bảo vệ đôi gối của mình.

### **Bài tập 4: Kéo giãn cơ bắp chân (dựa tường)**

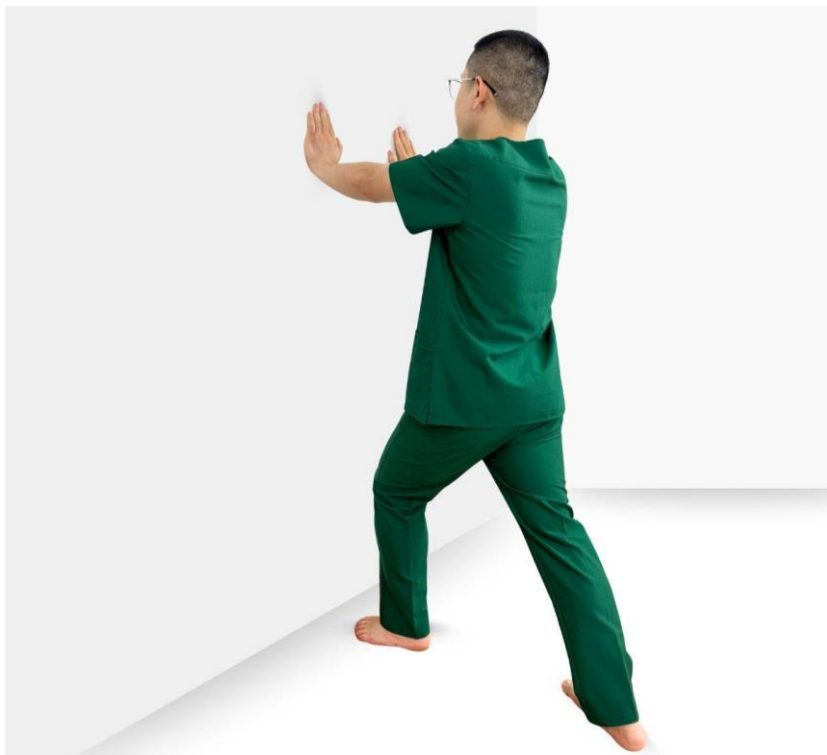
#### ***Mục đích:***

Mỗi khi leo cầu thang, không chỉ khớp gối mà cả bắp chân cũng phải làm việc liên tục để nâng cơ thể lên cao. Nếu cơ bắp chân (đặc biệt là cơ bắp và cơ sinh đôi) bị căng cứng, khớp gối sẽ chịu thêm áp lực, dễ dẫn đến đau nhức.

Bài tập kéo giãn cơ bắp chân giúp làm mềm cơ, giảm căng tức, và hỗ trợ cho khớp gối hoạt động trơn tru hơn. Cải thiện tuần hoàn máu xuống chân: máu lưu thông tốt giúp giảm tê bì, phù nề. Phòng ngừa chuột rút ban đêm: Rất hay gặp ở người trung niên và cao tuổi.

***Các bước thực hiện:***

1. Đứng đối diện tường, cách khoảng một cánh tay. Hai bàn tay đặt nhẹ lên tường ngang tầm vai.
2. Bước chân trái lên trước, chân phải lùi ra sau.
3. Giữ chân phải thẳng, gót chân phải ép sát xuống sàn. Chân trái hơi gập gối để dồn lực về phía trước.
4. Đẩy nhẹ hông về phía tường cho đến khi cảm thấy bắp chân phải căng giãn.
5. Giữ tư thế này 15–20 giây, hít thở đều.
6. Trở về vị trí ban đầu, đổi chân.
7. Lặp lại 3–5 lần cho mỗi bên



***Hình 19: Kéo dài cơ bắp chân (dựa tường)***

***Lưu ý:***

- Giữ gót chân sau chạm sàn để đạt hiệu quả căng giãn tốt nhất.
- Không đẩy người quá mạnh; chỉ cần cảm giác căng dễ chịu là đủ.



- Nếu tường xa, có thể dùng một chiếc bàn vững chắc để chống tay.

Mẹo nhỏ: Bài tập này rất thích hợp thực hiện sau khi leo cầu thang hoặc sau khi đi bộ dài. Chỉ vài phút kéo giãn, bạn sẽ thấy bắp chân mềm hơn, bước đi nhẹ nhàng hơn, và khớp gối cũng đỡ nặng nề hẳn.

## **Bài tập 5: Cầu cơ mông (Bridge)**

### ***Mục đích:***

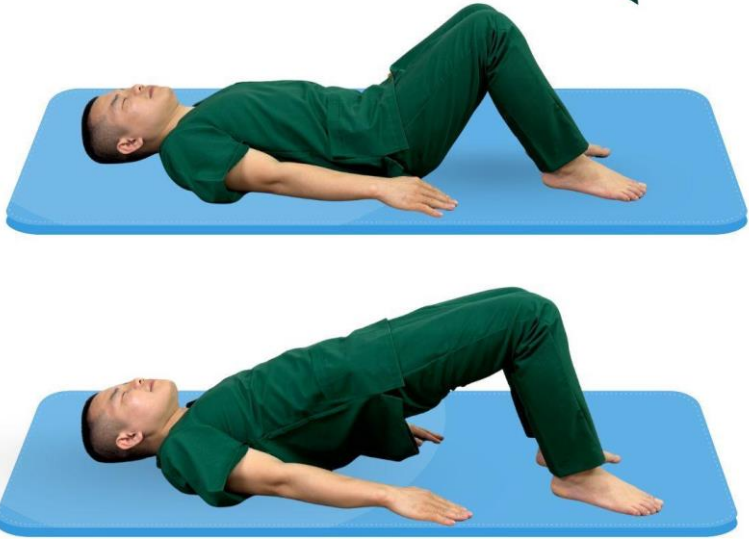
Khớp gối không thể làm việc một mình. Nó cần sự hỗ trợ của cơ mông và cơ đùi sau để gánh bớt áp lực trong mỗi bước đi hay khi leo cầu thang. Nếu cơ mông yếu, khớp gối sẽ phải chịu lực nhiều hơn, dễ đau và thoái hóa.

Bài tập “cầu cơ mông” giúp tăng sức mạnh nhóm cơ mông và cơ đùi sau, biến chúng thành “bộ khung nâng đỡ” vững chắc cho khớp gối. Giảm tải cho khớp gối: Cơ mông khỏe giúp phân tán lực, bảo vệ gối khi đi lại, leo cầu thang. Cải thiện thăng bằng và ổn định cơ thể: Đặc biệt hữu ích với người cao tuổi, giảm nguy cơ té ngã.

### ***Các bước thực hiện:***

1. Nằm ngửa trên thảm hoặc giường phẳng, hai gối gập lại, bàn chân đặt vững trên sàn, rộng bằng vai.
2. Hai tay đặt xuôi theo thân người, lòng bàn tay úp xuống.
3. Hít vào, từ từ nâng hông lên cao, sao cho cơ thể tạo thành một đường thẳng từ vai – hông – gối.
4. Khi nâng, siết nhẹ cơ mông, cảm nhận lực căng ở vùng mông và đùi sau.
5. Giữ tư thế này 3–5 giây.
6. Thở ra, hạ hông xuống chậm rãi, trở lại tư thế ban đầu.
7. Lặp lại 10–12 lần. Người mới tập có thể làm 5–7 lần, sau đó tăng dần.

Thực hiện  
10 - 12 lần.



**Hình 20: Cầu cơ mông (Bridge)**

**Lưu ý:**

- Không uốn lưng quá mức, chỉ nâng đến khi cơ thể tạo thành đường thẳng.
- Giữ bàn chân bám chắc xuống sàn, không nhón gót.
- Hít thở đều, không nín thở khi giữ tư thế.

Mẹo nhỏ: Bạn có thể tập bài này ngay trên giường vào buổi sáng sau khi thức dậy hoặc buổi tối trước khi ngủ. Chỉ vài phút, nhưng hiệu quả mang lại là khớp gối vững vàng hơn, bước đi thoải mái hơn và giấc ngủ cũng sâu hơn nhờ cơ thể được thư giãn.

## **Tổng kết ngày 4**

Leo cầu thang là một việc nhỏ trong đời sống, nhưng lại là thử thách không hề nhẹ cho đôi gối, nhất là khi bước sang tuổi trung niên và cao tuổi. Mỗi lần gập gối leo một bậc, khớp phải gánh áp lực gấp nhiều lần trọng lượng cơ thể. Với người thừa cân, lực ấy còn tăng lên gấp bội. Đó là lý do vì sao nhiều người chỉ leo vài bậc đã nghe tiếng “lục cục”, kèm theo cảm giác buốt nhói, nặng nề.

Tiếng kêu ấy không phải là chuyện bình thường của tuổi già, mà là dấu hiệu sớm của sự thoái hóa. Nếu cứ bỏ qua, khớp gối sẽ ngày càng yếu đi: đau thường xuyên hơn, sưng nhiều hơn, thậm chí dẫn đến thoái hóa khớp gối hoặc tràn dịch, khiến việc đi lại trở thành gánh nặng. Tệ hơn, khi gối đau, ta ngại vận động, cơ yếu đi, cân nặng tăng thêm: vòng luẩn quẩn ấy chỉ làm gối xuống cấp nhanh hơn.

Điều may mắn là ta hoàn toàn có thể thay đổi. Chỉ cần vài điều chỉnh nhỏ: leo cầu thang chậm rãi, bám tay vịn khi cần, tránh mang vác nặng, duy trì cân nặng hợp lý và bổ sung dinh dưỡng

nuôi khớp. Quan trọng hơn, hãy rèn luyện cơ đùi và cơ mông những “lá chắn tự nhiên” bảo vệ khớp gối.

Trong ngày hôm nay, bạn đã học được 5 bài tập đơn giản nhưng cực kỳ hữu ích: duỗi gối thụ động để gối thả lỏng, nâng chân thẳng khi nằm để cơ đùi thêm khỏe, tập ngồi ghế, đứng lên đúng cách để không dồn lực xuống gối, kéo giãn cơ bắp chân để máu lưu thông, và cầu cơ mông để tăng sức mạnh toàn vùng hông, đùi. Mỗi bài tập chỉ mất vài phút, nhưng nếu duy trì đều đặn, bạn sẽ thấy đôi gối chắc chắn hơn, leo cầu thang bớt đau, bớt kêu lục cục.

Ngày 4 khép lại với một thông điệp rõ ràng: khớp gối giống như bản lề của cánh cửa cuộc đời. Nếu bản lề ấy han gỉ, cánh cửa sẽ mở khó khăn, nặng nề. Nhưng nếu bạn biết chăm dầu mỡ, rèn luyện và giữ gìn, cánh cửa ấy sẽ mở ra nhẹ nhàng, vững vàng, đồng hành cùng bạn suốt những năm tháng sau này.

## **Ngày 5: Nằm gối cao: sáng dậy cổ mỗi cứng**

Có lẽ ai trong chúng ta cũng từng trải qua một buổi sáng như thế này: vừa tỉnh dậy, định xoay cổ sang trái hoặc sang phải thì bỗng thấy một cảm giác nặng nề, ê mỗi, cổ cứng như bị “khóa chặt”. Có người phải ngồi dậy thật chậm, xoa bóp mãi mới thấy dễ chịu hơn. Có người vừa đứng lên đã cảm giác như cả vai gáy kéo căng, thậm chí hơi tê lan xuống cánh tay. Một đêm tưởng ngủ ngon, vậy mà sáng ra cơ thể lại mệt mỗi, khó chịu.

Nhiều người cho rằng đó là chuyện bình thường của tuổi tác, rằng “già rồi thì ngủ dậy hay mỗi cổ” cũng là lẽ tự nhiên. Nhưng thực ra, thủ phạm chính lại nằm ngay dưới đầu ta: chiếc gối. Thói quen nằm gối cao, tưởng như để ngủ ngon, để dễ thở hơn, lại là nguyên nhân âm thầm làm hỏng cột sống cổ. Khi kê gối quá cao, cổ bị gập xuống phía trước suốt nhiều giờ liền. Thay vì được nghỉ ngơi, các cơ và dây chằng vùng cổ phải căng cứng để giữ tư thế. Đó là lý do vì sao sáng dậy cổ không hề “thư giãn” mà ngược lại, còn đau mỗi hơn.

Tôi đã gặp rất nhiều bệnh nhân đến khám vì những cơn đau mỗi cổ vai gáy kéo dài. Khi hỏi thói quen ngủ, hầu hết đều nói rằng họ quen nằm gối cao từ nhiều năm, thậm chí có người kê 2–3 chiếc gối chồng lên nhau mới ngủ được. Họ không biết rằng, chính thói quen ấy đã âm thầm bào mòn đốt sống cổ, làm cho thoái hóa đến nhanh hơn.

Có thể bạn cũng từng tự hỏi: “Tại sao đêm nằm ngủ thì thoải mái, mà sáng ra lại đau mỏi cổ, vai cứng đờ?” Câu trả lời đôi khi không phải do tuổi già hay do bệnh lý phức tạp, mà chỉ đơn giản là vì chiếc gối của bạn đang “phản chủ”.

Vậy nếu đêm nào cũng ngủ với gối cao như thế, 5 hay 10 năm nữa, cổ bạn sẽ ra sao?

### **Vì sao nằm gối cao có hại cho xương khớp?**

Nhiều người thường nghĩ, kê gối cao sẽ giúp ngủ ngon hơn, dễ thở hơn, nhất là với những ai hay khó ngủ hoặc bị trào ngược dạ dày. Nhưng trên thực tế, việc nằm gối cao giống như bắt cột sống cổ phải chịu đựng một tư thế gập suốt nhiều giờ liền, từ khi ta chìm vào giấc ngủ đến lúc tỉnh dậy.

Cột sống cổ vốn được thiết kế cong nhẹ ra phía trước, giống như một chiếc lò xo mềm mại, để nâng đỡ đầu và phân tán lực. Khi kê gối cao, phần cong tự nhiên này bị ép thẳng hoặc gập ngược, khiến toàn bộ đốt sống cổ phải chịu áp lực bất thường. Đêm là lúc cơ bắp và dây chằng cần được nghỉ ngơi, nhưng thay vì được thả lỏng, chúng lại bị căng cứng liên tục để giữ đầu ở tư thế gập. Kết quả là sáng dậy, cổ cứng đờ, vai gáy mỏi nhừ.

Không chỉ vậy, gối cao còn chèn ép mạch máu đi lên não. Lúc mới nằm thì chưa cảm nhận rõ, nhưng sau nhiều giờ, máu lưu

thông kém đi khiến ta dễ bị đau đầu, chóng mặt, ngủ dậy mà vẫn thấy mệt. Ở người trung niên, cao tuổi, sự lưu thông máu vốn đã giảm, gối cao càng làm tình trạng tồi tệ hơn.

Với những ai vốn có bệnh lý xương khớp như thoái hóa đốt sống cổ, thoát vị đĩa đệm cổ, thì chiếc gối cao chẳng khác nào “kích hoạt” cơn đau. Chỉ cần nằm sai tư thế một đêm, sáng hôm sau có thể đau mỏi cả tuần.

Một điều nguy hiểm nữa là, thói quen này thường kéo dài nhiều năm. Người ta quen với gối cao đến mức không thể ngủ nếu gối thấp và vô tình biến nó thành “kẻ đồng hành” âm thầm làm hỏng cổ lúc nào không hay.

Nói cách khác, chiếc gối cao tưởng như êm ái và vô hại thực chất lại đang từng ngày bào mòn sự dẻo dai của đốt sống cổ, gây đau mỏi vai gáy và mở đường cho thoái hóa sớm.

### **Giải pháp: Cách sửa ngay từ hôm nay**

Điều quan trọng đầu tiên cần nhớ: giấc ngủ là thời gian để cơ thể phục hồi, chứ không phải là lúc cột sống cổ phải chịu đựng thêm áp lực. Muốn cổ vai gáy khỏe mạnh, ta cần bắt đầu từ chiếc gối quen thuộc mỗi đêm.

Chọn gối có độ cao vừa phải: Gối tốt nhất chỉ cao khoảng 7–10 cm, đủ để đỡ phần đầu và cổ, không quá cao khiến cổ bị gập.



Khi nằm ngửa, gối nên giữ cho cằm không chúc xuống ngực. Khi nằm nghiêng, gối cần lấp đầy khoảng trống giữa đầu và vai, để cổ không bị lệch.

Không kê gối quá mềm hoặc quá cứng: Gối mềm quá sẽ xẹp nhanh, mất tác dụng đỡ cổ; gối cứng quá lại làm cổ đau. Loại gối bằng cao su non, bông ép hoặc gối công thái học là lựa chọn hợp lý.

Thay gối khi gối quá cũ: Nhiều người giữ một chiếc gối suốt 5–10 năm, trong khi gối đã biến dạng, không còn giữ đúng độ cao. Hãy tập thói quen thay gối sau 2–3 năm sử dụng.

Điều chỉnh tư thế nằm: Khi nằm ngửa, chỉ để gối dưới đầu và cổ, không kê cả vai. Khi nằm nghiêng, giữ cho đầu, cổ, cột sống thành một đường thẳng.

Tập thói quen thả lỏng trước khi ngủ: Xoay cổ nhẹ, co duỗi vai vài lần sẽ giúp cơ thư giãn, hạn chế căng cứng suốt đêm.

Bên cạnh việc điều chỉnh gối và tư thế, bạn cũng nên kết hợp các bài tập nhẹ nhàng cho cổ vai gáy vào buổi sáng hoặc trước khi đi ngủ. Những động tác này giống như “tra dầu” cho khớp, giúp cổ được linh hoạt và dễ chịu hơn.

Chỉ cần thay đổi một thói quen nhỏ: chọn gối phù hợp và nằm đúng cách bạn sẽ thấy khác biệt rất rõ: sáng dậy cổ không còn cứng, vai bớt mỏi, tinh thần thoải mái hơn.

## **Bài tập thực hành trong ngày**

### **Bài tập 1: Xoay cổ nhẹ nhàng**

**Mục đích:** Khi ta ngủ suốt nhiều giờ, cổ gần như bất động. Điều này khiến các khớp cổ cứng lại, máu lưu thông kém.

Động tác xoay cổ giống như “đánh thức” khớp, giúp chúng vận hành trơn tru trở lại. Làm mềm các cơ và dây chằng vùng cổ. Giúp giảm cảm giác cứng, đau mỗi khi vừa ngủ dậy. Tăng sự linh hoạt, giúp xoay đầu sang trái, sang phải dễ dàng hơn.

#### **Các bước thực hiện:**

1. Ngồi trên ghế hoặc đứng thẳng, giữ lưng thẳng, hai vai thả lỏng tự nhiên.
2. Từ từ xoay đầu sang bên phải, đi hết mức bạn cảm thấy thoải mái (không gắng sức). Giữ nguyên 3 giây, cảm nhận vùng cổ căng giãn nhẹ.
3. Quay đầu về vị trí giữa.
4. Tiếp tục xoay đầu sang bên trái, cũng giữ 3 giây.
5. Lặp lại động tác này 5–7 lần cho mỗi bên.



**Hình 21: Xoay cổ nhẹ nhàng**

**Lưu ý:**

- Xoay chậm rãi, không giật mạnh.
- Nếu thấy đau nhói bất thường, dừng lại ngay, chỉ tập trong giới hạn dễ chịu.
- Bài tập nên thực hiện vào buổi sáng sau khi ngủ dậy hoặc bất cứ khi nào bạn thấy cổ cứng, mỏi.

Mẹo nhỏ: Bạn có thể tập ngay tại bàn làm việc hoặc khi ngồi xem tivi. Chỉ vài phút xoay cổ cũng đủ giúp đầu óc tỉnh táo và cổ vai gáy nhẹ nhàng hơn.

## **Bài tập 2: Kéo giãn cơ cổ bên**

### ***Mục đích:***

Khi ta nằm gối cao hoặc ngồi lâu, các cơ hai bên cổ thường bị co cứng, khiến cổ khó xoay và dễ đau.

Động tác kéo giãn này giúp “mở” cơ, cho cổ thoải mái và nhẹ nhàng hơn. Giảm đau và mỏi ở vùng cổ & vai. Giúp máu lưu thông lên não tốt hơn, giảm cảm giác nặng đầu, uể oải.

### ***Các bước thực hiện:***

1. Ngồi hoặc đứng thẳng, giữ vai ngang bằng, không nhô lên.
2. Đặt tay phải lên thái dương bên trái (phần bên hông trán).
3. Nhẹ nhàng kéo đầu nghiêng sang bên phải, để tai phải hướng về vai phải.
4. Giữ tư thế trong 10–15 giây, cảm nhận cơ bên trái cổ được căng giãn nhẹ nhàng.
5. Quay đầu về vị trí ban đầu.

6. Đổi bên: tay trái đặt lên thái dương bên phải, nghiêng đầu sang trái.
7. Thực hiện 3–5 lần cho mỗi bên.



**Hình 22: Kéo giãn cơ cổ bên**

**Lưu ý:**

- Chỉ kéo đến mức cảm thấy căng dễ chịu, không cố gắng quá mạnh.
- Luôn giữ vai thẳng, không nhún vai khi kéo.
- Hít thở chậm và đều trong suốt động tác.

Mẹo nhỏ: Bạn có thể tập bài này ngay trên ghế làm việc. Mỗi lần nghỉ giải lao chỉ cần 1–2 phút, cổ đã nhẹ hơn hẳn, không còn cảm giác “cứng đơ” sau nhiều giờ ngồi.

### **Bài tập 3: Ngửa cổ nhìn trần**

Mục đích: Khi nằm gối cao, cổ thường bị gập về phía trước trong nhiều giờ, khiến khớp cổ cứng lại.

Động tác ngửa cổ giống như “uốn ngược” lại tư thế đó, giúp cổ được mở rộng và khớp cổ vận động linh hoạt hơn. Giúp giảm cứng cổ sau khi ngủ dậy hoặc ngồi lâu. Cải thiện lưu thông máu lên não, giảm cảm giác choáng váng, mệt mỏi. Giữ cho cột sống cổ mềm mại, hạn chế thoái hóa sớm.

#### ***Các bước thực hiện:***

1. Ngồi hoặc đứng thẳng, lưng thẳng, vai thả lỏng.
2. Mắt nhìn thẳng về phía trước.
3. Từ từ ngửa đầu ra sau, để mắt hướng lên trần nhà.
4. Giữ tư thế trong 3–5 giây, cảm nhận vùng cổ được mở giãn.

5. Từ từ đưa đầu trở lại vị trí ban đầu.
6. Thực hiện 5–7 lần.



**Hình 23: Cơ cổ nhìn trần**

**Lưu ý:**

- Ngửa chậm rãi, không giật mạnh.
- Nếu thấy chóng mặt, chỉ nên ngửa nhẹ trong giới hạn thoải mái.

- Không áp dụng cho người vừa phẫu thuật hoặc chấn thương cột sống cổ.

Mẹo nhỏ: Bài tập này rất thích hợp vào buổi sáng, ngay sau khi rời giường. Chỉ vài lần ngửa cổ, bạn sẽ thấy cổ bớt cứng, đầu óc tỉnh táo và sảng khoái hơn.

#### **Bài tập 4: Co vai & thả lỏng**

**Mục đích:** Khi nằm gối cao hoặc ngồi lâu, cơ vai gáy thường bị căng cứng, gây cảm giác nặng nề, mỏi nhức.

Động tác co vai và thả lỏng giúp vùng vai được “xả áp lực”, máu lưu thông tốt hơn. Giúp vai và cổ bớt mỏi, giảm căng tức. Giúp tinh thần thoải mái, giảm cảm giác nặng đầu, uể oải.

#### **Các bước thực hiện:**

1. Ngồi hoặc đứng thẳng, giữ lưng ngay ngắn.
2. Hai tay thả lỏng dọc theo thân người.
3. Hít sâu, từ từ nâng hai vai lên cao sát tai, giữ 2–3 giây.
4. Thở ra, thả vai rơi xuống thoải mái hết mức.
5. Thực hiện động tác 10–12 lần.





**Hình 24: Cơ vai & thả lỏng**

**Lưu ý:**

- Thực hiện chậm rãi, nhịp nhàng, không giật vai.
- Khi nâng vai, chỉ dùng cơ vai, không nghiêng cả người.

- Giữ nhịp thở đều: hít vào khi nâng, thở ra khi hạ xuống.

Mẹo nhỏ: Bạn có thể tập bài này bất cứ lúc nào: trong giờ nghỉ, khi xem tivi, hay thậm chí lúc đứng chờ đèn đỏ. Chỉ một phút co – thả vai cũng đủ giúp vai gáy nhẹ hẳn đi.

### **Bài tập 5: Tư thế gập cằm (Chin tuck)**

#### ***Mục đích:***

Khi nằm gối cao lâu ngày, cổ thường bị đẩy ra trước, mất đi đường cong tự nhiên.

Động tác gập cằm giúp chỉnh lại tư thế, đưa cổ về vị trí đúng, giảm áp lực lên đốt sống cổ. Giảm căng ở cơ cổ phía sau, cải thiện độ linh hoạt. Hỗ trợ giảm đau mỗi vai gáy, phòng ngừa thoái hóa cột sống cổ.

#### ***Các bước thực hiện:***

1. Ngồi hoặc đứng thẳng, lưng ngay ngắn, vai thả lỏng.
2. Nhìn thẳng về phía trước.
3. Từ từ kéo cằm về phía sau, giống như bạn đang muốn tạo “hai cằm”, giữ 3–5 giây.
4. Thả lỏng, trở lại tư thế ban đầu.
5. Thực hiện 8–10 lần.

Thực hiện  
8 – 10 lần.

1

2



Hình 25: Tư thế gập cằm (Chin tuck)

Lưu ý:

- Chỉ kéo nhẹ, không cúi gập cổ xuống.
- Động tác đúng là cằm lùi về sau, nhưng mắt vẫn nhìn thẳng.

- Hít thở đều, không nín thở khi giữ tư thế.

Mẹo nhỏ: Bạn có thể tập bài này ngay khi ngồi ở bàn làm việc. Cứ mỗi 1–2 tiếng làm việc, hãy gập cầm vài lần, cổ sẽ bớt mỏi và đầu óc tỉnh táo hơn hẳn.

## **Tổng kết ngày 5**

Chiếc gối, vật dụng tưởng như nhỏ bé, quen thuộc lại có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của cột sống cổ. Khi gối quá cao, cổ bị gập suốt nhiều giờ liền trong lúc ngủ. Ban đầu, người ta chỉ thấy sáng dậy hơi cứng cổ, xoay đầu khó khăn, vai nặng nề. Nhưng lâu dần, nó trở thành nỗi ám ảnh: đau mỏi kéo dài, mất ngủ, thậm chí thoái hóa đốt sống cổ đến sớm.

Điều may mắn là chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi. Chỉ cần chọn gối có độ cao vừa phải (khoảng 7–10 cm), chắc chắn vừa đủ, không quá mềm, không quá cứng. Khi nằm ngửa, gối chỉ đỡ đầu và cổ, không kê cả vai. Khi nằm nghiêng, gối cần giữ cho cổ, đầu và cột sống thành một đường thẳng. Thêm vào đó, đừng quên thay gối khi đã quá cũ hoặc bị lún. Những điều tưởng nhỏ ấy lại là cách đơn giản nhất để bảo vệ cổ vai gáy mỗi ngày.

Trong hôm nay, bạn cũng đã được thực hành 5 động tác nhẹ nhàng: xoay cổ để khớp trơn tru, kéo giãn hai bên cổ để cơ bắp mềm hơn, ngửa cổ nhìn trần để cân bằng lại tư thế, co vai – thả

lỏng để xua tan nặng nề, và gập cằm để chỉnh lại đường cong tự nhiên của cổ. Mỗi bài tập chỉ mất vài phút nhưng nếu duy trì thường xuyên, bạn sẽ thấy sáng dậy cổ nhẹ hơn, vai linh hoạt hơn, tinh thần cũng sáng khoái hơn.

Ngày 5 khép lại với một thông điệp quan trọng: giấc ngủ là để hồi phục, không phải để cơ thể chịu thêm gánh nặng. Một chiếc gối phù hợp và vài phút vận động nhẹ có thể giúp bạn thức dậy mỗi sáng với một cơ thể tràn đầy năng lượng, thay vì ê mỏi, nặng nề.

## **Ngày 6: Bê vác sai: lưng đau, thoát vị rình rập**

Ở tuổi trung niên hay khi đã có tuổi, chắc hẳn nhiều người từng trải qua cảnh này: chỉ cúi xuống nhấc một thùng đồ, xách bao gạo, hay bế đứa cháu nhỏ... mà ngay sau đó, lưng dưới đau nhói như bị ai “chọc kim” vào. Có người đau đến mức phải đứng khom người, không thể thẳng lưng lên ngay được.

Chúng ta vẫn thường nghĩ, “mình vẫn còn khỏe”, nên việc bê vác đồ đạc trong nhà, ngoài vườn hay khi đi chợ chẳng có gì to tát. Nhưng thực tế, chỉ một động tác cúi gập người sai cách, hay cố gắng mang vác vật nặng quá sức, có thể khiến cột sống thắt lưng chịu một lực khổng lồ. Và hệ quả là cơn đau lưng đến bất ngờ, có khi kéo dài hàng tuần.

Điều đáng nói là, những cơn đau ấy không đơn giản chỉ là “mỏi cơ bình thường”, mà đôi khi chính là lời cảnh báo cho những tổn thương âm thầm trong đĩa đệm, dây chằng và cơ lưng. Nếu bỏ qua, lâu dài nó có thể dẫn đến thoát vị đĩa đệm, căn bệnh khiến người ta mất dần sự tự do vận động.

Câu hỏi đặt ra là: “Liệu một thói quen bê vác tưởng như nhỏ nhặt hàng ngày có đang âm thầm đẩy lưng bạn đến nguy cơ thoát vị hay không?”

**Vì sao bê vác sai có hại cho xương khớp?**

Cột sống thắt lưng giống như “trụ cột” chính nâng đỡ toàn bộ cơ thể. Khi chúng ta đứng thẳng, lực dồn xuống lưng đã khá lớn. Nhưng khi cúi gập người, đặc biệt là cúi để nhắc vật nặng, lực này tăng lên gấp nhiều lần.

Nếu bê vác đúng cách, cơ thể sẽ chia đều lực cho chân, tay và cơ bụng, giảm tải cho cột sống. Nhưng khi bê sai tư thế thường là cúi gập lưng, nhắc bằng sức lưng thay vì sức chân thì toàn bộ áp lực sẽ dồn thẳng vào các đĩa đệm thắt lưng. Các “miếng đệm” này giống như lớp cao su mềm nằm giữa các đốt xương, có nhiệm vụ giảm xóc. Bị ép liên tục và quá mạnh, chúng sẽ phình ra hoặc rách bao xơ, nhân nhầy bên trong thoát ra ngoài, chèn ép vào dây thần kinh. Đó chính là cơ chế gây thoát vị đĩa đệm.

Không chỉ vậy, việc bê vác sai còn làm:

- Cơ lưng bị căng cứng đột ngột: dễ gây co rút, đau nhói, có khi “đứng hình” ngay tại chỗ.
- Dây chằng lưng bị kéo giãn quá mức: lâu dần trở nên lỏng lẻo, mất khả năng giữ vững cột sống.
- Khớp liên mấu của đốt sống bị quá tải: gây viêm đau mạn tính, hạn chế độ linh hoạt của lưng.

Điều nguy hiểm là những sai lầm này diễn ra rất thường xuyên trong sinh hoạt hằng ngày, từ việc bưng mâm cơm, xách túi đi

chợ, nhắc một chậu cây cảnh cho đến bé cháu nhỏ. Mỗi lần “bê vôi” như vậy, cột sống lại phải gánh thêm một lần tổn thương.

Nói cách khác, bê vác sai cách giống như “bào mòn” lưng từng chút một, và đến một lúc nào đó, hậu quả sẽ hiện rõ bằng những cơn đau thắt lưng dữ dội.

quả này không xuất hiện ngay lập tức, mà tích tụ âm thầm trong nhiều năm. Mỗi lần cúi nhắc sai cách là thêm một “vết nứt” nhỏ cho cột sống. Đến khi bùng phát, thường là quá muộn để quay lại như ban đầu.

### **Giải pháp: Cách sửa ngay từ hôm nay**

Điều quan trọng nhất để tránh tổn thương cột sống khi bê vác chính là thay đổi tư thế. Cột sống thắt lưng vốn không được thiết kế để “một mình” gánh sức nặng. Nó chỉ khỏe mạnh khi có sự hỗ trợ của cơ bụng, cơ đùi và đôi chân. Vì vậy, hãy để chân và tay làm việc, chứ không phải lưng.

Khi cần nhắc đồ từ dưới đất: Đừng cúi gập lưng để bê. Thay vào đó, hãy hạ người bằng cách gập gối, ngồi xổm xuống, giữ lưng thẳng, rồi dùng lực của chân để nâng vật lên.

Giữ đồ sát cơ thể: Khi bế hoặc xách, ôm vật sát ngực hoặc bụng, không để cách xa người. Vật càng xa, lực dồn lên lưng càng lớn.



Không xoay vặn khi đang bê: Nếu cần đổi hướng, hãy xoay cả người và chân, đừng vừa bê vừa vặn lưng. Đây là cách nhanh nhất làm rách đĩa đệm.

Chia nhỏ khối lượng: Thay vì cố gắng bung cả bao gạo 50kg, hãy chia nhỏ ra hoặc nhờ thêm người giúp. Cột sống không biết bạn “cố cho xong” đâu, nó chỉ biết chịu thêm áp lực.

Dùng dụng cụ hỗ trợ: Xe kéo, xe đẩy, balo có quai to... đều là “trợ thủ” giúp giảm tải cho lưng. Đừng ngại sử dụng, vì đó là cách thông minh để giữ gìn sức khỏe.

Rèn luyện cơ bụng và cơ lưng: Một cơ bụng khỏe sẽ như “đai bảo vệ” cho cột sống. Các bài tập tăng sức mạnh vùng bụng, lưng, hông rất quan trọng để chống lại tổn thương khi lao động.

Điều đáng mừng là, chỉ cần thay đổi cách bê vác từ hôm nay, bạn đã có thể giảm ngay nguy cơ đau lưng và thoát vị. Mỗi lần nhắc nhở đúng cách không chỉ bảo vệ lưng trong khoảnh khắc đó, mà còn tích lũy lợi ích lâu dài cho cả cuộc đời.

Hãy nhớ: bê vác đúng tư thế chính là món quà bạn dành cho cột sống của mình.

## **Bài tập thực hành trong ngày**

### **Bài tập 1: Ôm gối kéo sát ngực**

### ***Mục đích:***

Khi ta ngồi nhiều hoặc bê vác sai, phần lưng dưới (thắt lưng) thường bị căng cứng.

Động tác ôm gối kéo sát ngực giống như “kéo giãn” cột sống, giúp lưng được nghỉ ngơi. Làm giảm cảm giác căng tức, mỏi nhức ở lưng dưới. Tạo cảm giác nhẹ nhàng, thoải mái sau khi tập.

### ***Cách thực hiện:***

1. Trải thảm tập hoặc nằm trên giường phẳng. Nằm ngửa, thả lỏng toàn thân.
2. Gập hai gối lại, đưa đầu gối về gần ngực.
3. Hai tay vòng ra trước, ôm lấy cẳng chân (phía dưới gối).
4. Kéo nhẹ hai đầu gối về phía ngực, cảm nhận lưng dưới được giãn ra.
5. Giữ tư thế này trong khoảng 10–15 giây, hít thở đều.
6. Sau đó thả lỏng chân trở về tư thế ban đầu.
7. Lặp lại động tác 5–7 lần.

Thực hiện động tác  
5 – 7 lần.



**Hình 26: Ôm gối kéo sát ngực**

**Lưu ý:**

- Kéo với lực vừa phải, chỉ để lưng có cảm giác căng giãn nhẹ, không đau.
- Người mới tập có thể ôm từng chân một nếu khó ôm cả hai chân.
- Nên tập vào buổi sáng sau khi ngủ dậy hoặc buổi tối trước khi đi ngủ để thư giãn lưng.

**Bài tập 2: Nghiêng xương chậu (Pelvic tilt)**

### ***Mục đích:***

Thắt lưng và vùng bụng là nơi gánh nhiều áp lực khi ta cúi, nhấc hoặc bê đồ.

Động tác nghiêng xương chậu giúp “đánh thức” phần cơ bụng và cơ lưng dưới, giữ cho cột sống ổn định hơn. Giúp lưng dưới bớt cứng, dễ chịu hơn. Hỗ trợ phòng ngừa và giảm đau lưng do thoát vị hay thoái hóa.

### ***Cách thực hiện:***

1. Nằm ngửa trên giường hoặc thảm, hai gối gập, bàn chân đặt vững trên sàn.
2. Hai tay thả lỏng, đặt xuôi theo thân người.
3. Hít sâu, nhẹ nhàng hóp bụng lại, đồng thời ép phần lưng dưới sát xuống sàn (giống như muốn làm phẳng khe hở giữa lưng và sàn).
4. Giữ tư thế trong 5 giây, cảm nhận cơ bụng căng nhẹ.
5. Thở ra và thả lỏng, đưa lưng về vị trí ban đầu.
6. Lặp lại động tác 10–12 lần.

Thực hiện động tác  
10 – 12 lần.



**Hình 27: Nghiên xương chậu (Pelvic tilt)**

**Lưu ý:**

- Động tác rất nhẹ, không cần nâng hông lên cao.
- Khi hóp bụng, chỉ cần vừa đủ để lưng ép sát xuống sàn, không gồng quá mạnh.
- Giữ nhịp thở đều, không nín thở khi tập.

Mẹo nhỏ: Nếu khó cảm nhận, bạn có thể đặt một bàn tay dưới lưng. Khi tập đúng, bạn sẽ thấy phần lưng ép xuống và bàn tay bị “dính chặt” vào sàn.

### **Bài tập 3: Tư thế con mèo & con bò (Cat & Cow stretch)**

#### ***Mục đích:***

Ngồi nhiều, bê vác sai hoặc cúi gập thường khiến cột sống thắt lưng cứng lại.

Động tác “mèo – bò” giúp toàn bộ cột sống được kéo giãn, mềm dẻo và linh hoạt hơn. Giảm đau mỗi lưng, nhất là vùng thắt lưng. Giúp cột sống vận động nhịp nhàng, phòng tránh thoái hóa.

#### ***Cách thực hiện:***

1. Quỳ gối trên thảm, chống hai bàn tay xuống sàn, tạo tư thế “bò” (tay và gối chống xuống, lưng song song với mặt đất).
2. Động tác con bò: Hít sâu, võng lưng xuống, nâng mông và ngực lên, mắt nhìn nhẹ về phía trước.
3. Động tác con mèo: Thở ra, cong lưng lên cao như lưng con mèo đang giận dữ, cúi đầu xuống, cảm hướng về ngực.
4. Lặp lại 8–10 lần, phối hợp nhịp thở chậm và đều.

## TƯ THẾ CON BÒ



## THỞ RA, VỀ TƯ THẾ CON MÈO



**Hình 28: Tư thế con mèo & con bò (Cat & Cow stretch)**

### ***Lưu ý:***

- Giữ tay và gối chắc chắn trên thảm để tránh trượt.
- Thực hiện chậm rãi, cảm nhận rõ từng đốt sống di chuyển.
- Không cố võng hay cong quá mạnh, chỉ trong mức dễ chịu.

Mẹo nhỏ: Bài tập này rất tốt để khởi động buổi sáng hoặc thư giãn buổi tối. Chỉ 2–3 phút tập, bạn sẽ thấy lưng nhẹ hẳn, tinh thần cũng thoải mái hơn.

### **Bài tập 4: Xoay gối sang hai bên**

#### ***Mục đích:***

Khi ta nằm hoặc ngồi lâu, phần cơ lưng và cơ hông dễ bị căng cứng.

Động tác xoay gối giúp “nới lỏng” vùng thắt lưng và hông, làm cột sống linh hoạt hơn. Giảm căng cơ lưng dưới và hai bên hông. Hỗ trợ giảm đau lưng, đặc biệt sau khi bê vác

#### ***Cách thực hiện:***

1. Nằm ngửa trên giường hoặc thảm, hai gối gập lại, bàn chân đặt vững trên sàn.



2. Hai tay dang sang hai bên để giữ thăng bằng.
3. Từ từ xoay cả hai gối sang bên phải, giữ cho vai áp sát mặt sàn.
4. Giữ tư thế 5 giây, cảm nhận phần hông và lưng được giãn nhẹ.
5. Quay gối trở về giữa, sau đó xoay sang bên trái.
6. Thực hiện 8–10 lần cho mỗi bên.

Thực hiện 8 – 10  
lần cho mỗi bên.



**Hình 29: Xoay gối sang hai bên**

### ***Lưu ý:***

- Xoay chậm rãi, không giật gối quá nhanh.
- Vai luôn chạm sàn, tránh nhấc vai theo gối.
- Nếu thấy khó, có thể xoay gối ở biên độ nhỏ trước, sau đó tăng dần.

Mẹo nhỏ: Bạn có thể tập động tác này trước khi đi ngủ. Nó giúp lưng thư giãn, dễ chìm vào giấc ngủ sâu hơn.

### **Bài tập 5: Plank cơ bản**

#### ***Mục đích:***

Cơ bụng và cơ lưng chính là “chiếc đai bảo vệ tự nhiên” cho cột sống.

Plank là bài tập đơn giản nhưng hiệu quả, giúp những cơ này khỏe hơn, từ đó giảm áp lực lên thắt lưng khi bê vác hay cúi gập người. Giúp cột sống vững chắc, giảm nguy cơ đau lưng và thoát vị. Cải thiện tư thế đứng, ngồi, đi lại hàng ngày.

#### ***Cách thực hiện:***

1. Nằm sấp trên thảm.

2. Chống khuỷu tay vuông góc với vai, chống mũi chân xuống sàn.
3. Nâng cơ thể lên, giữ cho vai, lưng, hông, chân thành một đường thẳng.
4. Giữ tư thế này 10–20 giây, hít thở đều.
5. Thả lỏng, nghỉ vài giây rồi lặp lại 3–5 lần.
6. Người quen tập có thể giữ lâu hơn, tăng dần lên 30–40 giây.

Giữ tư thế này  
10–20 giây, hít thở đều.



**Hình 30: Plank cơ bản**

**Lưu ý:**

- Không để lưng võng xuống hoặc mông nhô quá cao.

- Luôn siết nhẹ bụng khi tập, để bảo vệ cột sống.
- Nếu thấy run hoặc mỏi quá sớm, có thể tập ngắn hơn và tăng dần mỗi ngày.

Mẹo nhỏ: Bạn có thể coi plank như “bài tập rửa mặt” cho lưng và bụng, ngắn gọn nhưng bắt buộc phải làm. Chỉ 1–2 phút mỗi ngày cũng giúp cột sống khỏe hơn rõ rệt.

## **Tổng kết**

Bê vác sai tư thế tưởng như chỉ gây ra một cơn đau lưng thoáng qua, nhưng thực tế lại là nguyên nhân âm thầm bào mòn cột sống. Mỗi lần bạn cúi gập người nhấc đồ, ôm vật nặng cách xa người hay vừa bê vừa xoay lưng, cột sống thắt lưng lại phải chịu một áp lực khổng lồ. Ban đầu chỉ là đau mỏi, nhưng lâu dần có thể dẫn đến co cứng cơ, viêm khớp, thậm chí thoát vị đĩa đệm.

Điều quan trọng là bạn hoàn toàn có thể thay đổi. Chỉ cần nhớ một vài nguyên tắc nhỏ: hãy hạ gối thay vì cúi gập lưng khi nhấc đồ, giữ vật sát người, không xoay lưng khi đang bê, và đừng cố gắng ôm đồ quá sức. Khi cần, hãy chia nhỏ trọng lượng hoặc nhờ người giúp, đừng để cột sống phải “trả giá” cho sự chủ quan.

Hôm nay bạn cũng đã thực hành 5 động tác đơn giản nhưng cực kỳ hữu ích: ôm gối kéo sát ngực để giãn lưng dưới, nghiêng xương chậu để làm mạnh cơ bụng và cơ lưng, tư thế mèo – bò để cột sống dẻo dai, xoay gối hai bên để thả lỏng hông, và plank để xây dựng “đai bảo vệ” tự nhiên cho lưng. Mỗi bài tập chỉ mất vài phút nhưng mang lại hiệu quả lâu dài, giúp lưng khỏe và bền bỉ hơn.

Ngày 6 khép lại bạn hãy nhớ rằng sức khỏe cột sống không chỉ được quyết định trong phòng khám, mà ngay từ chính cách bạn bê, nhắc và vận động mỗi ngày. Một chút cẩn trọng, một vài động tác nhỏ, có thể giúp bạn giữ được lưng khỏe mạnh, tránh xa thoát vị và những cơn đau kéo dài.

## **Ngày 7: Thức khuya: khớp yếu dần theo năm tháng**

Thức khuya gần như đã trở thành một thói quen phổ biến trong cuộc sống hiện đại. Có người vì công việc chưa xong mà cố thức thêm vài tiếng, ngồi vào bàn làm việc đến tận khuya. Có người lại say sưa với chiếc tivi, cái điện thoại, hết tập phim này đến tập khác, lướt hết trang tin này đến trang tin khác. Cũng có người chẳng hề muốn thức, nhưng do khó ngủ, nằm trằn trọc, hết xoay bên này sang bên kia đến tận khuya mới chợp mắt được.

Lúc ấy, ai cũng tự nhủ: “chỉ một đêm thôi, không sao đâu, mai ngủ bù lại là được”. Nhưng thực tế lại khác. Cơ thể không có khái niệm “ngủ bù” đủ đầy. Khi bạn thức muộn, các cơ quan trong cơ thể từ tim, gan, não cho đến xương khớp đều bị bỏ lỡ khoảng thời gian vàng để nghỉ ngơi và phục hồi.

Sáng hôm sau, những dấu hiệu hiện ra ngay lập tức. Đầu óc nặng nề, mắt mỏi, cả người uể oải. Bước xuống giường thì lưng cứng đờ, gối kê lưng cục, vai cổ nặng trĩu. Có người phải ngồi một lúc mới dám đứng dậy, có người bước đi chậm chạp như mang thêm gánh nặng trên vai. Những biểu hiện ấy không đơn thuần là “do tuổi tác”, mà chính là hậu quả của việc thức khuya.

Khi tình trạng này lặp đi lặp lại, cơ thể dần dần “xuống sức”. Người ta dễ thấy mình mệt mỏi hơn, xương khớp khô cứng

nhanh hơn, những tiếng lạo xạo, răng rắc ở khớp cũng đến thường xuyên hơn. Thức khuya tưởng chừng chỉ làm bạn mất đi một chút giấc ngủ, nhưng thật ra lại đang âm thầm rút đi sức khỏe của xương khớp từng ngày, từng tháng.

Câu hỏi cần đặt ra là: “Liệu mỗi đêm thức khuya có phải đang đánh đổi bằng sự bào mòn xương khớp của chính mình hay không?”

### **Vì sao thức khuya có hại cho xương khớp?**

Cơ thể con người giống như một cỗ máy, ban ngày hoạt động thì ban đêm phải nghỉ ngơi để sửa chữa, bảo dưỡng. Giấc ngủ chính là khoảng thời gian vàng để xương khớp được nuôi dưỡng và tái tạo. Khi bạn đi ngủ muộn, cơ thể bỏ lỡ cơ hội ấy, và hậu quả sẽ dồn trực tiếp lên khớp.

Thứ nhất, dịch khớp không được tiết đầy đủ. Bình thường, trong lúc ngủ sâu, cơ thể sẽ tiết ra nhiều dịch khớp, thứ “dầu bôi trơn” giúp các khớp vận hành trơn tru. Nếu thức khuya, lượng dịch này giảm đi, khiến khớp dễ khô cứng, sáng hôm sau đứng dậy nghe rõ tiếng lạo xạo.

Thứ hai, hormone phục hồi xương khớp giảm mạnh. Trong giấc ngủ sâu, cơ thể sản sinh các hormone quan trọng giúp tái tạo xương, nuôi dưỡng sụn khớp. Khi bạn thức khuya, nhịp

sinh học đảo lộn, hormone không tiết ra đúng thời điểm, khiến quá trình phục hồi bị gián đoạn.

Thứ ba, máu lưu thông kém. Thức khuya thường đi kèm căng thẳng, tim phải làm việc nhiều hơn, máu lưu thông không đều. Xương khớp vốn cần máu để nuôi dưỡng, nay lại “đói” oxy và dưỡng chất, nên yếu dần theo thời gian.

Thứ tư, cơ bắp và dây chằng mệt mỏi. Giấc ngủ đủ giúp cơ bắp thả lỏng, dây chằng nghỉ ngơi. Nếu không, chúng vẫn căng cứng, sáng ra bạn thấy nặng nề, đau mỏi, vận động khó khăn hơn.

Nói một cách dễ hiểu: thức khuya giống như bỏ qua khung giờ “bảo dưỡng miễn phí” mà cơ thể dành cho xương khớp. Ban đầu bạn chưa thấy gì, nhưng lâu dần, các khớp yếu đi nhanh chóng, thoái hóa sớm hơn tuổi.

### **Giải pháp: Cách sửa ngay từ hôm nay**

Tin vui là tác hại của thức khuya hoàn toàn có thể phòng tránh được nếu ta thay đổi thói quen từ bây giờ. Không cần những bước phức tạp, chỉ vài điều chỉnh nhỏ cũng đã giúp xương khớp được bảo vệ và cơ thể khỏe mạnh hơn.

Tập thói quen đi ngủ sớm: Hãy cố gắng lên giường trước 23h mỗi ngày. Ban đầu có thể khó, nhưng nếu duy trì đều đặn, cơ



thể sẽ dần quen và tự buồn ngủ đúng giờ. Giấc ngủ đủ và đúng giờ giúp hormone tái tạo xương khớp được tiết ra tối ưu.

Giảm ánh sáng xanh buổi tối: Ánh sáng từ điện thoại, tivi, máy tính khiến não “tưởng” là còn ban ngày, gây khó ngủ. Hãy tắt thiết bị điện tử ít nhất 30 phút trước khi đi ngủ. Thay vào đó, bạn có thể đọc sách giấy, nghe nhạc nhẹ, hoặc ngồi thở sâu vài phút.

Tạo không gian ngủ thoải mái: Phòng ngủ nên yên tĩnh, thoáng mát, ánh sáng dịu. Nệm vừa phải, không quá lún, gối không quá cao. Một chiếc gối kê vừa vặn giúp cổ và lưng được thả lỏng.

Ăn uống hợp lý: Buổi tối nên ăn nhẹ, tránh ăn quá no hoặc dùng nhiều thức ăn dầu mỡ. Đặc biệt, không nên uống cà phê, trà đặc hay rượu bia vào buổi tối vì chúng làm tim đập nhanh, gây khó ngủ.

Thư giãn trước khi ngủ: Một vài động tác giãn cơ nhẹ, ngồi thiền, hoặc tập thở bụng sâu giúp cơ thể thả lỏng, tâm trí yên tĩnh. Điều này đặc biệt hữu ích cho những ai thường xuyên căng thẳng khó ngủ.

Nghe cơ thể mình: Nếu vì công việc hay thói quen mà bạn phải thức khuya, hãy cố gắng cân bằng bằng những giấc ngủ ngắn

20–30 phút vào ban ngày. Dù không thể bù hoàn toàn, nhưng nó cũng phần nào giúp khớp và cơ bắp được nghỉ ngơi.

Nói ngắn gọn: một giấc ngủ sớm và đủ chính là liều thuốc bổ tự nhiên nhất cho xương khớp. Bạn không cần tốn kém, không cần cầu kỳ, chỉ cần bắt đầu bằng việc tắt đèn sớm hơn, gác lại chiếc điện thoại, để cơ thể được nghỉ ngơi đúng lúc.

## **Bài tập thực hành trong ngày**

### **Bài tập 1: Thở bụng sâu**

#### ***Mục đích:***

Thói quen thức khuya hay căng thẳng trong ngày khiến nhịp thở trở nên nông, tức là chỉ hít thở bằng ngực. Điều này làm cơ thể không nhận đủ oxy, dễ mệt mỏi.

Thở bụng sâu giúp chúng ta thả lỏng, lấy nhiều oxy hơn, và tạo cảm giác an yên trước khi ngủ. Giúp toàn thân thư giãn, giảm căng cơ và căng thẳng.

#### ***Cách tập:***

1. Chọn tư thế thoải mái: bạn có thể ngồi tựa lưng hoặc nằm ngửa trên giường.
2. Đặt một bàn tay lên bụng, ngay dưới rốn, để cảm nhận chuyển động khi thở.

3. Hít vào bằng mũi thật chậm, cảm giác bụng phình lên, tay đặt trên bụng cũng nâng lên theo.
4. Giữ hơi thở trong 1–2 giây, không cần cố nín lâu.
5. Thở ra từ từ bằng miệng, để bụng xẹp xuống, tay hạ theo.
6. Lặp lại 5–10 lần.



***Hình 31: Thở bụng sâu***

Mẹo nhỏ: Trong lúc tập, hãy tưởng tượng mỗi lần hít vào là bạn đang đưa luồng khí trong lành vào cơ thể, và khi thở ra, mọi mệt mỏi, căng thẳng trong ngày cũng theo hơi thở mà đi ra ngoài.

## **Bài tập 2: Xoay cổ tay, cổ chân**

### ***Mục đích:***

Khi ta ngồi lâu, nằm nhiều hoặc ít vận động, máu sẽ khó lưu thông xuống bàn tay, bàn chân.

Động tác xoay cổ tay, cổ chân giúp “đánh thức” các khớp nhỏ này, giúp máu chảy đều hơn. Giảm cảm giác tê cứng ở bàn tay, bàn chân. Giúp các khớp nhỏ linh hoạt, dễ cử động hơn.

### ***Cách tập:***

1. Nằm ngửa trên giường hoặc thảm, duỗi thẳng toàn thân, thả lỏng vai và lưng.
2. Giơ nhẹ cổ tay và cổ chân lên, xoay tròn cổ tay theo chiều kim đồng hồ 5–7 vòng.
3. Sau đó đổi chiều ngược lại, cũng 5–7 vòng.
4. Thực hiện tương tự với cổ chân.
5. Lặp lại 2–3 lần cho mỗi bên.



**Hình 32: Xoay cổ tay cổ chân**

Mẹo nhỏ: Bạn có thể tập động tác này ngay cả khi đang nằm trên giường chuẩn bị đi ngủ. Chỉ vài phút xoay nhẹ nhàng, bàn tay bàn chân sẽ ấm dần lên, dễ dàng đưa cơ thể vào giấc ngủ sâu.

### **Bài tập 3: Ôm gối nhẹ nhàng**

#### ***Mục đích:***

Sau một ngày dài, phần lưng dưới thường bị căng cứng. Động tác ôm gối nhẹ nhàng giúp kéo giãn cột sống thắt lưng, giảm áp lực cho khớp gối và giúp cơ thể thư giãn. Giảm đau mỏi vùng lưng dưới. Giúp khớp gối linh hoạt, dễ chịu hơn.

#### ***Cách tập:***

1. Nằm ngửa trên giường hoặc thảm, thả lỏng toàn thân.
2. Gập gối phải, hai tay ôm lấy cẳng chân và kéo sát về phía ngực.
3. Giữ tư thế này trong 10 giây, hít thở chậm và đều.
4. Thả chân phải về tư thế ban đầu, đổi sang gối trái.
5. Lặp lại 3–5 lần cho mỗi bên.

Thực hiện động tác  
5 – 7 lần.



**Hình 33: Ôm gối nhẹ nhàng**

Mẹo nhỏ: Nếu thấy khó khi ôm cả hai gối một lúc, bạn có thể tập từng bên chân để dễ kiểm soát hơn. Động tác này rất thích hợp thực hiện trước khi ngủ, giúp lưng và chân thả lỏng hoàn toàn.

#### **Bài tập 4: Tư thế em bé (Child's pose)**

##### **Mục đích:**

Đây là một tư thế kéo giãn toàn thân, đặc biệt là lưng và hông.

Sau một ngày căng thẳng hoặc mất ngủ, động tác này giúp cơ thể được “thả lỏng” hoàn toàn. Giảm mọi vùng lưng, vai và hông. Làm dịu tinh thần, giảm căng thẳng giúp dễ dàng chìm vào giấc ngủ sâu.

***Cách tập:***

1. Quỳ gối trên giường hoặc thảm, hai đầu gối mở rộng bằng vai.
2. Ngồi lên gót chân, sau đó từ từ cúi người về phía trước.
3. Duỗi hai tay thẳng ra trước, lòng bàn tay úp xuống sàn.
4. Trán chạm nhẹ xuống giường hoặc thảm, hít thở chậm rãi.
5. Giữ tư thế này khoảng 20–30 giây, sau đó trở về vị trí ban đầu.
6. Thực hiện 2–3 lần.



Lặp lại 2 – 3 lần  
cho mỗi bên.



**Hình 34: Tư thế em bé ( Child' pose)**

Mẹo nhỏ: Nếu cảm thấy khó chịu khi cúi người, bạn có thể kê một chiếc gối nhỏ dưới ngực hoặc đầu để thoải mái hơn.

### **Bài tập 5: Kéo giãn toàn thân khi nằm ngửa**

#### **Mục đích:**

Sau một ngày mệt mỏi, cơ thể thường co rút lại và ít được kéo giãn. Động tác này giúp toàn bộ cơ bắp được mở rộng, máu lưu thông tốt hơn. Giúp khớp vai, lưng và chân thư giãn, cơ thể thả lỏng để dễ dàng đi vào giấc ngủ.

#### **Cách tập:**

1. Nằm ngửa trên giường hoặc thảm, thả lỏng toàn thân.
2. Duỗi thẳng hai chân, khép nhẹ lại.
3. Đồng thời đưa hai tay lên cao qua đầu, duỗi dài hết mức có thể.
4. Hít sâu, cảm nhận toàn bộ cơ thể từ đầu ngón tay đến ngón chân được kéo giãn.
5. Giữ 5 giây, sau đó thở ra và thả lỏng hoàn toàn.
6. Lặp lại 3–5 lần.

Lặp lại 3 – 5 lần.



*Hình 35: Kéo giãn toàn thân khi nằm ngửa*

Mẹo nhỏ: Bạn có thể tưởng tượng mình như đang vươn mình thật dài để “đẩy hết” mệt mỏi ra ngoài. Đây là bài tập rất tốt nên làm ngay trên giường trước khi ngủ.

## **Tổng kết**

Thức khuya không chỉ khiến bạn mệt mỏi, uể oải vào sáng hôm sau mà còn là “kẻ thù thầm lặng” của xương khớp. Khi bạn ngủ muộn, cơ thể bỏ lỡ khoảng thời gian vàng để tái tạo, phục hồi. Dịch khớp không được tiết đầy đủ, hormone nuôi dưỡng xương khớp giảm đi, máu lưu thông kém... tất cả khiến khớp ngày càng khô cứng, yếu ớt, và thoái hóa nhanh hơn.

Nếu tình trạng này kéo dài, hậu quả sẽ hiện rõ: từ những tiếng kêu lục cục khi đứng dậy, đến những cơn đau mỗi âm ỉ, rồi dần dần là thoái hóa khớp, loãng xương, thậm chí mất đi sự linh hoạt trong sinh hoạt hàng ngày.

Tin vui là bạn hoàn toàn có thể thay đổi ngay hôm nay. Một giấc ngủ đúng giờ, trước 22h, sẽ giúp cơ thể có đủ thời gian tái tạo. Hãy hạn chế tivi, điện thoại trước khi ngủ, ăn tối nhẹ, tập vài động tác giãn cơ hoặc thở sâu... Tất cả những điều ấy không chỉ giúp ngủ ngon hơn mà còn là món quà quý giá dành cho khớp xương.

Trong ngày hôm nay, bạn cũng đã được làm quen với 5 bài tập thư giãn nhẹ nhàng: thở bụng sâu để tâm trí yên tĩnh, xoay cổ tay, cổ chân cho máu lưu thông, ôm gối để thả lỏng lưng dưới, tư thế em bé để kéo giãn cột sống, và duỗi dài toàn thân khi nằm ngửa để cơ bắp mềm mại hơn. Mỗi động tác chỉ vài phút nhưng mang lại cảm giác dễ chịu rõ rệt, giúp cơ thể nhanh chóng bước vào giấc ngủ sâu.

Điều quan trọng là hãy kiên trì. Một đêm ngủ sớm chưa đủ tạo nên khác biệt, nhưng nhiều đêm ngủ sớm sẽ giúp bạn thấy cơ thể tràn đầy năng lượng hơn, khớp linh hoạt hơn, và tinh thần cũng nhẹ nhõm hơn rất nhiều.

Ngủ sớm chính là cách đơn giản nhất để bảo vệ xương khớp và kéo dài tuổi thọ của vận động.

Dr Duy Cường

## **Ngày 8: Ăn mặn: xương giòn, dễ gãy**

Trong mâm cơm của người Việt, chén nước mắm gần như là thứ không thể thiếu. Dù là bữa ăn sang trọng hay đơn giản, từ cá kho, thịt rang đến bát canh rau, chỉ cần thiếu chén nước mắm, nhiều người thấy cơm nhạt nhẽo, khó nuốt. Không ít gia đình còn có thói quen chan cơm với nước mắm, ăn kèm dưa cà muối, hoặc kho đồ ăn thật mặn để đưa cơm.

Đã thành thói quen, người ta thường nghĩ ăn mặn “có sao đâu”, thậm chí còn thấy ngon miệng và dễ ăn hơn. Người lớn tuổi thì bảo: “Từ xưa đến nay tôi vẫn ăn thế, có sao đâu mà lo”. Người trẻ lại cho rằng, ăn mặn một chút thì uống thêm nước là được. Và thế là ngày qua ngày, muối âm thầm đi vào cơ thể nhiều hơn mức cần thiết.

Ít ai nghĩ đến chuyện ăn mặn lại liên quan đến... xương. Thông thường, khi nói ăn mặn, người ta nghĩ ngay đến cao huyết áp hay bệnh thận. Nhưng thực tế, muối dư thừa không chỉ làm hại tim mạch mà còn rút canxi ra khỏi xương, khiến xương yếu dần đi. Cái cảm giác “ăn mặn thì mới ngon” hóa ra lại giống như việc mình đang đánh đổi sức khỏe xương khớp cho một chút vị đậm đà trên đầu lưỡi.

Hãy thử tự hỏi: Nếu ngày nào mình cũng chan thêm nước mắm, ăn nhiều đồ muối mặn, thì 5–10 năm nữa, xương mình có còn đủ chắc để bước đi vững vàng, hay sẽ trở nên giòn yếu, dễ gãy chỉ vì một cú ngã nhẹ?

## **Vì sao ăn mặn lại hại khớp?**

Cơ thể con người cần một lượng muối nhất định để hoạt động, nhưng khi ăn quá nhiều, muối sẽ trở thành “kẻ phá rối” âm thầm. Muối thừa khiến thận phải làm việc vất vả để đào thải ra ngoài. Trong quá trình đó, không chỉ muối bị thải mà canxi vốn là chất quan trọng để nuôi xương cũng bị cuốn theo.

Bạn có thể hình dung thế này: xương giống như một bức tường gạch, còn canxi chính là những viên gạch giúp tường vững chắc. Khi ăn mặn quá, cơ thể buộc phải lấy “gạch” từ tường ra ngoài để cân bằng. Kết quả là bức tường ngày càng rỗng ruột, yếu dần, chỉ cần một va chạm nhỏ cũng có thể nứt vỡ.

Không chỉ dừng lại ở đó, muối dư còn khiến cơ thể giữ lại nhiều nước, làm tăng áp lực lên tim, thận và cả khớp. Người ăn mặn thường xuyên dễ bị sưng phù chân tay, cảm giác nặng nề, khớp cũng chịu sức ép nhiều hơn.

Nói một cách dễ hiểu: ăn mặn giống như mưa dầm làm rửa trôi lớp đất màu, lâu ngày đất sẽ bạc màu và khô cằn; còn với cơ thể, muối nhiều sẽ “rửa trôi” dần canxi trong xương, khiến xương giòn và khớp yếu đi.

## **Thực phẩm cần tránh & tác hại**

Ăn mặn không chỉ là chuyện cầm muối rắc vào thức ăn, mà chính những món ăn quen thuộc hằng ngày mới là nguyên nhân khiến cơ thể nạp quá nhiều muối. Đôi khi ta nghĩ “ăn ít

thôi không sao”, nhưng cộng dồn cả ngày, cả tuần thì lượng muối vào cơ thể đã vượt xa mức an toàn. Và chính từ đó, xương khớp bắt đầu xuống cấp mà ta không hề hay biết.

Nước mắm, nước tương và các loại gia vị mặn

Trong bữa cơm của người Việt, chén nước mắm gần như không thể thiếu. Có người ăn cơm chan nước mắm, có người chấm thịt, cá, rau với nước mắm, nước tương. Vấn đề là, chỉ một muỗng nước mắm đã chứa lượng muối bằng cả ngày khuyến nghị. Ăn thường xuyên, lượng muối dư thừa này sẽ khiến canxi trong xương bị “rửa trôi” dần qua đường tiểu. Xương mất khoáng, trở nên xốp và giòn hơn.

Dưa muối, cà muối, mắm tôm, mắm tép

Đây là những món ăn dân dã, rẻ tiền, dễ ăn và gần như có mặt quanh năm trong nhiều gia đình. Tuy nhiên, quá trình muối chua cần rất nhiều muối để bảo quản. Khi ăn dưa cà muối, ta vô tình nạp vào cơ thể một lượng muối lớn, gây giữ nước, làm tăng huyết áp, và lâu dài khiến xương mất canxi nhanh hơn. Nhiều người lớn tuổi ăn dưa cà thay rau xanh, cảm thấy ngon miệng nhưng thực ra lại đang âm thầm làm hại khớp.

Cá khô, mực khô, thịt kho mặn

Những món này được nấu mặn để bảo quản lâu. Người đi biển, người lao động xa xưa thường dùng vì tiện lợi. Nhưng ăn nhiều khiến cơ thể luôn trong tình trạng dư muối, giữ nước.

Khớp chịu áp lực lớn hơn, dễ sưng, đau, còn xương thì ngày càng yếu. Có nhiều trường hợp, người già gãy xương hông chỉ vì vấp nhẹ, phần lớn xuất phát từ thói quen ăn mặn lâu năm.

Đồ hộp, thực phẩm chế biến sẵn

Xúc xích, thịt nguội, cá hộp, mì ăn liền, nước sốt đóng chai... đều chứa hàm lượng muối và chất bảo quản cao để giữ được lâu. Vấn đề là chúng không chỉ làm thận quá tải, mà còn làm xương bị mất khoáng nhanh hơn. Những món này tiện lợi, nhanh gọn, nhưng về lâu dài lại là “con dao hai lưỡi” đối với sức khỏe xương khớp.

Đồ ăn vặt mặn (bim bim, khô bò, lạc rang muối, khô gà)

Rất nhiều người thích nhâm nhi những món này khi xem tivi, tụ tập bạn bè, hoặc uống bia. Nhưng đây lại là nguồn muối “ẩn” nguy hiểm. Chúng khiến cơ thể giữ nước, làm tăng áp lực lên khớp gối, mắt cá, bàn chân. Ăn lâu dài, khớp dễ bị sưng đau, thậm chí dẫn đến viêm khớp.

Điểm chung của tất cả những món này là hàm lượng muối cao. Ăn nhiều khiến cơ thể không chỉ mệt mỏi, dễ phù nề, mà còn âm thầm rút canxi từ xương, làm xương yếu đi. Điều đáng lo ngại là, những món này lại chính là thói quen quen thuộc trong bữa cơm và sinh hoạt hằng ngày. Nếu không thay đổi, hậu quả chỉ là vấn đề thời gian.



## Tổng kết

Ăn mặn là thói quen tưởng chừng vô hại, vì nó gắn liền với bữa cơm quen thuộc của hầu hết gia đình Việt. Một chút nước mắm chan cơm, dưa cà muối để đưa đẩy, hay gói mì ăn liền nấu vội... đều tạo cảm giác ngon miệng, dễ ăn. Nhưng thực tế, chính những món quen ấy lại là “cái bẫy” khiến xương khớp âm thầm yếu đi từng ngày.

Muối dư thừa không chỉ làm tăng huyết áp hay hại thận, mà còn khiến cơ thể rút canxi ra khỏi xương để cân bằng. Lâu dần, xương trở nên xốp, giòn, chỉ cần một cú ngã nhẹ cũng có thể gãy. Bên cạnh đó, muối còn làm giữ nước, khiến khớp dễ sưng phù, đau nhức, vận động kém linh hoạt.

Để dễ hình dung, bạn hãy nhớ rằng: ăn mặn quá mức chính là đang lấy đi từng viên gạch canxi trong “ngôi nhà xương khớp” của mình. Ngôi nhà ấy có thể sập bất cứ lúc nào nếu bạn không thay đổi từ sớm.

Những nhóm thực phẩm bạn cần hạn chế:

- Gia vị mặn: nước mắm, nước tương, bột nêm, muối ăn.
- Đồ muối chua: dưa, cà, mắm tôm, mắm tép.
- Món kho mặn, đồ khô: cá khô, mực khô, thịt kho mặn.
- Đồ hộp, chế biến sẵn: xúc xích, thịt nguội, mì gói, cá hộp.

- Đồ ăn vặt mặn: bim bim, khô bò, khô gà, lạc rang muối.

Nếu ngày nào cũng để những món này xuất hiện nhiều trên bàn ăn, thì 5–10 năm nữa, rất có thể bạn sẽ phải đối mặt với loãng xương, gãy xương hay đau khớp triền miên.

Tóm lại, giảm muối trong bữa ăn hôm nay chính là đang “giữ vốn” cho bộ xương chắc khỏe ngày mai.

### **Ngày 9: Nước ngọt, bia rượu: khớp sưng đau**

Ở Việt Nam, nước ngọt và bia rượu không chỉ là đồ uống, mà dần trở thành một phần trong nhịp sống.

Vào những ngày hè nóng nực, nhiều người vừa đi chợ về hay làm việc xong thường mở ngay tủ lạnh, rút ra một lon nước ngọt mát lạnh. Chỉ cần bật nắp, nghe tiếng “xì” giòn tan rồi uống một hơi, cảm giác ngọt ngào và sảng khoái lan khắp cơ thể. Với học sinh, sinh viên, đó là món giải khát quen thuộc sau giờ học. Với dân công sở, nó thường xuất hiện trên bàn làm việc, thay cho cốc nước lọc. Dần dần, nước ngọt trở thành “thói quen miệng” không uống thì thiếu thiếu, uống vào thì thấy dễ chịu ngay tức thì.

Còn bia rượu lại gắn liền với những dịp hội họp, từ bữa nhậu với bạn bè, liên hoan cơ quan cho đến đám cưới, đám giỗ. Nhiều người quan niệm “không uống thì không vui”, và ly bia, chén rượu trở thành thứ “chất xúc tác” để câu chuyện thêm rôm rả. Thậm chí, có những bữa tiệc kéo dài hàng giờ, khi bia rượu đã thay thế cho cả... nước lọc.

Chính vì quá quen thuộc, nhiều người không còn coi nước ngọt hay bia rượu là đồ uống xa xỉ nữa. Nó giống như một phần của đời sống hằng ngày: lon nước ngọt sau bữa cơm, vài ly bia sau giờ làm, một chén rượu trong tiệc gia đình. Cái vị ngọt đậm, vị cay nồng ấy mang lại cảm giác dễ chịu tức thì, nhưng cũng chính vì thế mà ta dễ quên mất tác hại lâu dài.

Ít ai dừng lại để nghĩ rằng: sau cái sáng khoái ngắn ngủi đó, cơ thể đang phải gồng mình gánh chịu. Tim, gan, thận đã mệt mỏi vì lọc cặn, lọc đường, còn khớp xương vốn đã âm thầm chịu đựng bao nhiêu năm tháng cũng đang bị tổn thương từng ngày. Những lon nước ngọt, những chén rượu cùng nhau tưởng chừng vô hại, nhưng nếu lặp đi lặp lại năm này qua năm khác, thì chính nó có thể trở thành nguyên nhân khiến khớp sưng đau, vận động khó khăn khi tuổi già ập đến.

Câu hỏi đặt ra là: Có đáng không khi đánh đổi sự sáng khoái thoáng qua lấy những cơn đau nhức dai dẳng suốt nhiều năm sau?

### **Vì sao nước ngọt, bia rượu lại hại khớp?**

Thoạt nghe, ai cũng nghĩ nước ngọt chỉ có đường, còn bia rượu chỉ ảnh hưởng đến gan. Nhưng thực tế, cả hai loại đồ uống này đều có tác động trực tiếp đến xương khớp.

#### **Với nước ngọt:**

- Trong lon nước ngọt chứa lượng đường rất cao. Khi đường vào cơ thể quá nhiều, nó sẽ tạo ra phản ứng viêm. Viêm không chỉ làm tăng nguy cơ béo phì, tiểu đường, mà còn tấn công vào khớp. Các khớp bắt đầu dễ sưng đỏ, đau âm ỉ, nhất là gối và cổ chân.
- Ngoài ra, nhiều loại nước ngọt còn chứa axit phosphoric, chất làm vị chua dịu. Axit này làm cản trở

quá trình hấp thụ canxi, khiến xương mất khoáng nhanh hơn, sớm loãng xương.

- Bạn có thể hình dung: xương giống như một bức tường gạch, đường và axit trong nước ngọt chính là những giọt mưa chua, ngày này qua ngày khác thấm vào, làm bức tường mục rỗng từ bên trong.

### **Với bia rượu:**

- Khi uống bia rượu, gan phải làm việc liên tục để thải độc. Trong quá trình đó, cơ thể bị rối loạn cân bằng khoáng chất, đặc biệt là canxi và vitamin D: hai yếu tố then chốt nuôi xương. Kết quả: xương yếu đi, khớp dễ bị thoái hóa.
- Còn còn làm mất nước trong cơ thể. Khi khớp thiếu nước, dịch khớp vốn như “dầu bôi trơn” giúp khớp vận động trơn tru sẽ cạn kiệt, khiến khớp khô cứng, dễ kêu lục cục.
- Người uống nhiều bia rượu còn dễ bị tăng axit uric trong máu. Đây chính là nguyên nhân gây bệnh gút một loại viêm khớp cực kỳ đau đớn, sưng tấy dữ dội ở bàn chân, bàn tay.

Nói một cách dễ hiểu: nước ngọt và bia rượu giống như những kẻ “gặm nhấm” thầm lặng. Đường, cồn và axit trong đó không phá ngay một lần, nhưng ngày nào cũng có, năm nào cũng

uống, thì xương khớp chẳng khác nào bị bào mòn dần, yếu đi lúc nào không hay.

## **Thực phẩm cần tránh & tác hại**

Khi nói đến nước ngọt hay bia rượu, nhiều người chỉ nghĩ đơn giản là đồ uống giải khát hoặc xã giao. Nhưng đằng sau đó là rất nhiều “thủ phạm” gây hại cho khớp mà chúng ta ít để ý.

Nước ngọt có gas (Coca, Pepsi, nước tăng lực...)

- Chứa hàm lượng đường cực cao, khiến cơ thể dễ bị viêm và tăng cân nhanh chóng.
- Đường dư thừa làm khớp dễ sưng, nhất là ở gối và mắt cá.
- Axit trong nước ngọt còn cản trở quá trình hấp thu canxi, khiến xương yếu dần, sớm loãng xương.

Nước ngọt không gas, nước trái cây đóng chai

- Nhiều người lầm tưởng ít gas là “lành”. Nhưng thực ra lượng đường công nghiệp trong các loại nước này không hề ít hơn.
- Đường lỏng hấp thu rất nhanh, gây tăng đường huyết đột ngột, càng làm phản ứng viêm mạnh hơn.

Bia

- Một cốc bia tưởng nhẹ nhàng, nhưng nếu uống thường xuyên sẽ gây mất cân bằng khoáng chất, đặc biệt là canxi và vitamin D – hai yếu tố sống còn của xương.
- Uống nhiều bia khiến cơ thể giữ nước, khớp sưng phù, cảm giác nặng nề, mệt mỏi.
- Bia còn làm tăng axit uric, là nguyên nhân trực tiếp dẫn đến bệnh gút.

Rượu mạnh, rượu trắng, rượu ngâm

- Cồn trong rượu làm gan, thận suy yếu, ảnh hưởng gián tiếp đến khả năng giữ và hấp thụ canxi.
- Uống nhiều rượu khiến xương giòn yếu, khớp nhanh thoái hóa.
- Nhiều người lớn tuổi có thói quen “mỗi ngày vài chén rượu thuốc”, tưởng là bổ nhưng thực chất lại đang khiến xương khớp xuống cấp nhanh hơn.

Đồ uống có cồn pha chế (cocktail, rượu vang ngọt)

- Dù vị dễ uống, nhưng chúng kết hợp cả đường lẫn cồn: hai “kẻ thù” của xương khớp.
- Nếu dùng thường xuyên, tác hại gấp đôi: vừa gây viêm khớp, vừa làm loãng xương.

Tóm lại, những loại đồ uống trên có điểm chung: đường, axit và cồn – ba yếu tố khiến xương khớp nhanh chóng suy yếu. Nếu ngày nào cũng uống, khớp sẽ phải chịu đựng âm thầm cho đến khi bùng phát thành bệnh.

## **Tổng kết**

Nước ngọt, bia rượu không chỉ là thói quen giải khát hay xã giao, mà nếu lạm dụng, chúng trở thành “kẻ thù thầm lặng” của xương khớp. Đường trong nước ngọt gây viêm, làm khớp dễ sưng đau. Axit trong nước có gas cản trở hấp thu canxi, khiến xương yếu và loãng sớm. Cồn trong bia rượu làm cơ thể mất cân bằng khoáng chất, khớp khô cứng, và còn làm tăng axit uric gây bệnh gút một căn bệnh cực kỳ đau đớn.

Điều quan trọng là, những tác hại này không đến ngay lập tức mà tích lũy dần. Một lon nước ngọt mỗi ngày, vài ly bia mỗi tuần tưởng nhỏ nhặt nhưng sau vài năm, hậu quả sẽ hiện rõ bằng những cơn đau gối, khớp sưng tấy, thậm chí gãy xương hay phải sống chung với bệnh gút.

Các nhóm đồ uống cần hạn chế để bảo vệ xương khớp:

- Nước ngọt có gas: Coca, Pepsi, nước tăng lực.
- Nước ngọt không gas, nước trái cây đóng chai chứa nhiều đường công nghiệp.
- Bia: dù nhẹ nhưng uống thường xuyên cũng gây hại khớp.



- Rượu mạnh, rượu trắng, rượu ngâm: làm xương giòn, khớp nhanh thoái hóa.
- Đồ uống pha chế có cồn, rượu vang ngọt: kết hợp đường và cồn, tác hại gấp đôi.

Tóm lại, cảm giác sảng khoái sau khi uống chỉ thoáng qua vài phút, nhưng hậu quả cho xương khớp có thể kéo dài hàng chục năm. Chọn uống ít lại, hoặc thay bằng nước lọc, nước khoáng, trà thảo mộc... chính là cách đơn giản để giữ khớp khỏe, xương chắc, và tránh những cơn đau không đáng có sau này.

### **Ngày 10: Bỏ bữa sáng: khớp thiếu “dầu bôi trơn”**

Buổi sáng vốn là thời điểm quan trọng nhất trong ngày, nhưng lại là bữa nhiều người dễ bỏ qua nhất. Có người thức dậy vội vàng, chỉ kịp uống cốc nước rồi đi làm. Có người nghĩ rằng không ăn sáng cũng chẳng sao, ăn trưa bù lại là được. Thậm chí, có người còn cố tình nhịn để giữ dáng hay giảm cân.

Thoạt nhìn, việc bỏ bữa sáng chỉ khiến bụng đói một chút, nhưng trên thực tế, cơ thể đặc biệt là xương khớp lại đang phải chịu thiệt thòi rất lớn. Sau một đêm dài, khớp giống như một chiếc bản lề đã khô dầu, rất cần được “bôi trơn” bằng năng lượng và dưỡng chất để vận hành trơn tru cho cả ngày. Khi bữa sáng bị bỏ qua, khớp buộc phải hoạt động trong tình trạng thiếu chất dinh dưỡng, thiếu năng lượng và thiếu cả dịch khớp để nuôi dưỡng.

Đó cũng là lý do nhiều người nhận ra buổi sáng bước xuống giường thường thấy khớp kêu lục cục, gối cứng, lưng mỏi, phải xoay trở một lúc mới đi lại nhẹ nhàng hơn. Và càng lớn tuổi, những biểu hiện này càng trở nên rõ rệt.

Câu hỏi đặt ra là: nếu ngày nào khớp cũng phải “chạy khô” ngay từ đầu buổi sáng, thì 5 hay 10 năm tới, chúng còn có đủ sức khỏe để đồng hành cùng bạn nữa hay không?

### **Vì sao bỏ bữa sáng lại hại khớp?**

Khi chúng ta ngủ, toàn bộ cơ thể bước vào trạng thái nghỉ ngơi. Máu lưu thông chậm lại, các cơ và khớp gần như bất động. Dịch khớp là chất lỏng trong suốt có vai trò giống như dầu bôi trơn giúp khớp vận động trơn tru trong thời gian đó cũng tiết ra ít hơn. Vì vậy, sau một đêm dài, buổi sáng chính là lúc các khớp cần được “đánh thức” bằng năng lượng và dinh dưỡng để vận hành trơn tru trở lại.

Bữa sáng đóng vai trò giống như lần “nạp nhiên liệu” đầu tiên trong ngày. Khi ta ăn sáng, cơ thể nhận được nguồn năng lượng mới, máu bắt đầu lưu thông mạnh hơn, đưa oxy và dưỡng chất đến nuôi khớp. Đồng thời, dịch khớp được kích thích tiết ra nhiều hơn, giúp các cử động như co duỗi gối, cúi lưng hay xoay cổ trở nên nhẹ nhàng, êm ái.

Nếu bỏ qua bữa sáng, toàn bộ quá trình này bị chậm lại. Khớp không được cung cấp đủ “nhiên liệu” nên vận hành kém trơn tru. Người ta dễ cảm thấy cứng khớp khi mới bước xuống

giường, gối kê lưng cứng, lưng dưới ê ẩm, cổ gáy nặng nề. Không chỉ vậy, khi thiếu năng lượng từ bữa sáng, cơ thể buộc phải lấy dưỡng chất từ kho dự trữ trong xương và cơ. Lâu ngày, xương mất dần canxi, cơ teo yếu, khớp lại càng nhanh xuống cấp.

Bạn có thể hình dung khớp giống như bản lề cửa. Buổi sáng, nếu bản lề được tra dầu, cửa mở ra sẽ nhẹ nhàng, êm ái. Nhưng nếu để khô, bản lề sẽ kêu cọt két, cứng ngắc, thậm chí mòn gỉ nhanh chóng. Khớp của chúng ta cũng vậy: bữa sáng chính là “dầu bôi trơn” cần thiết, còn việc bỏ qua nó chẳng khác nào để khớp phải “chạy khô” suốt cả ngày.

Điều đáng nói là thói quen này thường diễn ra âm thầm. Nhiều người nghĩ chỉ là chuyện bụng đói hay no, mà quên mất rằng chính xương khớp mới là nơi gánh chịu hậu quả lâu dài.

### **Thực phẩm cần tránh & ăn sáng thế nào cho đúng**

Nhiều người nghĩ rằng chỉ cần uống một cốc cà phê, ăn tạm chiếc bánh ngọt hay lon nước ngọt là coi như đã có bữa sáng. Thực ra, những lựa chọn này lại làm cơ thể và khớp thêm mệt mỏi.

- Cà phê và trà đặc có thể khiến cơ thể mất nước, làm dịch khớp khô hơn.

- Bánh ngọt, quẩy rán, đồ chiên nhiều dầu mỡ tuy no nhanh nhưng lại chứa nhiều năng lượng rỗng, thiếu dưỡng chất, thậm chí gây viêm âm i khiến khớp dễ đau.
- Trà sữa hay nước ngọt đóng chai chứa quá nhiều đường, dễ gây thừa cân và làm phản ứng viêm trong khớp bùng mạnh.
- Mì tôm, đồ ăn sẵn chứa nhiều muối dễ gây mấỵ canxi, viêm khớp và giá trị dinh dưỡng thì lại thấp.

Một bữa sáng đúng nghĩa với người Việt không cần cầu kỳ.

Một bát cơm nóng, một tô phở, bún, hoặc cháo với thịt, cá hay trứng đã đủ cung cấp đạm và năng lượng cho khớp và cơ bắp. Một quả trứng luộc, củ khoai lang, bánh cuốn hay cốc sữa đậu nành cũng là lựa chọn quen thuộc, nhanh gọn mà giàu dinh dưỡng.

Đặc biệt, thêm chút rau thơm, dưa chuột hoặc một phần trái cây như chuối, cam, ôi sẽ bổ sung vitamin C, giúp khớp chống viêm tốt hơn.

Có thể nói, ăn sáng đúng cách chính là cách “tra dầu” cho khớp ngay từ đầu ngày. Một bữa sáng quen thuộc, giản dị nhưng đủ chất sẽ giúp khớp vận hành trơn tru, cơ thể nhẹ nhõm và tinh thần sảng khoái hơn rất nhiều.

## **Tổng kết**

Bữa sáng không chỉ đơn thuần là để no bụng, mà còn là “dầu bôi trơn” cho khớp sau một đêm dài nghỉ ngơi. Khi ta bỏ qua bữa sáng, khớp buộc phải hoạt động trong tình trạng khô khan, dễ phát ra tiếng lục cục, đau cứng và nhanh thoái hóa hơn.

Ngược lại, một bữa sáng đầy đủ và đúng cách giúp dịch khớp tiết ra dồi dào, máu lưu thông tốt hơn, cơ thể có đủ năng lượng để khởi động một ngày mới.

Những món ăn quen thuộc trong đời sống hằng ngày như cơm, phở, cháo, trứng, khoai lang, sữa đậu nành, cùng chút hoa quả tươi chính là “liều thuốc” đơn giản và hiệu quả cho xương khớp. Chúng không chỉ nuôi dưỡng cơ thể mà còn giúp khớp vận hành trơn tru, dẻo dai, giảm nguy cơ viêm và thoái hóa sớm.

Hãy nhớ rằng, đầu tư vài phút cho bữa sáng hôm nay chính là cách bạn bảo vệ đôi chân, tấm lưng và cả chất lượng sống của mình trong nhiều năm sau.

### **Ngày 11: Thiếu canxi, vitamin D: Loãng xương sớm**

Có lẽ trong chúng ta, ai cũng từng thấy cảnh một người quen trong gia đình chỉ vấp nhẹ vào bậc thềm, hay ngã khê trong nhà tắm, vậy mà lại gãy tay, gãy chân. Hoặc có những bác, những cô, chưa đến tuổi quá già mà lưng đã bắt đầu khom xuống, bước đi chậm chạp, thấp bé hơn trước. Những điều đó không phải tự nhiên mà có, mà phần lớn bắt nguồn từ việc cơ thể âm thầm thiếu hụt canxi và vitamin D trong nhiều năm.

Xương giống như khung cột chống đỡ cả ngôi nhà cơ thể. Canxi chính là những viên gạch chắc chắn để xây nên khung xương ấy. Nhưng chỉ có gạch thôi thì chưa đủ, chúng cần người thợ để đưa vào đúng chỗ và vitamin D chính là “người thợ” ấy. Nếu thiếu canxi, ta chẳng có gạch để xây. Nếu thiếu vitamin D, gạch có đó mà không được đưa vào, nhà vẫn sẽ xiêu vẹo. Và nếu thiếu cả hai, ngôi nhà ấy sẽ sớm rỗng ruột, bỏ ra, chỉ cần một tác động nhỏ cũng có thể đổ gãy.

Điều đáng sợ là tình trạng loãng xương thường diễn ra âm thầm, không ồn ào, không báo trước. Người ta vẫn sinh hoạt bình thường, chỉ thỉnh thoảng thấy đau mỏi lưng, ê ẩm gối, tê buốt bàn chân. Nhưng thực ra, bên trong, bộ xương đã bắt đầu rỗng ruột, mất dần sự vững chắc vốn có. Và đến khi ta nhận ra thì thường đã muộn: xương dễ gãy, lưng còng xuống, chiều cao giảm đi, chất lượng sống suy giảm rõ rệt.

Loãng xương không phải là chuyện của tuổi già, mà có thể bắt đầu từ rất sớm, chỉ vì chúng ta vô tình bỏ quên bữa ăn đầy đủ canxi, hay lười vận động dưới ánh nắng để tổng hợp vitamin D.

### **Vì sao thiếu canxi & vitamin D lại hại khớp?**

Xương là “bộ khung” của cơ thể, mà canxi chính là nguyên liệu chủ chốt để xây dựng nên khung đó. Bạn có thể hình dung, nếu mỗi đốt xương là một viên gạch, thì canxi chính là chất tạo

nên độ cứng chắc cho viên gạch ấy. Khi thiếu canxi, xương không còn đặc và rắn, mà trở nên rỗng ruột, dễ giòn gãy.

Thế nhưng, có đủ canxi vẫn chưa đủ. Cơ thể cần có vitamin D như một “chiếc chìa khóa” để mở cửa, đưa canxi đi vào xương. Không có vitamin D, phần lớn canxi bạn ăn vào sẽ bị đào thải ra ngoài, giống như có gạch mà không có thợ xây để xếp gạch thành nhà.

Vai trò của hai chất này gắn bó chặt chẽ với nhau: canxi là “gạch”, vitamin D là “thợ”. Có gạch nhưng thiếu thợ, xương vẫn yếu. Có thợ nhưng không có gạch, nhà cũng chẳng thể dựng lên. Chỉ khi cả hai cùng đủ, khung xương mới thật sự vững chắc, các khớp mới hoạt động trơn tru.

Không chỉ vậy, canxi còn tham gia vào hoạt động cơ cơ, dẫn truyền thần kinh. Thiếu canxi, bạn có thể bị chuột rút, tê bì. Trong khi đó, vitamin D không chỉ giúp hấp thụ canxi, mà còn điều hòa miễn dịch, chống viêm, giúp khớp bớt sưng đau. Nếu thiếu vitamin D, khớp vừa yếu vừa dễ viêm, càng làm quá trình thoái hóa diễn ra nhanh hơn.

Nói một cách dễ hiểu: canxi xây nên khung, vitamin D giữ cho khung đó đứng vững. Bỏ quên một trong hai, chẳng khác nào để cơ thể sống trong một ngôi nhà nứt nẻ, chờ ngày sập xuống bất cứ lúc nào.

**Thực phẩm cần tránh & nên bổ sung**

Có một điều ít ai để ý: những gì ta ăn uống hằng ngày có thể âm thầm “rút” canxi khỏi xương, khiến xương yếu đi nhanh hơn.

- Các loại nước ngọt có gas chứa nhiều phốt-phát làm cản trở quá trình hấp thu canxi, lâu dần khiến xương giòn dễ gãy.
- Ăn quá mặn vốn là thói quen của nhiều người Việt khi dùng mắm, muối, dưa cà, đồ kho mặn lại làm cơ thể đào thải canxi ra ngoài nhiều hơn.
- Uống nhiều cà phê đặc hoặc trà đặc cũng khiến canxi bị hao hụt.

Vì thế, nếu muốn giữ cho xương chắc khỏe, cần tiết chế dần những thói quen này.

Ngược lại, việc bổ sung canxi và vitamin D từ thực phẩm quen thuộc lại rất đơn giản. Người Việt có rất nhiều món ăn giàu canxi:

- Sữa và các chế phẩm từ sữa: Sữa, sữa chua và phô mai từ lâu đã được xem là nguồn cung cấp canxi tối ưu cho con người. Hàm lượng canxi trong sữa dễ hấp thu hơn nhiều so với các thực phẩm khác, đặc biệt hữu ích cho trẻ em, phụ nữ mang thai và người cao tuổi. Một cốc



sữa 200ml có thể cung cấp khoảng 250mg canxi, tương đương 1/4 nhu cầu khuyến nghị hàng ngày.

- **Hải sản:** Những loại cá nhỏ ăn cả xương như cá cơm, cá mòi, cá nục chứa lượng canxi dồi dào. Bên cạnh đó, tôm, cua, ghẹ đặc biệt là phần vỏ, càng cũng giàu canxi và các khoáng chất vi lượng. Tuy nhiên, cần lưu ý cách chế biến phù hợp để tránh mất chất, đồng thời hạn chế lượng muối trong các món hải sản chế biến sẵn.
- **Thực phẩm từ đậu:** Đậu nành và các chế phẩm như đậu phụ, sữa đậu nành không chỉ chứa protein thực vật mà còn là nguồn canxi đáng kể. Đậu phụ được chế biến bằng muối canxi có hàm lượng canxi cao hơn gấp nhiều lần so với đậu phụ thông thường. Đây là lựa chọn tuyệt vời cho người ăn chay.
- **Rau xanh đậm màu:** Các loại rau như cải xoăn (kale), rau bina, cải thìa, bông cải xanh, rau dền hay rau ngót vốn quen thuộc trong bữa cơm Việt đều chứa một lượng canxi đáng kể. Ngoài ra, chúng còn cung cấp thêm vitamin K và magie, giúp canxi được gắn kết tốt hơn vào khung xương.
- **Các loại hạt và ngũ cốc:** Hạnh nhân, hạt mè (vừng), hạt chia, óc chó... là nhóm thực phẩm vừa giàu canxi vừa

cung cấp chất béo tốt cho tim mạch. Ngũ cốc nguyên hạt, yến mạch cũng đóng góp một phần vào nhu cầu canxi hằng ngày, đồng thời bổ sung chất xơ cho tiêu hóa.

- Một số thực phẩm khác: Trứng, đặc biệt là lòng đỏ, có chứa một lượng canxi nhất định cùng với vitamin D. Gan động vật cũng là nguồn vi chất hỗ trợ chuyển hóa xương. Ngoài ra, một số loại trái cây như cam, kiwi, sung khô không chỉ cung cấp canxi mà còn giàu vitamin C, giúp tăng cường hấp thu khoáng chất.

Vitamin D thì cơ thể có thể tự tổng hợp khi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Chỉ cần 10–15 phút phơi nắng sớm mỗi ngày, đặc biệt là vùng tay và chân, đã giúp ích rất nhiều. Ngoài ra, một số thực phẩm quen thuộc cũng giàu vitamin D như cá biển (cá thu, cá hồi, cá mòi), trứng gà và gan động vật.

Có thể thấy, bữa cơm gia đình Việt vốn dĩ đã có sẵn rất nhiều món “vàng” cho xương khớp. Vấn đề là ta có chú ý chọn lựa và duy trì đều đặn hay không. Nếu biết ăn đúng và đủ, thì canxi và vitamin D sẽ trở thành hai “người bảo vệ thầm lặng”, giữ cho bộ xương luôn chắc khỏe theo năm tháng.

## **Tổng kết**

Canxi và vitamin D chính là “cặp đôi” giữ vai trò nền tảng cho sức khỏe xương khớp. Canxi giống như gạch dựng nhà, còn

vitamin D là người thợ giúp đưa gạch vào đúng chỗ. Thiếu một trong hai, khung xương sẽ rỗng ruột, giòn yếu và dễ gãy.

Điều nguy hiểm là sự thiếu hụt này thường diễn ra âm thầm. Ban đầu chỉ là nhức mỏi lưng gối, chuột rút, tê bì. Nhưng theo thời gian, xương ngày càng yếu, lưng còng xuống, chiều cao giảm đi, thậm chí chỉ một cú vấp nhẹ cũng có thể gãy xương. Loãng xương vì thế không chỉ là bệnh của tuổi già, mà có thể đến rất sớm nếu ta bỏ quên việc nuôi dưỡng xương từ hôm nay.

Tin vui là canxi và vitamin D không hề xa lạ. Chúng có mặt ngay trong bữa cơm Việt: cua đồng, tôm tép, cá nhỏ ăn cả xương, sữa, sữa chua, đậu phụ, rau xanh đậm màu, hạt mè, hạnh nhân... cùng với ánh nắng sớm mỗi ngày để cơ thể tổng hợp vitamin D tự nhiên. Nếu duy trì đều đặn, đây sẽ là hai “người bảo vệ thầm lặng”, giúp xương luôn chắc khỏe, khớp vận hành trơn tru và cuộc sống thêm nhẹ nhàng.

Vậy nên, đừng đợi đến khi đau lưng, thấp đi, hay gãy xương mới nghĩ đến chuyện bổ sung canxi và vitamin D. Hãy bắt đầu ngay từ hôm nay, từng bữa ăn, từng thói quen nhỏ, để giữ cho mình một bộ xương chắc khỏe và một cuộc sống nhẹ nhàng, an vui.

## **Ngày 12: Thiếu đạm & collagen: cơ teo, khớp yếu**

Có bao giờ bạn để ý thấy rằng, cùng một độ tuổi, có người vẫn đi lại nhanh nhẹn, leo cầu thang không khó khăn, cơ thể săn

chắc; nhưng cũng có người lại gây yếu, cơ bắp nhão, chỉ đi vài bước đã mỏi chân, đứng lên ngồi xuống cũng chậm chạp. Nhiều bác tâm sự: “Ngày xưa tôi khỏe lắm, bụng bê chẳng ngại. Giờ mới cúi xuống nhặt đồ thôi cũng nghe đầu gối lục cục, tay chân chẳng còn sức”.

Sự khác biệt này không chỉ do tuổi tác, mà còn liên quan rất nhiều đến chế độ dinh dưỡng, đặc biệt là lượng đạm và collagen mà cơ thể nhận được. Đạm giống như “nguyên liệu” xây cơ bắp, còn collagen là “sợi dây” gắn kết khớp, sụn, dây chằng. Khi cơ thể thiếu cả hai, cơ bắp teo dần, khớp mất đi sự chắc chắn, và từng cử động hàng ngày trở nên nặng nề hơn.

Đáng lo hơn là tình trạng này không chỉ xảy ra ở người cao tuổi. Ngay cả người trung niên, nếu ăn uống nghèo nàn, ít đạm, ít rau, không chú ý bổ sung collagen, thì cơ thể cũng nhanh chóng rơi vào cảnh yếu cơ, khớp đau mỏi. Đến lúc đó, mới bổ sung thì đã chậm, vì cơ và khớp đã “xuống cấp” quá nhiều.

### **Vì sao thiếu đạm & collagen lại hại khớp?**

Trong cơ thể, đạm (protein) giống như gạch và xi măng để xây dựng nên cơ bắp. Cơ bắp khỏe mạnh là lớp “áo giáp” bảo vệ xương khớp. Khi ta đi lại, leo cầu thang hay mang vác, chính cơ bắp gánh vác phần lớn sức nặng, nhờ đó khớp không bị quá tải. Nếu thiếu đạm, cơ teo dần, yếu đi, khớp mất đi chỗ dựa,

giống như ngôi nhà mất cột chống, chỉ cần một tác động nhỏ cũng dễ sập.

Collagen lại có một nhiệm vụ khác. Nó như những “sợi dây chun” bền chắc, dẻo dai, giữ cho các khớp gắn kết và vận hành êm ái. Collagen tập trung nhiều ở sụn khớp, gân, dây chằng. Khi còn dồi dào, nó giúp sụn như lớp đệm mềm mại, các khớp cử động trơn tru, ít va chạm. Nhưng khi thiếu hụt, sụn trở nên khô mòn, nứt nẻ, các đầu xương cọ xát vào nhau, gây đau, kêu lục cục và dẫn đến thoái hóa sớm.

Có thể hình dung cơ thể như một chiếc cầu: cơ bắp là phần khung thép chịu lực, còn collagen là những sợi dây cáp giữ cầu ổn định, dẻo dai. Nếu thiếu thép, cầu yếu, dễ sập. Nếu thiếu cáp, cầu rung lắc, nhanh hỏng. Và nếu cả hai cùng yếu, cây cầu ấy chẳng thể đứng vững.

Ngoài ra, đạm còn tham gia vào nhiều quá trình khác: tái tạo tế bào, lành vết thương, duy trì hệ miễn dịch. Người thiếu đạm không chỉ yếu cơ, mà còn hay mệt mỏi, chậm phục hồi khi ốm đau. Trong khi đó, collagen cũng hiện diện ở da, tóc, móng. Thiếu collagen, da nhăn nheo, tóc khô rụng, móng giòn gãy. Tất cả đều là dấu hiệu cho thấy khớp và cơ thể đang “xuống cấp”.

Nói một cách dễ hiểu: đạm và collagen chính là “cặp đôi đồng hành” giúp cơ và khớp khỏe mạnh. Một bên dựng nên sức

mạnh, một bên giữ sự dẻo dai. Thiếu một trong hai, cơ thể sẽ nhanh chóng suy yếu, còn khớp thì đau nhức và thoái hóa sớm hơn nhiều.

## **Thực phẩm cần tránh & nên bổ sung**

### **Thực phẩm cần tránh:**

Nhiều người Việt có thói quen ăn quá nhiều tinh bột trắng: cơm trắng, bún, phở, bánh mì trắng mà lại ít để ý đến đạm. Ăn lệch như vậy khiến cơ thể đủ năng lượng nhưng lại thiếu “nguyên liệu” để nuôi cơ bắp.

Thêm vào đó, các món chiên rán nhiều dầu mỡ xấu (như gà rán, khoai chiên, xúc xích) không chỉ gây tăng cân mà còn làm tăng phản ứng viêm trong khớp, khiến tình trạng đau mỗi ngày thêm.

Đồ ăn nhanh, nước ngọt có gas, bia rượu cũng nên hạn chế vì chúng vừa nghèo dinh dưỡng, vừa cản trở hấp thu dưỡng chất.

### **Thực phẩm nên bổ sung:**

- Nguồn đạm động vật dễ hấp thu: Cá, trứng, thịt nạc, sữa và các chế phẩm từ sữa (sữa chua, phô mai). Ví dụ, một bát canh cá nấu chua, một quả trứng luộc hay một cốc sữa buổi sáng đều là lựa chọn rất tốt.

- Nguồn đạm thực vật: Đậu nành, đậu phụ, sữa đậu nành, hạt mè, hạt đậu đỏ, lạc. Đây là nhóm thực phẩm quen thuộc, vừa giàu đạm vừa dễ chế biến.
- Thực phẩm giàu collagen tự nhiên: Da cá, da gà, gân bò, xương hầm. Một bát canh gân bò hầm rau củ hay bát cháo nấu với xương ống vừa ngon miệng vừa bổ sung collagen cho khớp.
- Rau xanh & trái cây tươi: Các loại rau đậm màu như rau ngót, rau dền, cải xanh, bông cải; cùng trái cây giàu vitamin C như cam, chanh, ổi. Vitamin C đóng vai trò “chất xúc tác” giúp cơ thể tự sản sinh collagen hiệu quả hơn.

Bí quyết nằm ở sự cân bằng. Mỗi bữa cơm chỉ cần có đủ cơm, rau, một món đạm (như cá, trứng, đậu phụ) và thỉnh thoảng thêm món hầm từ xương, gân, là bạn đã nuôi dưỡng được cơ và khớp khỏe mạnh lâu dài.

## **Tổng kết**

Đạm và collagen là hai “nguyên liệu” không thể thiếu để giữ cơ thể khỏe mạnh. Đạm xây dựng cơ bắp, giúp ta đi lại vững vàng, chống đỡ cho xương khớp. Collagen giữ vai trò như sợi dây đàn hồi, giúp sụn khớp mềm mại, khớp vận động trơn tru. Nếu thiếu một trong hai, cơ thể sẽ nhanh chóng suy yếu: cơ

teo, khớp đau, lưng gồng mõi, và nguy cơ thoái hóa đến sớm hơn nhiều.

Điều đáng nói là tình trạng này thường bắt đầu âm thầm, từ những dấu hiệu nhỏ như mõi chân, da nhăn, tóc rụng... rồi dần dần dẫn đến những hệ quả nặng nề như lưng còng, khớp kêu lục cục, thậm chí dễ gãy xương khi chỉ vấp ngã nhẹ.

Tin vui là việc bổ sung đạm và collagen không hề khó. Chúng có ngay trong những món ăn quen thuộc của người Việt: cá kho, trứng luộc, bát canh cua, đậu phụ, sữa chua, rau xanh, trái cây và cả những món hầm từ xương, gân. Nếu biết lựa chọn và duy trì đều đặn, bạn hoàn toàn có thể nuôi dưỡng cơ chắc, khớp khỏe và giữ cho mình dáng đi nhanh nhẹn, nhẹ nhàng theo năm tháng.

Hãy nhớ, bổ sung đạm và collagen không phải chuyện của người già mới cần, mà là việc nên bắt đầu càng sớm càng tốt. Cơ thể có nền tảng tốt từ hôm nay thì ngày mai bạn mới giữ được dáng đi vững vàng, đôi chân linh hoạt và một cuộc sống không lo đau nhức khớp.



### **Ngày 13: Thiếu rau & vitamin C: khớp dễ viêm**

Trong nhiều gia đình, bữa cơm thường xoay quanh thịt, cá, trứng... mà phần rau xanh chỉ là một đĩa nhỏ để “cho có”. Không ít người còn có thói quen gặt rau sang một bên, chỉ ăn cơm chan canh hoặc chọn thịt cá làm chính. Người trẻ thì lười ăn rau vì nghĩ chẳng cần thiết, còn người lớn tuổi thì hay nói: “Tôi quen ăn vậy rồi”.

Ban đầu, việc ít ăn rau tưởng như chỉ ảnh hưởng đến chuyện tiêu hóa: dễ bị táo bón, nóng trong người, nổi mụn. Nhưng thực tế, tác hại còn đi xa hơn nhiều. Khi thiếu rau, cơ thể cũng thiếu đi lượng vitamin, khoáng chất và đặc biệt là vitamin C: dưỡng chất then chốt giúp hình thành collagen, nuôi dưỡng sụn khớp. Không có vitamin C, sụn giống như một chiếc đệm bị khô cứng, dễ nứt mòn, khớp vì thế cũng nhanh đau và viêm.

Nhiều bác, nhiều cô chú đến viện than phiền rằng cứ thay đổi thời tiết là đầu gối sưng, cổ tay đau, khớp đỏ nóng. Điều này không chỉ do tuổi tác, mà còn bởi cơ thể lâu ngày thiếu rau xanh, thiếu vitamin C khiến khớp dễ rơi vào tình trạng viêm ngầm, dai dẳng, khó dứt.

Nói một cách đơn giản: nếu coi xương khớp là một cỗ máy, thì rau xanh và vitamin C chính là “nước làm mát” và “dầu bôi trơn”. Thiếu chúng, máy dễ nóng, dễ mòn và nhanh hỏng.

## Vì sao thiếu rau & vitamin C lại hại khớp?

Rau xanh là nguồn cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ tự nhiên quan trọng cho cơ thể. Trong đó, vitamin C đóng vai trò đặc biệt: nó là nguyên liệu chính để sản sinh collagen: loại “sợi đàn hồi” nằm trong sụn khớp, dây chằng và gân. Collagen giống như lớp đệm cao su êm ái giữa hai đầu xương, giúp khớp vận động trơn tru. Khi thiếu vitamin C, cơ thể không sản sinh đủ collagen, lớp đệm ấy trở nên mỏng, khô, khiến khớp nhanh viêm và đau.

Không chỉ vậy, vitamin C còn là một chất chống oxy hóa mạnh. Nó giống như “lá chắn” bảo vệ khớp khỏi các gốc tự do: những tác nhân gây viêm và thoái hóa. Nếu thiếu lá chắn này, khớp dễ bị sưng, đỏ, thậm chí đau dai dẳng kéo dài.

Rau xanh và trái cây tươi còn chứa nhiều chất chống viêm tự nhiên. Khi ta ăn ít rau, cơ thể dễ rơi vào tình trạng “viêm ngầm” tức là những phản ứng viêm nhẹ nhưng kéo dài trong khớp, làm khớp yếu dần theo năm tháng. Đó là lý do vì sao nhiều người ít ăn rau thường than phiền khớp đau khi trời trở lạnh hoặc thay đổi thời tiết.

Hãy hình dung đơn giản: xương khớp là một cỗ máy. Collagen là lớp đệm, vitamin C là công nhân sản xuất ra lớp đệm đó, còn rau xanh chính là nguyên liệu cung cấp cho công nhân. Nếu thiếu rau, thiếu vitamin C, thì “nhà máy collagen” sẽ hoạt

động cảm chùng, lớp đệm trong khớp mỏng dần đi, và cổ máy khớp sẽ kêu lục cục, nóng ran vì viêm.

## **Thực phẩm cần tránh & nên bổ sung**

### **Thực phẩm cần tránh:**

Một trong những nguyên nhân khiến nhiều người Việt thiếu rau là vì bữa cơm thường nặng về tinh bột và thịt cá. Cơm trắng, thịt kho, cá rán, thêm chút dưa mặn đã thành thói quen quen thuộc. Nhưng ăn lệch như vậy lâu ngày làm cơ thể dư năng lượng mà thiếu vitamin, khoáng chất cần thiết.

- Thịt đỏ, đồ chiên rán nhiều dầu mỡ: Ăn quá nhiều thịt lợn mỡ, thịt bò xào nhiều dầu, gà rán... sẽ làm tăng phản ứng viêm trong cơ thể, khiến các khớp dễ bị sưng đau.
- Đồ ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn: Xúc xích, lap xưởng, mì gói, đồ hộp chứa nhiều muối và chất bảo quản, vừa gây hại cho mạch máu vừa làm mất cân bằng dinh dưỡng.
- Đồ ngọt và nước uống có gas: Nước ngọt, trà sữa, bánh kẹo nhiều đường không chỉ gây béo phì (tăng áp lực lên khớp) mà còn làm giảm khả năng hấp thu vitamin.

- Rượu bia, cà phê đặc: Uống nhiều làm tăng đào thải vitamin C và khoáng chất, khiến cơ thể đã thiếu lại càng thiếu hơn.

### **Thực phẩm nên bổ sung:**

Muốn khớp khỏe, việc ăn rau và trái cây không chỉ để “chống táo bón” như nhiều người nghĩ, mà còn là “liều thuốc tự nhiên” giúp chống viêm, nuôi dưỡng sụn khớp.

- Rau xanh đậm màu: Rau ngót, rau dền, cải bó xôi, rau bina, bông cải xanh... Đây là nhóm rau rất giàu vitamin C, vitamin K và magie: những chất tham gia trực tiếp vào quá trình bảo vệ xương khớp. Ví dụ, một bát canh rau ngót hay đĩa rau dền luộc đơn giản đã là cách bổ sung vitamin C hiệu quả.
- Rau họ cải: Súp lơ xanh, cải xoăn, cải thìa, bắp cải... chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa và chất xơ, giúp cơ thể giảm viêm, kiểm soát mỡ máu, đồng thời nuôi dưỡng khớp khỏe mạnh.
- Trái cây giàu vitamin C: Cam, quýt, bưởi, ổi, xoài, dứa, dâu tây, kiwi... Chỉ cần một quả ổi nhỏ hoặc một cốc nước cam đã cung cấp đủ vitamin C cho cả ngày, giúp cơ thể sản sinh collagen để “vá” lại những tổn thương vi thể trong sụn khớp.

- Các loại quả màu đỏ và vàng: Cà chua, ớt chuông, dưa hấu... ngoài vitamin C còn giàu lycopene và beta-carotene: chất chống oxy hóa giúp bảo vệ khớp khỏi lão hóa.
- Thực phẩm bổ trợ khác: Khoai lang, khoai tây, rau củ quả theo mùa (bí đỏ, đu đủ) cũng là nguồn vitamin C quen thuộc, dễ mua, dễ nấu.

Điều quan trọng không phải là ăn thật nhiều trong một bữa, mà là duy trì đều đặn mỗi ngày. Một bữa cơm đủ rau luộc hoặc xào, thêm một quả cam hay một cốc sinh tố trái cây sau ăn, chính là cách đơn giản và rẻ nhất để khớp của bạn được nuôi dưỡng lâu dài.

## **Tổng kết**

Nhiều người vẫn coi rau xanh và trái cây chỉ là món ăn kèm, có cũng được, thiếu cũng không sao. Thế nhưng, thực tế rau và vitamin C lại là “chìa khóa” âm thầm giữ cho khớp luôn khỏe mạnh. Thiếu chúng, khớp dễ bị viêm, sụn nhanh mòn, và cơ thể dần mất đi sự dẻo dai vốn có.

Bạn có thể thấy điều này ngay trong đời sống hàng ngày: những bữa cơm ít rau khiến bụng khó tiêu, da xấu đi, cơ thể mệt mỏi hơn. Và về lâu dài, chính sự thiếu hụt ấy làm cho khớp dễ sưng, dễ đau khi trở trời, leo cầu thang nặng nề, buổi

sáng thức dậy khớp kêu lục cục. Tất cả đều là hệ quả của việc cơ thể thiếu vitamin C để sản sinh collagen và thiếu chất xơ, chất chống viêm từ rau xanh.

Điều may mắn là việc phòng tránh vô cùng đơn giản. Chúng ta không cần đến những món ăn đắt đỏ, mà chỉ cần quay về với những thực phẩm quen thuộc trong căn bếp Việt: bát canh rau ngót, đĩa rau dền luộc, đĩa súp lơ xào, quả cam tráng miệng hay cốc nước ép ổi. Mỗi bữa ăn nếu được bổ sung thêm rau, mỗi ngày nếu có thêm một loại trái cây, cơ thể sẽ khác biệt rõ rệt chỉ sau một thời gian ngắn.

Hãy coi rau xanh và vitamin C như “liều thuốc bổ tự nhiên” mà bạn có thể uống mỗi ngày mà không lo tác dụng phụ. Kiên trì giữ thói quen này, bạn sẽ cảm nhận khớp bớt sưng đau, cơ thể nhẹ nhõm hơn, da dẻ tươi tắn và sức khỏe tổng thể cũng được cải thiện.

Nói ngắn gọn, một đĩa rau và một quả trái cây mỗi ngày chính là cách đơn giản, rẻ tiền nhưng hiệu quả nhất để bạn nuôi dưỡng khớp vững chắc và chống lại lão hóa theo năm tháng.

Hãy nhớ, thuốc men chỉ giải quyết được phần ngọn, còn thói quen ăn uống mới là gốc rễ giữ cho cơ thể khỏe mạnh. Nếu mỗi ngày bạn chủ động thêm rau, thêm trái cây, bạn đang tự cho khớp mình một cơ hội sống khỏe, sống dẻo dai lâu dài.

Dr Duy Cường

## **Ngày 14: Ăn nhiều dầu mỡ xấu: viêm khớp âm ỉ**

Trong mâm cơm của người Việt, đặc biệt là vào những dịp cuối tuần hay lễ tết, những món chiên rán, kho nhiều dầu mỡ luôn hiện diện như một thói quen khó bỏ. Một đĩa gà rán giòn tan, miếng thịt ba chỉ kho đậm đà, cá chiên vàng ruộm, hay những chiếc nem rán thơm phức... đều khiến bữa ăn thêm phần hấp dẫn. Ăn vào thì thấy ngon miệng, nhưng sau bữa lại thường kèm theo cảm giác đầy bụng, khó tiêu, người nặng nề.

Ban đầu, nhiều người chỉ nghĩ đó là do “ăn hơi nhiều”, nhưng thực chất, chính dầu mỡ xấu mới là thủ phạm âm thầm gây hại. Ăn lâu ngày, lượng mỡ xấu tích tụ không chỉ gây tăng cân, mỡ máu cao mà còn tạo ra tình trạng viêm âm ỉ trong cơ thể. Điều này giống như trong một căn nhà, lúc nào cũng có một ngọn lửa nhỏ cháy âm ỉ, không nhìn thấy rõ, nhưng lâu dần sẽ làm hỏng cả khung nhà.

Không ít cô chú ngoài 40–50 tuổi khi đến khám than rằng: “Tôi quen ăn đồ rán, giờ cứ bỏ thì thấy nhạt nhẽo, nhưng dạo này gối đau âm ỉ, leo cầu thang nặng nề, sáng ra người cứng cả lại.” Thực ra, khớp đã và đang bị ảnh hưởng bởi chính thói quen ăn uống ấy. Dầu mỡ xấu làm các mạch máu nuôi khớp bị tắc nghẽn dần, phản ứng viêm trong cơ thể tăng cao, khiến khớp dễ sưng, dễ đau mà không ai nghĩ nguyên nhân lại đến từ... cái bữa ăn hàng ngày.



Nói một cách dễ hiểu, món ăn nhiều dầu mỡ xấu giống như một “người bạn hai mặt”: trước mắt mang lại niềm vui vì ngon miệng, nhưng về lâu dài lại để lại hậu quả âm thầm, khiến khớp nhanh xuống cấp, cơ thể trở nên nặng nề và khó vận động.

## **Vì sao ăn nhiều dầu mỡ xấu lại hại khớp?**

Dầu mỡ không phải lúc nào cũng xấu. Cơ thể ta vẫn cần một lượng chất béo nhất định để hấp thu vitamin, sản sinh năng lượng và bảo vệ tế bào. Nhưng vấn đề nằm ở chỗ: chúng ta ăn quá nhiều chất béo “xấu” và quá ít chất béo “tốt”.

Dầu mỡ xấu thường đến từ mỡ động vật, nội tạng, da gà, thịt mỡ, đồ chiên rán ngập dầu hoặc dầu đã sử dụng lại nhiều lần. Khi vào cơ thể, loại mỡ này làm tăng cholesterol xấu (LDL), khiến mạch máu dễ bị xơ cứng, tắc nghẽn. Máu đến khớp vốn đã ít, nay lại bị cản trở, làm sụn khớp thiếu dinh dưỡng, dễ tổn thương và thoái hóa nhanh.

Không chỉ vậy, dầu mỡ xấu còn làm gia tăng phản ứng viêm trong cơ thể. Bạn có thể hình dung, cơ thể như một cỗ máy, còn các khớp là những ổ trục. Khi dầu bôi trơn không tốt, ổ trục dễ sinh nhiệt, mài mòn, kêu rít và nhanh hỏng. Ăn nhiều dầu mỡ xấu chính là đưa “dầu kém chất lượng” vào cơ thể, khiến khớp rơi vào tình trạng viêm âm ỉ.

Một hệ quả khác là tăng cân. Khi cân nặng tăng lên, khớp gối, khớp háng và cột sống phải gánh thêm áp lực lớn hơn bình thường. Cứ mỗi 1kg tăng cân, khớp gối phải chịu thêm khoảng 3–4kg sức nặng khi đi lại. Đây là lý do vì sao người béo phì hay thừa cân thường dễ đau gối, đau lưng, thoái hóa khớp sớm hơn.

Nói tóm lại, ăn nhiều dầu mỡ xấu chẳng khác nào “đổ thêm dầu vào lửa”: vừa làm máu khó nuôi dưỡng khớp, vừa làm phản ứng viêm tăng lên, vừa tạo thêm gánh nặng cơ học cho xương khớp.

## **Thực phẩm cần tránh & nên bổ sung**

### **Thực phẩm cần tránh:**

Trong mâm cơm của người Việt, nhiều món ăn tưởng chừng quen thuộc nhưng lại tiềm ẩn nguy cơ cho xương khớp nếu dùng quá nhiều:

- Thịt mỡ, nội tạng động vật: Thịt ba chỉ nhiều mỡ, lòng, gan, dạ dày... chứa nhiều chất béo bão hòa, dễ làm tăng mỡ máu và phản ứng viêm.
- Đồ chiên rán ngập dầu: Gà rán, cá chiên, khoai tây chiên, bánh rán... tuy ngon miệng nhưng giàu chất béo

xấu, lại thường được chế biến ở nhiệt độ cao, sinh ra chất độc hại.

- Dầu mỡ tái sử dụng: Nhiều gia đình có thói quen dùng lại dầu chiên cho các món khác. Dầu tái sử dụng đã bị biến chất, tạo ra các hợp chất độc, gây hại cho mạch máu và khớp.
- Đồ ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn: Xúc xích, lạp xưởng, mì gói, đồ hộp chứa nhiều dầu mỡ công nghiệp và muối, làm khớp dễ viêm, dễ sưng.

### **Thực phẩm nên bổ sung:**

Tin vui là thay vì loại bỏ hoàn toàn chất béo, ta chỉ cần chọn chất béo “tốt” hơn để thay thế.

- Dầu thực vật tốt: Dầu ô liu, dầu mè, dầu đậu nành, dầu hướng dương... chứa nhiều chất béo không bão hòa, tốt cho tim mạch và khớp.
- Cá biển giàu omega-3: Cá hồi, cá thu, cá mòi, cá trích... không chỉ cung cấp chất béo tốt mà còn chứa omega-3: hoạt chất nổi tiếng giúp chống viêm khớp tự nhiên.
- Các loại hạt và quả khô: Hạnh nhân, hạt óc chó, hạt chia, hạt mè (vừng), hạt bí... vừa cung cấp chất béo tốt

vừa bổ sung nhiều vitamin và khoáng chất bảo vệ khớp.

- Rau xanh và trái cây tươi: Rau ngót, rau cải, súp lơ xanh, bông cải trắng, cam, bưởi, ổi, dưa... giàu vitamin C và chất chống oxy hóa, giúp giảm viêm, làm chậm thoái hóa khớp.

Một lưu ý quan trọng là cân bằng khẩu phần. Nếu bữa ăn có món chiên, hãy bù lại bằng một đĩa rau xanh hoặc một bát canh thanh mát. Nếu đã ăn nhiều thịt mỡ, hãy thêm trái cây để trung hòa. Chính sự cân bằng này sẽ giúp khớp được bảo vệ một cách bền vững.

## **Tổng kết**

Trong bữa cơm hằng ngày, không ai phủ nhận rằng món chiên rán, thịt kho mỡ hay miếng da gà giòn béo luôn mang lại cảm giác ngon miệng. Nhưng chính những điều ngon miệng ấy lại là cái bẫy khiến khớp của chúng ta âm thầm yếu đi. Ăn nhiều dầu mỡ xấu chẳng khác nào “rót từng giọt viêm vào khớp” không đau ngay, nhưng tích tụ ngày này qua ngày khác, khiến khớp dần trở nên sưng cứng, thoái hóa và nhanh xuống cấp.

Điều đáng nói là tác hại của dầu mỡ xấu không chỉ dừng lại ở khớp. Nó còn kéo theo tăng cân, mỡ máu cao, huyết áp bất ổn. Và khi cơ thể nặng nề, khớp gối, cột sống, khớp háng phải gánh thêm áp lực gấp nhiều lần. Mỗi bước đi, mỗi lần leo cầu

thang bỗng trở thành một “bài kiểm tra sức bền” cho xương khớp, khiến nhiều người từ chỗ đi đứng thoải mái, nay chỉ muốn ngồi yên một chỗ.

Tin vui là việc phòng tránh không hề khó. Chúng ta không cần kiêng tuyệt đối chất béo, mà chỉ cần thay thế và cân bằng. Mỡ động vật có thể giảm bớt, thay vào đó là dầu thực vật lành mạnh. Đĩa gà rán có thể thỉnh thoảng mới ăn, còn hàng ngày hãy ưu tiên cá biển, hạt, rau xanh, trái cây. Nếu biết cân bằng như vậy, bạn vừa giữ được hương vị ngon miệng, vừa bảo vệ được khớp dài lâu.

Một bữa cơm với bát canh rau thanh mát, đĩa cá kho ít dầu, thêm chén rau luộc chấm nước mắm tỏi ớt tưởng đơn giản, dân dã, nhưng lại chính là bí quyết giúp xương khớp không phải chịu cảnh sưng đau âm ỉ.

Nói ngắn gọn, chất béo không xấu, chỉ có cách ta sử dụng mới quyết định khớp khỏe hay khớp yếu. Nếu ăn sai, khớp sẽ phải trả giá bằng những cơn đau triền miên. Nhưng nếu ăn đúng, khớp sẽ được nuôi dưỡng, cơ thể sẽ dẻo dai và bạn sẽ có thể tận hưởng trọn vẹn tuổi trung niên, tuổi già mà không bị ám ảnh bởi viêm khớp.

Đừng đợi đến khi khớp kêu rắc rắc, gỏi sưng đau, mới hối hận vì những năm tháng ăn uống buông thả. Sự thay đổi nhỏ trong hôm nay: một thìa dầu lành mạnh thay cho mỡ động vật, một

đĩa rau xanh thay cho món chiên rán sẽ là món quà lớn cho khớp của bạn trong nhiều năm về sau.

Dr Duy Cường

## **Ngày 15: Bài tập vùng cổ: xoay nhẹ, thả lỏng**

Buổi sáng, khi vừa mở mắt, nhiều người chưa kịp ra khỏi giường đã cảm thấy vùng cổ nặng nề, cứng đờ. Quay sang trái thì nghe “rắc”, quay sang phải thì đau nhói, đến mức phải dùng tay đỡ đầu mới trở mình được. Cảm giác đó tưởng chỉ thoáng qua, nhưng lại khiến cả ngày hôm ấy bứt rứt, khó chịu.

Có người ngồi hàng giờ trước màn hình máy tính, chăm chú đến mức quên cả đứng dậy. Đến khi ngẩng đầu, bỗng thấy cổ mỏi cứng, vai gáy nặng trĩu như đeo bao tải cát. Có người lái xe đường dài, giữ một tư thế bất động, đến lúc dừng lại mới nhận ra cổ đau rát, chỉ muốn nằm xuống ngay lập tức. Ngay cả chuyện rất đơn giản như cúi xuống buộc dây giày, ngẩng lên bỗng thấy hoa mắt, cổ đau như có ai siết chặt.

Những tình huống đó không phải xa lạ. Chúng diễn ra hằng ngày, âm thầm lấy đi sự thoải mái vốn có của cơ thể. Cổ là chiếc “trụ chống” giữ cho cả cái đầu nặng 4–5kg, vậy mà chúng ta thường vô tình bắt nó gánh chịu suốt nhiều giờ liền mà không cho nghỉ ngơi. Cái trụ ấy nếu không được chăm sóc, cũng sẽ nhanh chóng xuống cấp, khô cứng như một bản lề cửa lâu ngày không tra dầu.

Và rồi, nhiều người thường bỏ qua, coi đó là “chuyện bình thường của tuổi tác”. Nhưng sự thật là, nếu cổ thường xuyên bị cứng, đau mỏi, đó chính là lời cảnh báo sớm rằng xương khớp

vùng cổ đang cần được quan tâm, nếu không sẽ sớm trở thành gánh nặng lớn hơn cho sức khỏe sau này.

## **Vì sao khớp cổ hay “làm phiền”?**

Cổ là một bộ phận nhỏ, nhưng lại có vai trò vô cùng lớn. Nó giống như chiếc cầu nối giữa đầu và thân, vừa nâng đỡ chiếc đầu nặng trung bình 4–5kg, vừa đảm nhận việc xoay trở, gập duỗi để ta nhìn quanh, cúi xuống hay ngẩng lên. Chính vì phải làm nhiều việc trong suốt cả ngày mà vùng cổ dễ trở thành điểm “quá tải” của cơ thể.

Có ba lý do khiến khớp cổ thường xuyên “làm phiền”:

Thứ nhất, cổ ít được vận động đúng cách. Hầu hết chúng ta dành nhiều giờ trong ngày để ngồi: làm việc với máy tính, xem tivi, cầm điện thoại. Tư thế ngồi bất động lâu khiến các khớp cổ giống như cái bản lề cửa lâu ngày không mở, dần trở nên cứng và khô.

Thứ hai, thói quen sinh hoạt sai. Ngủ gối quá cao, nằm nghiêng một bên quá lâu, hay cúi gập cổ khi đọc sách, lướt điện thoại... đều khiến cổ bị cong vẹo, áp lực dồn lên đĩa đệm và dây chằng. Càng ngày, những sai lệch nhỏ ấy tích tụ, khiến cổ dễ đau mỏi và nhanh thoái hóa.



Thứ ba, cổ rất nhạy cảm với căng thẳng. Mỗi khi lo lắng, căng thẳng, các cơ quanh vai gáy thường vô thức co cứng lại. Chính sự gồng cứng này làm cản trở máu nuôi dưỡng vùng cổ, khiến ta dễ đau đầu, mỏi gáy, thậm chí mất ngủ.

Nói một cách đơn giản, cổ bị “làm phiền” vì nó vừa phải gánh vác, vừa bị ép buộc ở tư thế sai, lại vừa bị ảnh hưởng bởi cảm xúc. Nếu không quan tâm, từ những khó chịu thoáng qua, nó có thể trở thành những cơn đau dai dẳng, ảnh hưởng đến cả cuộc sống thường ngày.

### **Nếu bạn bỏ qua thì sao?**

Ban đầu, bạn chỉ thấy mỏi cổ sau khi làm việc lâu. Vài tháng sau, cơn mỏi chuyển thành đau nhức, lan xuống vai gáy, đôi khi tê xuống cả cánh tay. Có người chỉ cần xoay đầu cũng nghe tiếng “rắc rắc” khô khốc, như bản lề cũ sắp hỏng. Có người thường xuyên đau đầu, chóng mặt mà không biết nguyên nhân chính là từ cổ.

Nếu bỏ mặc, tình trạng này có thể dẫn đến thoái hóa đốt sống cổ, căn bệnh phổ biến ở tuổi trung niên. Khi đó, đĩa đệm và khớp cổ bị mòn, gây chèn ép vào dây thần kinh. Người bệnh không chỉ đau mỏi mà còn mất ngủ, giảm tập trung, thậm chí gặp nguy hiểm khi lái xe, vì chỉ cần quay đầu nhìn gương chiếu hậu cũng khó khăn.

Nặng hơn, sự chèn ép kéo dài còn ảnh hưởng đến máu nuôi não, gây hoa mắt, chóng mặt, mất thăng bằng. Một việc đơn giản như cúi xuống buộc dây giày, ngẩng lên bỗng thấy choáng váng điều đó không chỉ bất tiện mà còn tiềm ẩn nguy cơ té ngã.

Nói cách khác, nếu coi thường những cơn cứng cổ ban đầu, bạn đang để mặc cơ thể đi nhanh hơn trên con đường thoái hóa. Và khi ấy, việc điều trị không chỉ mất thời gian, tốn kém, mà còn ảnh hưởng nặng nề đến chất lượng sống.

## **5 bài tập dành riêng cho bạn hôm nay**

### **Bài tập 1: Xoay cổ sang hai bên**

**Mục đích:** Bài tập này giúp khớp cổ được vận động trơn tru, giống như khi ta tra thêm dầu cho một bản lề cửa lâu ngày kêu cọt kẹt. Chỉ với vài động tác đơn giản, bạn sẽ cảm nhận cổ mềm mại hơn, không còn cứng ngắc sau khi ngủ dậy hay ngồi lâu. Khi cổ được xoay đều đặn, máu lên não cũng thuận lợi hơn, nhờ đó tinh thần tỉnh táo, vai gáy bớt nặng nề và những cơn đau mỏi khó chịu cũng dần biến mất.

### **Cách thực hiện**

1. Ngồi hoặc đứng với lưng thẳng, vai thả lỏng, cơ thể thoải mái.

2. Nhẹ nhàng xoay đầu sang bên phải, như khi bạn quay đầu để nhìn phía sau. Chỉ xoay trong mức bạn thấy dễ chịu, không cố ép.
3. Giữ tư thế này trong 3 giây, cảm nhận vùng cổ bên trái được kéo giãn.
4. Từ từ quay đầu trở lại vị trí ban đầu.
5. Tiếp tục xoay đầu sang bên trái, giữ 3 giây.
6. Lặp lại 5–7 lần cho mỗi bên.

Lặp lại  
5 – 7 lần  
cho mỗi bên.



**Hình 36: Xoay cổ sang hai bên**

## ***Lưu ý***

- Thực hiện chậm rãi, tuyệt đối không xoay gập mạnh.
- Người lớn tuổi hoặc ai có tiền sử thoái hóa cổ thì chỉ cần xoay trong giới hạn thoải mái.
- Nếu thấy đau nhói khác thường thì nên dừng lại.

## **Bài tập 2: Gập & ngửa cổ**

Mục đích: Động tác gập – ngửa cổ giúp các cơ phía trước và phía sau vùng cổ được kéo giãn một cách cân bằng. Khi thực hiện thường xuyên, cổ sẽ bớt căng cứng, việc cúi xuống hay ngẩng lên trở nên nhẹ nhàng hơn. Không chỉ vậy, bài tập còn giúp máu lưu thông tốt hơn qua vùng cổ, nhờ đó giảm mệt mỏi, hạn chế đau mỏi vai gáy và hỗ trợ phòng ngừa thoái hóa đốt sống cổ.

### ***Cách thực hiện***

1. Ngồi hoặc đứng với lưng thẳng, vai thả lỏng tự nhiên.
2. Từ từ cúi đầu xuống, để cằm chạm nhẹ vào ngực. Giữ tư thế này trong 3 giây, cảm nhận phần sau cổ được kéo giãn.
3. Sau đó, ngẩng đầu ra sau một cách chậm rãi, mắt nhìn lên trần. Giữ 3 giây, cảm nhận vùng trước cổ được mở căng.

4. Quay đầu trở lại vị trí ban đầu.
5. Lặp lại động tác này 5–7 lần, tùy theo sức mình.



**Hình 37: Gập & ngửa cổ**

**Lưu ý**

- Thực hiện chậm rãi, không cúi gập hoặc ngửa quá sâu, tránh gây chóng mặt.
- Người có tiền sử thoát vị hoặc thoái hóa nặng vùng cổ nên tập với biên độ nhỏ.
- Giữ nhịp thở đều, không nín thở khi thực hiện.

### **Bài tập 3: Kéo giãn cơ cổ bên**

Mục đích: Đây là động tác giúp làm giãn các cơ hai bên cổ, những nhóm cơ thường bị co cứng khi ta kê gối cao, ngồi lâu trước màn hình hoặc nghiêng đầu một phía quá nhiều. Khi tập đều đặn, bạn sẽ thấy vùng cổ và vai bớt căng, máu lên não tốt hơn, nhờ đó giảm đau đầu, mỏi gáy và tinh thần cũng thoải mái hơn.

#### ***Cách thực hiện***

1. Ngồi hoặc đứng ở tư thế thẳng lưng, hai vai giữ ngang bằng, không nhô lên.
2. Đưa tay phải đặt nhẹ lên thái dương bên trái.
3. Nhẹ nhàng kéo đầu nghiêng sang phải, sao cho tai trái tiến gần về phía vai trái.
4. Giữ tư thế này trong 10–15 giây, cảm nhận phần cơ cổ bên trái được căng giãn.
5. Trở về vị trí ban đầu, đổi bên với tay trái và nghiêng đầu sang trái.

6. Lặp lại 3–5 lần cho mỗi bên.



**Lưu ý**

- Chỉ kéo đến mức bạn thấy thoải mái, không dùng lực mạnh để ép cổ.

- Vai phải giữ cố định, không được nhấc lên theo hướng kéo.
- Người lớn tuổi có thể giữ ngắn hơn, khoảng 5–8 giây là đủ.

#### **Bài tập 4: Xoay tròn cổ chậm rãi**

**Mục đích:** Động tác xoay tròn cổ giúp toàn bộ khớp cổ được vận động đều theo nhiều hướng. Đây là cách “tra dầu” cho khớp sau một thời gian bất động, đồng thời làm mềm cơ, cải thiện lưu thông máu lên não. Thực hiện thường xuyên sẽ giúp giảm cứng cổ, hạn chế đau mỏi vai gáy và mang lại cảm giác thư giãn, thoải mái cho toàn thân.

#### **Cách thực hiện**

1. Ngồi hoặc đứng với tư thế thẳng lưng, vai thả lỏng.
2. Từ từ cúi đầu xuống, cằm chạm nhẹ vào ngực.
3. Nghiêng đầu sang trái, rồi ngửa ra sau, nghiêng sang phải và quay về vị trí cúi.
4. Thực hiện chậm rãi, tạo thành một vòng tròn đều đặn.
5. Lặp lại 3 vòng theo chiều kim đồng hồ. Sau đó, đổi chiều ngược lại 3 vòng.





**Hình 39: Xoay cổ tròn chậm rãi**

**Lưu ý**

- Luôn xoay thật chậm, tránh xoay nhanh hoặc giật mạnh vì có thể gây chóng mặt.
- Nếu cảm thấy căng tức quá mức hoặc đau nhói thì giảm biên độ xoay.
- Người hay bị chóng mặt chỉ nên xoay một nửa vòng (cúi, nghiêng, ngửa) thay vì xoay trọn vòng.

## **Bài tập 5: Tư thế gấp cầm (Chin tuck)**

Mục đích: Khi nằm gối cao lâu ngày, cổ thường bị đẩy ra trước, mất đi đường cong tự nhiên. Động tác gấp cầm giúp chỉnh lại tư thế, đưa cổ về vị trí đúng, giảm áp lực lên đốt sống cổ.

### ***Lợi ích:***

Giúp cổ thẳng hơn, hạn chế tình trạng gù hoặc cúi đầu quá nhiều.

Giảm căng ở cơ cổ phía sau, cải thiện độ linh hoạt.

Hỗ trợ giảm đau mỗi vai gáy, phòng ngừa thoái hóa cột sống cổ.

### ***Các bước thực hiện:***

1. Ngồi hoặc đứng thẳng, lưng ngay ngắn, vai thả lỏng.
2. Nhìn thẳng về phía trước.
3. Từ từ kéo cằm về phía sau, giống như bạn đang muốn tạo “hai cằm”, giữ 3–5 giây.
4. Thả lỏng, trở lại tư thế ban đầu.
5. Thực hiện 8–10 lần.

Thực hiện  
8 – 10 lần.

1

2



**Hình 40: Tư thế gập cằm (Chin tuck)**

**Lưu ý:**

- Chỉ kéo nhẹ, không cúi gập cổ xuống.
- Động tác đúng là cằm lùi về sau, nhưng mắt vẫn nhìn thẳng.

- Hít thở đều, không nín thở khi giữ tư thế.

Mẹo nhỏ: Bạn có thể tập bài này ngay khi ngồi ở bàn làm việc. Cứ mỗi 1–2 tiếng làm việc, hãy gập cầm vài lần, cổ sẽ bớt mỏi và đầu óc tỉnh táo hơn hẳn.

### **Lời nhắn của bác sĩ**

Cổ là chiếc cầu nối nhỏ bé nhưng gánh vác cả chiếc đầu nặng nề của chúng ta suốt ngày dài. Một khi chiếc cầu này xuống cấp, mọi sinh hoạt, từ xoay đầu lái xe, cúi xuống bế cháu, đến đơn giản là nhìn quanh khi đi chợ... đều trở thành khó khăn.

Vì vậy, đừng coi thường những cơn cứng cổ thoáng qua hay tiếng “rắc rắc” mỗi khi xoay đầu. Đó chính là những tín hiệu cơ thể đang nhắc bạn hãy quan tâm nhiều hơn đến vùng cổ – vai gáy.

Chỉ cần vài phút mỗi ngày với những động tác nhẹ nhàng, bạn đã trao cho cổ cơ hội được nghỉ ngơi, được “tra dầu” để luôn vận hành trơn tru. Điều quan trọng không phải là tập thật nhiều trong một ngày, mà là duy trì đều đặn hằng ngày.

Hãy xem đây là món quà nhỏ bạn tự tặng cho cơ thể mình mỗi sáng hoặc mỗi khi mỏi mệt. Cơ thể sẽ không phụ công bạn: cổ sẽ linh hoạt hơn, vai gáy nhẹ nhàng hơn, và cuộc sống của bạn cũng trở nên thoải mái, dễ chịu hơn rất nhiều.

## **Ngày 16: Bài tập vai gáy: kéo giãn, vươn ngực**

Bạn có bao giờ trải qua cảm giác này không: mới ngồi làm việc được vài tiếng, vai bắt đầu nặng dần, gáy cứng lại, đến mức chỉ xoay đầu sang hai bên cũng thấy khó khăn? Nhiều người than rằng vai gáy của họ lúc nào cũng như có “cục đá vô hình” treo lơ lửng, kéo xuống, vừa nặng nề vừa khó chịu.

Người lái xe đường dài thường kể, sau chuyến đi vài chục cây số, gáy như tê cứng, cổ gằn như không thể quay nhanh khi cần quan sát. Người nội trợ, chỉ với việc cúi rửa bát hay bê đồ vài lần, cũng thấy lưng trên và vai nhức mỏi. Với dân văn phòng, ngồi trước màn hình máy tính suốt 6–8 tiếng, vai gáy trở thành “điểm đau quen thuộc” mỗi ngày.

Thực ra, vai gáy là vùng chịu nhiều gánh nặng hơn ta tưởng. Nó vừa nâng đỡ chiếc đầu nặng 4–5kg, vừa phải giữ cho lưng trên ổn định, lại liên tục gồng cứng khi ta căng thẳng. Bởi thế, chỉ cần ngồi lâu, cúi nhiều, hay lo nghĩ quá mức, cơ vai gáy sẽ lập tức phản ứng bằng những cơn đau mỏi.

Điều đáng lo là, những cơn đau ấy không chỉ dừng lại ở vai gáy. Nó có thể kéo lên đầu, gây nhức nửa đầu, hoa mắt, chóng mặt. Có người đêm nằm ngủ cũng không yên, vì cứ trở mình là cảm thấy vai gáy nặng trĩu, ê ẩm. Dần dần, sự mệt mỏi này ảnh

hưởng đến cả tinh thần, khiến công việc không còn hứng thú, giấc ngủ không còn trọn vẹn, và cuộc sống cũng trở nên nặng nề hơn.

Chính vì thế, mỗi vai gáy không phải chuyện nhỏ hay “tắt yếu theo tuổi tác”. Nó là lời nhắc nhở của cơ thể, rằng vùng khớp và cơ quanh vai đang bị “bỏ quên” quá lâu, cần được chăm sóc và vận động đúng cách để trở nên linh hoạt, khỏe mạnh trở lại.

### **Vì sao vai gáy hay “làm phiền”?**

Vai và gáy là khu vực phải gồng gánh rất nhiều mà ít khi được để ý. Chúng ta vẫn nghĩ đau lưng hay đau gối mới là “bệnh xương khớp”, nhưng thật ra vai gáy mới là nơi đầu tiên lên tiếng, vì nó phải làm việc liên tục từ sáng tới tối.

Mỗi khi ta ngồi lâu trước màn hình, cổ cúi xuống nhìn điện thoại, hay khi ta căng thẳng, lo nghĩ, các cơ quanh vai gáy sẽ tự động co cứng lại. Chúng giống như sợi dây thừng bị kéo căng suốt nhiều giờ, máu khó lưu thông, dưỡng chất không nuôi đủ cơ và khớp. Hậu quả là vai mỏi, gáy nặng, đầu cũng trở nên căng tức.

Một lý do khác là vai gáy vốn chịu trách nhiệm nâng đỡ chiếc đầu nặng trung bình 4–5kg. Bạn có thể tưởng tượng, nếu mỗi ngày phải cầm một quả tạ như vậy mà không bao giờ được đặt xuống, thì sớm muộn cánh tay cũng kiệt sức. Vai gáy của

chúng ta cũng thế: ngày nào cũng phải “cồng đầu”, lại thêm những tư thế sai như gù lưng, cúi nhiều, càng khiến chúng quá tải.

Không chỉ dừng lại ở cảm giác đau mỗi, sự co cứng ở vai gáy còn có thể chèn ép mạch máu và dây thần kinh, gây đau đầu, chóng mặt, tê tay. Đó là lý do vì sao nhiều người đi khám vì đau đầu mãi không khỏi, cuối cùng lại được chẩn đoán là “hội chứng vai gáy”.

Tóm lại, vai gáy hay “làm phiền” vì chúng vừa phải gánh nặng, vừa ít khi được chăm sóc đúng cách. Và nếu không kịp thời giải tỏa, những cơn mỏi nhỏ hôm nay có thể trở thành căn bệnh lớn mai sau.

### **Nếu bạn bỏ qua thì sao?**

Khi các cơ vai gáy bị căng cứng trong thời gian dài, chúng không còn đủ máu nuôi dưỡng, dẫn tới co rút và đau mỗi triền miên. Lúc ấy, chỉ một việc nhỏ như quay đầu nhìn sang bên khi lái xe, cúi xuống nhặt đồ, hay bế cháu nhỏ cũng trở nên khó khăn.

Lâu dần, những cơn mỏi sẽ không chỉ ở vai gáy, mà còn lan xuống cánh tay, thậm chí tê bì tới tận ngón tay. Nhiều người còn gặp tình trạng đau đầu, mất ngủ, vì sự chèn ép lên mạch

máu và thần kinh vùng cổ, vai. Ngày qua ngày, tinh thần mệt mỏi, chất lượng sống giảm sút rõ rệt.

Nghiêm trọng hơn, nếu không điều chỉnh, mỗi vai gáy có thể dẫn đến thoái hóa đốt sống cổ, thoát vị đĩa đệm cổ hoặc hội chứng chèn ép thần kinh. Đây là những bệnh lý khiến bạn phải điều trị dài ngày, tốn kém và ảnh hưởng nhiều đến sinh hoạt.

Nói cách khác, mỗi vai gáy giống như “con mưa dầm thấm lâu”: ban đầu chỉ làm phiền chút ít, nhưng để lâu sẽ ngấm vào tận gốc rễ, khiến cơ thể suy yếu nhanh hơn bạn tưởng.

## **5 bài tập dành riêng cho bạn hôm nay**

### **Bài tập 1: Kéo giãn vai về sau**

#### ***Mục đích:***

Động tác này giúp mở rộng vùng ngực và vai, kéo giãn các cơ trước ngực thường bị co rút khi ngồi lâu hoặc gù lưng. Khi thực hiện đều đặn, bạn sẽ cảm thấy vai bớt nặng, lưng trên thẳng hơn, hơi thở cũng sâu và dễ dàng hơn. Đây cũng là cách rất tốt để cải thiện dáng ngồi, giảm nguy cơ đau mỏi vai gáy.

#### ***Cách thực hiện***

1. Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai, giữ lưng ở tư thế tự nhiên.



2. Đan hai bàn tay lại với nhau, đặt phía sau lưng.
3. Hít sâu, đồng thời từ từ kéo hai tay xuống dưới và đẩy nhẹ ra phía sau, cảm nhận ngực mở rộng.
4. Giữ tư thế trong 5–7 giây, cảm nhận vùng ngực và vai căng giãn.
5. Thở ra, từ từ thả lỏng, đưa tay trở về vị trí ban đầu.
6. Lặp lại động tác này 5–7 lần.

Lặp lại động tác  
này 5 – 7 lần



**Hình 41: Kéo giãn vai về sau**

## ***Lưu ý***

- Động tác cần làm chậm rãi, không giật mạnh để tránh căng cơ.
- Nếu khớp vai hạn chế, bạn có thể chỉ kéo tay nhẹ ra sau, không cần quá sâu.
- Người lớn tuổi hoặc ít vận động nên bắt đầu từ 3 lần, sau đó tăng dần.

## **Bài tập 2: Vươn ngực mở rộng**

### ***Mục đích:***

Đây là bài tập giúp mở rộng lồng ngực và làm giãn cơ vùng vai – gáy. Khi ta ngồi gù lưng hoặc co vai quá lâu, lồng ngực bị ép lại, hơi thở trở nên nông, máu lên não cũng kém hơn. Động tác vươn ngực mở rộng sẽ khắc phục tình trạng này: bạn sẽ cảm thấy hít thở sâu hơn, vai bớt căng, tinh thần thoải mái và tỉnh táo hơn.

### ***Cách thực hiện***

1. Ngồi hoặc đứng thẳng, giữ lưng ở tư thế tự nhiên.
2. Dạng hai tay sang ngang bằng vai, lòng bàn tay hướng ra phía trước.

3. Hít sâu, đồng thời đẩy hai tay nhẹ ra sau, mở rộng hết mức có thể phần ngực.
4. Giữ tư thế này trong 5 giây, cảm nhận ngực và vai được giãn căng.
5. Thở ra, từ từ thả lỏng tay về vị trí ban đầu.
6. Thực hiện động tác 8–10 lần.

Thực hiện động  
tác 8 – 10 lần.



**Hình 42: Vươn ngực mở rộng**

### ***Lưu ý***

- Không uốn lưng quá mức khi mở ngực, chỉ tập trung vào phần vai và ngực.
- Người có bệnh lý tim mạch nên thực hiện chậm và giữ hơi vừa phải, tránh nín thở quá lâu.
- Có thể tập ngay cả khi đang ngồi làm việc, chỉ cần chú ý giữ lưng thẳng.

### **Bài tập 3: Xoay vai tròn**

#### ***Mục đích:***

Đây là một trong những động tác đơn giản nhưng rất hiệu quả cho vùng vai gáy. Khi vai được xoay tròn, dịch khớp được tiết ra nhiều hơn, giống như “tra dầu” cho khớp, giúp cử động trơn tru. Đồng thời, động tác này làm mềm cơ quanh vai, giảm tình trạng căng cứng sau nhiều giờ ngồi hoặc mang vác. Người tập sẽ cảm thấy vùng vai nhẹ nhõm, đầu óc tỉnh táo, tinh thần thoải mái hơn.

#### ***Cách thực hiện***

1. Ngồi hoặc đứng thẳng, hai tay thả lỏng dọc theo thân.

2. Hít sâu, đồng thời nâng hai vai lên cao gần chạm tai.
3. Từ từ xoay vai ra sau, hạ xuống rồi đưa về phía trước, tạo thành vòng tròn lớn.
4. Thực hiện 10 vòng tròn theo chiều từ trước ra sau.
5. Sau đó đổi chiều, xoay vai từ sau ra trước 10 vòng.
6. Có thể lặp lại 2–3 lần tùy mức độ mỏi.



**Hình 43: Xoay vai tròn**

**Lưu ý**

- Xoay thật chậm rãi, đều đặn, không xoay gấp gáp.
- Không nhún cả thân người, chỉ tập trung vận động khớp vai.
- Người bị thoái hóa hoặc thoát vị đĩa đệm cổ nên giảm biên độ xoay, làm nhẹ nhàng.

#### **Bài tập 4: Co duỗi cánh tay phía sau lưng**

Mục đích: Bài tập này giúp tăng độ linh hoạt cho khớp vai, kéo giãn cơ quanh vai và lưng trên vốn hay co cứng khi chúng ta ngồi nhiều hoặc cúi gập người. Khi tập đều, bạn sẽ thấy vai bớt cứng, lưng trên thẳng hơn, đồng thời cải thiện dáng ngồi, giảm nguy cơ gù lưng. Đây cũng là một bài tập rất tốt để phòng ngừa thoái hóa khớp vai.

#### ***Cách thực hiện***

1. Đứng hoặc ngồi thẳng, giữ lưng thẳng tự nhiên.
2. Đưa tay phải vòng ra sau lưng từ dưới lên.
3. Tay trái vòng qua đầu, đưa xuống phía sau để cố gắng chạm vào tay phải.

(Nếu chưa chạm được, chỉ cần đưa tới mức thoải mái, không cần gắng sức.)

4. Giữ tư thế trong 5 giây, cảm nhận vai và ngực được kéo giãn.
5. Thả lỏng, trở về tư thế ban đầu.

6. Đổi bên: tay trái vòng ra sau từ dưới lên, tay phải vòng xuống từ trên đầu.
7. Thực hiện 5 lần cho mỗi bên.

Thực hiện 5 lần  
cho mỗi bên.



*Hình 44: Co duỗi cánh tay phía sau lưng*

*Lưu ý*

- Nếu vai quá cứng, có thể dùng khăn hoặc dây nhỏ để nối hai tay lại phía sau, tập dần cho quen.
- Không gồng vai hay rướn người quá mức, chỉ cần kéo trong tầm thoải mái.
- Người lớn tuổi nên thực hiện chậm, kiên nhẫn, tránh nóng vội.

## **Bài tập 5: Thư giãn vai kết hợp thở sâu**

### ***Mục đích:***

Đây là bài tập vừa giúp vai thả lỏng, vừa giúp tinh thần thư giãn. Khi nhún vai kết hợp với hơi thở sâu, các cơ quanh vai gáy sẽ được giải tỏa căng thẳng, máu lưu thông tốt hơn, nhịp thở đều đặn hơn. Người tập sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, bớt mệt mỏi, đầu óc tỉnh táo hơn.

### ***Cách thực hiện***

1. Ngồi hoặc đứng thẳng, giữ lưng ở tư thế tự nhiên.
2. Hít sâu bằng mũi, đồng thời từ từ nhún hai vai lên cao, gần chạm tai.
3. Giữ tư thế này trong 2 giây, cảm nhận cơ vai căng nhẹ.
4. Thở ra bằng miệng, đồng thời thả lỏng hoàn toàn cho hai vai rơi xuống thoải mái.
5. Lặp lại động tác 8–10 lần.





**Hình 45: Thư giãn vai kết hợp thở sâu**

**Lưu ý**

- Thực hiện chậm rãi, theo nhịp thở tự nhiên, không gồng người.

- Khi hít vào, cố gắng cảm nhận luồng khí đầy lồng ngực; khi thở ra, để vai rơi tự nhiên như đang buông bỏ mệt mỏi.
- Có thể tập bất kỳ lúc nào trong ngày, đặc biệt hữu ích sau giờ làm việc hoặc trước khi đi ngủ.

### **Lời nhắn của bác sĩ**

Đau mỗi vai gáy là tình trạng mà gần như ai cũng từng trải qua. Nhưng điều đáng tiếc là nhiều người lại chọn cách chịu đựng, coi đó như “chuyện thường ngày”. Thực ra, mỗi cơn mỗi vai, mỗi lần cổ cứng khi xoay đầu chính là một lời nhắc nhở: cơ thể bạn đang quá tải và cần được chăm sóc.

Bạn không thể bỏ công việc, cũng khó tránh những lo toan trong cuộc sống. Nhưng bạn có thể dành cho cơ thể mình vài phút nghỉ ngơi, vài động tác thả lỏng đơn giản. Chúng giống như một món quà nhỏ mà bạn trao cho chính mình sau một ngày dài gồng gánh.

Hãy nhớ rằng, vai gáy khỏe không chỉ giúp bạn làm việc thoải mái hơn, mà còn giữ cho giấc ngủ yên lành, tinh thần sáng suốt, và cả đáng về tự tin. Đừng chờ tới khi đau nhức triền miên hay thoái hóa xuất hiện mới tìm cách chữa trị. Sự kiên trì tập luyện từ hôm nay chính là cách bạn đầu tư cho một tương lai ít bệnh tật và nhiều năng lượng hơn.

## **Ngày 17: Bài tập thất lưng: gập gối, ôm gối**

Trong cuộc sống hằng ngày, không ít người phải đối diện với cảm giác lưng dưới lúc nào cũng nặng nề, ê ẩm. Sau một ngày ngồi làm việc bên bàn giấy, đứng bán hàng nhiều giờ, hay chỉ đơn giản là đi chợ, bế cháu, buổi tối ngã lưng xuống giường mới nhận ra thất lưng như bị ai đó “đè đá” lên.

Có người buổi sáng vừa tỉnh dậy, khi bước xuống giường lưng cứng đờ như khúc gỗ, phải xoay người, gập gối vài lần mới đi lại thoải mái. Có người ngồi hóp quá lâu, đứng lên thì phải vịn tay vào bàn hoặc đầu gối mới có thể duỗi thẳng được. Cũng có người đang cúi nhặt đồ thì bỗng nghe một tiếng “khục” ở lưng, sau đó cả ngày cảm thấy ê buốt.

Điểm chung là vùng thất lưng vốn được coi là “cột trụ” nâng đỡ nửa trên cơ thể phải chịu gánh nặng suốt ngày dài. Càng nhiều tuổi, cột trụ này càng dễ xuống cấp. Thói quen ngồi sai tư thế, bê vác nặng, hay đơn giản chỉ là ngồi lì hàng giờ mà không vận động... tất cả đều âm thầm làm mòn dần sức khỏe của lưng dưới.

Lúc trẻ, những cơn đau có thể đến rồi đi nhanh, khiến ta lơ là bỏ qua. Nhưng khi bước vào giai đoạn trung niên trở đi, chúng quay lại thường xuyên hơn, dai dẳng hơn. Từ vài cơn ê ẩm thoáng qua, dần thành mỗi lưng triền miên. Và nếu không để ý,

đến một lúc nào đó, ngay cả việc đi bộ, đứng dậy, hay cúi xuống buộc dây giày cũng trở thành nỗi lo.

Thực tế, đau lưng không chỉ đơn giản là mệt mỏi sau một ngày dài. Nó chính là tín hiệu báo động rằng thắt lưng của bạn đang cần được quan tâm, chăm sóc. Và thay vì chờ đợi đến khi bệnh lý xuất hiện mới chữa trị, việc tập luyện sớm và đúng cách chính là “lá chắn” giúp bảo vệ cột trụ quý giá này.

## **Vì sao thắt lưng dễ gặp vấn đề**

Thắt lưng được ví như chiếc “bản lề” của cơ thể. Nó nằm ở vị trí trung tâm, vừa kết nối phần trên (cột sống, ngực, tay) vừa gánh toàn bộ sức nặng của phần dưới (hông, chân). Mỗi khi ta cúi, đứng lên, xoay người, hay đơn giản là hít thở sâu, thắt lưng đều phải hoạt động. Chính vì phải làm việc liên tục và chịu tải trọng lớn, khu vực này rất dễ bị tổn thương.

Có một số nguyên nhân phổ biến khiến thắt lưng “lên tiếng”:

Ngồi hoặc đứng quá lâu: Khi bất động nhiều giờ, các đĩa đệm ở cột sống thắt lưng bị nén lại, không kịp “uống nước” và hấp thu dinh dưỡng. Hậu quả là chúng khô dần, mất tính đàn hồi, dễ thoái hóa.

Tư thế sai: Ngồi gù lưng, cúi lom khom, nằm co quắp hoặc vẹo người... đều khiến thắt lưng chịu áp lực lệch, lâu dần dẫn tới cong vẹo cột sống và đau nhức mạn tính.

Bê vác nặng sai cách: Nhiều người có thói quen cúi gập lưng để nhắc đồ, thay vì gập gối. Cách làm này khiến lực dồn toàn bộ vào thắt lưng, làm tăng nguy cơ thoát vị đĩa đệm.

Tuổi tác và lối sống: Càng có tuổi, xương và đĩa đệm càng lão hóa. Nếu thêm lối sống ít vận động, thừa cân, hút thuốc lá... thì quá trình này diễn ra nhanh hơn, khiến thắt lưng sớm “xuống cấp”.

Căng thẳng, stress: Ít ai ngờ rằng tâm lý căng thẳng kéo dài cũng khiến các cơ quanh thắt lưng co cứng, gây ra những cơn đau âm ỉ hoặc lan xuống hông.

Tất cả những yếu tố này cộng lại khiến thắt lưng trở thành vùng khớp dễ tổn thương nhất của cơ thể. Và nếu không chăm sóc sớm, bạn sẽ thấy nó ngày càng “khó chịu”, làm giảm đáng kể chất lượng cuộc sống.

## **Nếu bạn bỏ qua thì sao**

Ban đầu, bạn chỉ thấy ê ẩm sau khi ngồi lâu hoặc mang vác. Nhưng theo thời gian, cơn đau sẽ kéo dài, lan xuống hông, mông và thậm chí xuống cả chân. Nhiều người bắt đầu bị tê

buốt, cảm giác như có luồng điện chạy dọc xuống chân khi cúi người hay ho mạnh. Đó là dấu hiệu dây thần kinh tọa đã bị chèn ép.

Nếu vẫn không điều chỉnh, nguy cơ thoát vị đĩa đệm và thoái hóa cột sống thắt lưng là rất lớn. Lúc này, mỗi bước đi, mỗi lần cúi xuống sẽ trở thành một thử thách. Có người chỉ vì cú vấp nhỏ trong nhà tắm mà phải nằm liệt hàng tháng, không tự sinh hoạt được.

Không chỉ gây đau đớn thể xác, lưng yếu còn làm giảm chất lượng cuộc sống. Bạn sẽ thấy mình dằn ngại vận động, bỏ qua những hoạt động yêu thích như đi chợ, chăm vườn, chơi với cháu... Từ đó tinh thần cũng dễ chùng xuống, tự ti và phụ thuộc nhiều hơn vào người khác.

Nói một cách dễ hiểu: bỏ mặc những cơn đau thắt lưng, tức là bạn đang chấp nhận đánh đổi sự linh hoạt của mình trong tương lai. Và đến khi đó, thuốc men hay điều trị sẽ tốn kém và khó khăn gấp nhiều lần so với việc phòng ngừa ngay từ bây giờ.

## **5 bài tập dành riêng cho bạn hôm nay**

### **Bài tập 1: Ôm gối kéo sát ngực**

Mục đích: Đây là động tác kinh điển giúp kéo giãn vùng cột sống thắt lưng. Khi ôm gối về phía ngực, các đốt sống được mở rộng, giảm áp lực đè nén lên đĩa đệm, đồng thời làm mềm các cơ ở lưng dưới. Bài tập này rất hữu ích để giảm căng cơ sau một ngày ngồi lâu, đứng nhiều hoặc sau khi đi bộ, leo cầu thang. Thực hiện đều đặn giúp thắt lưng linh hoạt hơn, ngăn ngừa nguy cơ thoái hóa sớm và giảm đau nhức mạn tính.

### ***Cách thực hiện***

1. Nằm ngửa thoải mái trên giường hoặc thảm tập, hai chân duỗi thẳng.
2. Từ từ gập gối phải, đưa sát về phía ngực.
3. Hai tay ôm lấy cẳng chân, kéo đầu gối nhẹ nhàng áp sát hơn về phía ngực.
4. Giữ tư thế này trong 10–15 giây, cảm nhận rõ sự giãn căng ở vùng thắt lưng.
5. Thở ra chậm rãi, duỗi chân về vị trí ban đầu.
6. Đổi sang chân trái và lặp lại động tác tương tự.
7. Thực hiện 5–7 lần cho mỗi bên chân.

Thực hiện  
5 – 7 lần  
cho mỗi bên chân.



**Hình 46: Ôm gối kéo sát ngực**

**Lưu ý**

- Động tác cần thực hiện chậm, không giật mạnh.
- Người mới tập chỉ cần kéo trong tầm thoải mái, không gắng sức.
- Có thể thực hiện động tác với cả hai chân cùng lúc (ôm cả hai gối về ngực) để tăng hiệu quả, nhưng cần đảm bảo lưng dưới không bị đau nhói.

**Bài tập 2: Gập gối lắc nhẹ hai bên**



### ***Mục đích:***

Động tác này giúp cột sống thắt lưng và vùng cơ quanh hông được thả lỏng, giảm căng cứng sau một ngày phải gánh nhiều áp lực. Khi lắc gối nhẹ nhàng, các đốt sống được xoay giãn, tăng độ linh hoạt, đồng thời giúp máu lưu thông tốt hơn ở vùng lưng và bụng. Đây là bài tập lý tưởng để thư giãn trước khi đi ngủ hoặc sau khi ngồi lâu.

### ***Cách thực hiện***

1. Nằm ngửa trên giường hoặc thảm, hai chân gập gối, bàn chân đặt thoải mái trên mặt sàn.
2. Hai tay thả lỏng đặt xuôi theo thân người hoặc chống nhẹ sang hai bên để giữ thăng bằng.
3. Hít sâu, sau đó từ từ thở ra và nghiêng cả hai đầu gối sang bên phải, giữ vai và lưng trên áp sát mặt sàn.
4. Giữ tư thế trong 5 giây, cảm nhận sự giãn căng ở vùng hông và thắt lưng.
5. Hít vào, đưa gối trở lại vị trí giữa.
6. Thở ra và lắc sang bên trái, giữ 5 giây.
7. Thực hiện động tác 6–8 lần mỗi bên.

Thực hiện 8 – 10  
lần cho mỗi bên.



**Hình 47: Ôm gối lắc nhẹ hai bên**

**Lưu ý**

- Động tác cần thực hiện chậm, không xoay gối đột ngột.
- Nếu lưng dưới yếu, chỉ lắc gối sang hai bên với biên độ vừa phải, không cố ép sát xuống sàn.
- Người lớn tuổi có thể kê thêm một chiếc gối mỏng dưới lưng để cảm thấy êm ái hơn.

### **Bài tập 3: Nằm co gối, ấn lưng xuống sàn**

**Mục đích:** Đây là bài tập giúp các cơ bụng và cơ lưng dưới cùng hoạt động, từ đó hỗ trợ cho cột sống thắt lưng được ổn định hơn. Khi bạn ấn lưng xuống sàn, các đốt sống sẽ được “ép phẳng”, giảm tình trạng uốn quá mức và giải tỏa áp lực lên đĩa đệm. Bài tập này đặc biệt hữu ích cho những ai thường đau ê ẩm lưng dưới sau khi ngồi hoặc đứng lâu, đồng thời giúp tăng sức mạnh vùng cơ lõi để bảo vệ cột sống.

#### ***Cách thực hiện***

1. Nằm ngửa thoải mái trên thảm hoặc giường cứng, hai gối gập lại, bàn chân đặt hoàn toàn trên mặt sàn.
2. Hai tay thả lỏng xuôi theo thân người.
3. Hít sâu bằng mũi, sau đó thở ra chậm rãi và đồng thời ép lưng dưới xuống sàn (cảm giác như bạn đang muốn làm cho phần lưng sát chặt xuống mặt phẳng).
4. Giữ tư thế ép lưng trong 5 giây, cảm nhận rõ sự căng nhẹ ở vùng bụng và sự phẳng ra ở thắt lưng.
5. Thả lỏng trở về tư thế ban đầu.
6. Thực hiện động tác 8–10 lần.



**Hình 48: Nằm co gối, ấn lưng xuống sàn**

**Lưu ý**

- Khi ép lưng, chỉ cần ấn vừa đủ, không gồng quá mạnh.
- Duy trì nhịp thở đều đặn trong suốt bài tập.

- Người mới tập có thể bắt đầu với 5 lần, sau đó tăng dần.
- Nên chọn mặt phẳng vừa đủ cứng (như thảm tập yoga hoặc giường chắc) để lưng được hỗ trợ tốt nhất.

#### **Bài tập 4: Cầu cơ mông (Bridge)**

##### ***Mục đích:***

Khớp gối không thể làm việc một mình. Nó cần sự hỗ trợ của cơ mông và cơ đùi sau để gánh bớt áp lực trong mỗi bước đi hay khi leo cầu thang. Nếu cơ mông yếu, khớp gối sẽ phải chịu lực nhiều hơn, dễ đau và thoái hóa. Bài tập “cầu cơ mông” giúp tăng sức mạnh nhóm cơ mông và cơ đùi sau, biến chúng thành “bộ khung nâng đỡ” vững chắc cho khớp gối.

##### ***Các bước thực hiện:***

1. Nằm ngửa trên thảm hoặc giường phẳng, hai gối gập lại, bàn chân đặt vững trên sàn, rộng bằng vai.
2. Hai tay đặt xuôi theo thân người, lòng bàn tay úp xuống.
3. Hít vào, từ từ nâng hông lên cao, sao cho cơ thể tạo thành một đường thẳng từ vai – hông – gối.
4. Khi nâng, siết nhẹ cơ mông, cảm nhận lực căng ở vùng mông và đùi sau.

5. Giữ tư thế này 3–5 giây.
6. Thở ra, hạ hông xuống chậm rãi, trở lại tư thế ban đầu.
7. Lặp lại 10–12 lần. Người mới tập có thể làm 5–7 lần, sau đó tăng dần.



**Hình 49: Cầu cơ mông (Bridge)**

**Lưu ý:**

- Không uốn lưng quá mức, chỉ nâng đến khi cơ thể tạo thành đường thẳng.
- Giữ bàn chân bám chắc xuống sàn, không nhón gót.
- Hít thở đều, không nín thở khi giữ tư thế.

Mẹo nhỏ: Bạn có thể tập bài này ngay trên giường vào buổi sáng sau khi thức dậy hoặc buổi tối trước khi ngủ. Chỉ vài phút, nhưng hiệu quả mang lại là khớp gối vững vàng hơn, bước đi thoải mái hơn và giấc ngủ cũng sâu hơn nhờ cơ thể được thư giãn..

## **Bài tập 5: Tư thế con mèo & con bò (Cat & Cow)**

### ***Mục đích:***

Đây là một trong những động tác nổi tiếng của yoga, rất hiệu quả trong việc làm mềm dẻo cột sống thắt lưng. Khi tập, cột sống được uốn cong và duỗi thẳng nhịp nhàng, giúp tăng cường sự linh hoạt và giảm tình trạng cứng lưng. Đồng thời, động tác còn kích thích lưu thông máu, thư giãn các cơ quanh lưng và bụng, hỗ trợ tiêu hóa tốt hơn. Thực hiện thường xuyên sẽ giúp cột sống khỏe mạnh, phòng ngừa đau thắt lưng mạn tính.

### ***Cách thực hiện:***

1. Quỳ chống bốn chân trên thảm (tay chống dưới vai, đầu gối dưới hông). Giữ lưng phẳng, đầu nhìn xuống sàn.
2. Tư thế con bò: Hít sâu, đồng thời võng lưng xuống, đẩy bụng hướng xuống sàn, ngẩng đầu và hất nhẹ mông lên. Cảm nhận cột sống được kéo giãn.
3. Tư thế con mèo: Thở ra chậm rãi, đồng thời cong lưng lên cao như chiếc vòng cung, hóp bụng lại, cúi đầu xuống, ép cằm về ngực.
4. Lặp lại động tác chuyển đổi giữa hai tư thế này từ 6–8 lần, nhịp nhàng theo hơi thở.



# TƯ THẾ CON BÒ



## THỞ RA, VỀ TƯ THẾ CON MÈO



**Hình 50: Tư thế con mèo & bò (Cat & Cow)**

**Lưu ý:**

- Thực hiện chậm rãi, kết hợp đều với nhịp thở.
- Không ép lưng quá mạnh, chỉ uốn cong trong mức thoải mái.
- Người có vấn đề khớp gối có thể lót thêm khăn hoặc gối mềm dưới đầu gối để giảm áp lực.

## **Lời nhắn của bác sĩ**

Thắt lưng giống như “cột trụ chính” của một ngôi nhà. Nếu cột trụ yếu, cả ngôi nhà sẽ lung lay. Cơ thể con người cũng vậy, chỉ cần lưng dưới suy yếu, mọi cử động từ nhỏ nhất như cúi xuống buộc dây giày, đứng dậy khỏi ghế, cho đến những việc lớn hơn như đi lại, làm việc đều trở nên khó khăn.

Điều may mắn là thắt lưng hoàn toàn có thể được bảo vệ và duy trì sự dẻo dai nếu bạn chịu khó dành cho nó sự quan tâm mỗi ngày. Những bài tập đơn giản hôm nay chính là “thuốc bổ” không tốn tiền, không có tác dụng phụ, và hiệu quả lại kéo dài.

Tôi muốn nhắn nhủ bạn rằng: hãy coi việc tập luyện thắt lưng là một phần trong thói quen sống, giống như đánh răng hay ăn uống hằng ngày. Bạn không cần tập nhiều, chỉ cần đều đặn. Bởi chính sự kiên trì, từng ngày từng chút, sẽ tạo nên một lưng dưới khỏe mạnh, giúp bạn tránh xa nỗi ám ảnh của đau nhức và thoái hóa.

Hãy bắt đầu từ hôm nay hãy lắng nghe cơ thể, chăm sóc cho thắt lưng, để nó luôn vững chắc nâng đỡ bạn trong suốt hành trình cuộc sống.

## **Ngày 18: Bài tập khớp gối: duỗi gối, nâng chân**

Có lẽ ai trong chúng ta cũng từng ít nhất một lần nghe tiếng “lục cục” phát ra từ đầu gối khi đứng dậy sau lúc ngồi lâu. Ban đầu, nhiều người coi đó là chuyện bình thường, “tuổi tác rồi thì xương khớp kêu là phải”. Nhưng càng ngày, những tiếng kêu ấy đi kèm với cảm giác ê buốt, leo vài bậc cầu thang đã thấy nặng nề, hoặc ngồi xổm xuống đứng lên thì run run, phải vịn tay vào đầu đó mới có thể đứng dậy.

Khớp gối được ví như “bản lề” của cả cơ thể, mỗi ngày phải mở, gập hàng ngàn lần. Từ việc nhỏ nhất như đứng lên, ngồi xuống, đi bộ quanh nhà, cho tới việc bế cháu, làm việc nhà, tất cả đều cần đến khớp gối. Bản lề này nếu yếu đi thì cả cơ thể đều chịu ảnh hưởng.

Thực tế, nhiều người chỉ tới khi gối đau buốt mới giật mình, còn lúc đầu thường bỏ qua những dấu hiệu cảnh báo như kêu lục cục, hơi cứng khi mới ngủ dậy, hay cảm giác nặng nề sau một ngày đi lại. Và rồi, từng chút một, khớp gối yếu dần, khiến bước chân không còn thoải mái như trước.

Câu chuyện của khớp gối nhắc ta một điều: sức khỏe không chỉ mất đi vì những cơn đau lớn, mà còn từ những thói quen nhỏ bị bỏ quên hằng ngày. Chính vì thế, chăm sóc gối sớm và đúng cách là chìa khóa để giữ cho bước chân luôn vững vàng.

## Vì sao khớp gối dễ gặp vấn đề

Khớp gối là khớp lớn nhất trong cơ thể và cũng là khớp phải gánh nhiều áp lực nhất. Mỗi khi ta đứng dậy, bước đi, chạy hay leo cầu thang, toàn bộ trọng lượng cơ thể đều dồn qua gối. Chỉ cần bạn thừa cân một chút, lực dồn lên gối có thể tăng gấp nhiều lần so với số cân nặng thật của cơ thể.

Ngoài yếu tố trọng lượng, khớp gối còn dễ bị ảnh hưởng bởi các thói quen sinh hoạt. Người Việt mình thường có thói quen ngồi xổm, ngồi gập gối lâu khi làm việc nhà hoặc trong sinh hoạt hằng ngày. Tư thế này khiến áp lực dồn nén vào khớp gối lớn hơn rất nhiều so với khi đứng hay đi bộ. Lâu ngày, sụn khớp vốn như lớp “đệm” giúp hai đầu xương trượt êm ái sẽ bị mòn dần, dẫn tới kêu lục cục, đau nhức và thoái hóa.

Tuổi tác cũng là một nguyên nhân quan trọng. Khi còn trẻ, sụn khớp dày và đàn hồi tốt, dịch khớp tiết ra đủ để nuôi dưỡng và bôi trơn. Nhưng khi tuổi cao, sụn mỏng đi, dịch khớp ít dần, khiến gối khô cứng và dễ tổn thương. Đó là lý do nhiều người bước vào tuổi trung niên đã bắt đầu than phiền về đau gối, leo cầu thang khó khăn.

Không chỉ vậy, những chấn thương dù nhỏ như trẹo gối, ngã, hay chơi thể thao quá sức cũng để lại “dấu ấn” ở khớp gối. Ban đầu có thể chỉ là đau thoáng qua, nhưng về lâu dài, chúng khiến khớp yếu dần, dễ viêm hoặc thoái hóa sớm.

Tóm lại, khớp gối dễ gặp vấn đề vì nó vừa phải làm việc liên tục, vừa gánh áp lực lớn, lại dễ bị ảnh hưởng bởi tuổi tác và thói quen sinh hoạt. Nếu không chăm sóc từ sớm, khớp gối sẽ trở thành “điểm yếu” lớn nhất trong hệ vận động của cơ thể.

## **Nếu bạn bỏ qua thì sao**

Ban đầu, khớp gối chỉ kêu “lục cục” khi đứng dậy hay hơi ẽ buốt khi leo cầu thang. Nhiều người coi đó là chuyện bình thường, rồi tự nhủ “nghỉ ngơi vài hôm sẽ hết”. Nhưng thực tế, những dấu hiệu nhỏ ấy chính là lời cảnh báo sớm. Nếu phớt lờ, khớp gối sẽ ngày càng xuống cấp.

Sụn khớp, vốn là lớp “đệm” bảo vệ, sẽ tiếp tục mòn đi. Khi lớp đệm mất dần, hai đầu xương bắt đầu cọ xát trực tiếp vào nhau, gây đau buốt và sưng viêm. Bạn sẽ thấy việc đi bộ lâu, ngồi xổm, hay đơn giản chỉ là đứng lên sau khi ngồi cũng trở thành thử thách.

Về lâu dài, tình trạng này dẫn đến thoái hóa khớp gối. Khi đó, gối không chỉ đau mà còn có nguy cơ biến dạng, cong vẹo, khiến đi khắp khiễng. Có người phải phụ thuộc vào gậy chống, thậm chí không thể tự mình di chuyển được.

Không chỉ ảnh hưởng đến vận động, đau khớp gối kéo dài còn làm tinh thần mệt mỏi. Người bệnh dễ rơi vào trạng thái chán nản vì không thể tham gia những sinh hoạt thường ngày:

không còn leo cầu thang thoải mái, không dám chơi với con cháu, thậm chí mất ngủ vì đau về đêm.

Nói một cách dễ hiểu: bỏ qua những dấu hiệu nhỏ ở gối chẳng khác nào để cho “bản lề” của cơ thể han gỉ từng ngày. Đến khi nó kêu to, cứng lại, thì việc sửa chữa đã trở nên khó khăn và tốn kém hơn gấp nhiều lần.

## **5 bài tập trị liệu trong ngày**

### **Bài tập 1: Duỗi gối khi ngồi ghế**

#### ***Mục đích:***

Đây là động tác đơn giản nhưng rất hiệu quả để “đánh thức” khớp gối. Khi duỗi gối, cơ đùi trước được kích hoạt, giúp khớp gối vững chắc hơn. Đồng thời, bài tập này còn giúp dịch khớp được tiết ra, làm trơn tru cử động, giảm cảm giác cứng khớp sau khi ngồi lâu. Nếu tập đều, động tác còn hỗ trợ phòng ngừa thoái hóa và giữ cho bước đi linh hoạt.

#### ***Cách thực hiện:***

1. Ngồi thẳng trên ghế, lưng tựa nhẹ vào thành ghế, hai bàn chân đặt vững trên sàn.
2. Từ từ nâng và duỗi thẳng chân phải ra phía trước, sao cho cẳng chân song song với mặt sàn.

3. Giữ tư thế này 5 giây, cảm nhận cơ đùi căng chắc và khớp gối được kéo giãn.
4. Hạ chân xuống chậm rãi, trở lại tư thế ban đầu.
5. Đổi sang chân trái, thực hiện động tác tương tự.
6. Lặp lại 10–12 lần cho mỗi bên chân.



**Hình 51: Duỗi gối khi ngồi ghế**

**Lưu ý:**

- Không cần duỗi quá cao, chỉ song song với mặt sàn là đủ.



- Người có khớp yếu có thể bắt đầu với 5–7 lần, rồi tăng dần.
- Giữ hơi thở đều, không nín thở khi nâng chân.

## **Bài tập 2: Nâng chân thẳng khi nằm**

### ***Mục đích:***

Đây là bài tập tăng sức mạnh cho cơ đùi trước, nhóm cơ quan trọng nhất trong việc bảo vệ và nâng đỡ khớp gối. Khi cơ đùi khỏe, áp lực lên khớp gối giảm đi đáng kể, nhờ đó giúp gối ít đau hơn và linh hoạt hơn trong vận động hằng ngày. Bài tập này cũng rất hữu ích cho người hay bị đau gối khi leo cầu thang hoặc đứng lên ngồi xuống.

### ***Cách thực hiện***

1. Nằm ngửa trên thảm hoặc giường phẳng, hai tay đặt xuôi theo thân người.
2. Gập gối trái, bàn chân trái đặt vững trên sàn. Chân phải duỗi thẳng.
3. Hít sâu, sau đó từ từ nâng chân phải lên, cao khoảng 20–30 cm so với mặt sàn (ngang tầm gối bên kia đang gập).
4. Giữ tư thế trong 3–5 giây, cảm nhận cơ đùi trước căng chắc.

5. Hạ chân xuống chậm rãi, không để rơi tự do.
6. Đổi sang chân trái, thực hiện động tác tương tự.
7. Lặp lại 10–12 lần mỗi bên.



**Hình 52: Nâng chân thẳng khi nằm**

**Lưu ý**

- Không nâng chân quá cao, chỉ cần ngang tầm gối bên kia là phù hợp.
- Giữ lưng dưới áp sát sàn trong suốt quá trình, tránh võng lưng.

- Người mới tập có thể bắt đầu với 5–7 lần, sau đó tăng dần.

### **Bài tập 3: Ép gối với gối ôm**

#### ***Mục đích:***

Khi cơ mặt trong đùi yếu, khớp gối thường bị lỏng lẻo, không giữ được thẳng bằng tốt. Bài tập ép gối với gối ôm giúp tăng sức mạnh cho nhóm cơ này, từ đó ổn định khớp gối và giảm nguy cơ đau khi vận động.

#### ***Các bước thực hiện:***

1. Ngồi thẳng trên một chiếc ghế chắc chắn, lưng dựa nhẹ vào ghế để thoải mái.
2. Đặt một chiếc gối ôm (hoặc một chiếc khăn cuộn tròn) vào giữa hai đầu gối.
3. Từ từ hít vào, đồng thời ép hai gối vào gối ôm, giữ chặt trong khoảng 5 giây.
4. Thở ra và thả lỏng, trở về tư thế ban đầu.
5. Lặp lại động tác 10–15 lần.



Lặp lại  
động tác  
10 – 15 lần.



**Hình 53: Ép gối với gối ôm**

**Lưu ý:**

- Người mới tập có thể bắt đầu với 5–7 lần, sau đó tăng dần theo sức.
- Không ép quá mạnh, chỉ cần vừa đủ để cảm nhận cơ mặt trong đùi căng ra.

- Giữ lưng thẳng, không gồng vai khi tập.

#### **Bài tập 4: Ngồi xổm nửa chừng (Mini squat)**

Mục đích: Đây là bài tập rất tốt để tăng sức mạnh cho cơ đùi và cơ quanh gối “tám khiên” bảo vệ khớp gối. So với ngồi xổm sâu, động tác này an toàn hơn vì chỉ gập gối một phần, nhờ đó giảm áp lực lên khớp nhưng vẫn giúp rèn luyện sức mạnh. Tập thường xuyên giúp đứng lên, ngồi xuống dễ dàng hơn, giảm cảm giác run gối, đồng thời phòng ngừa thoái hóa khớp.

#### ***Cách thực hiện***

1. Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai, giữ lưng thẳng.
2. Hai tay đưa ra trước để giữ thăng bằng.
3. Từ từ hạ người xuống, gập gối khoảng 30–40 độ (không ngồi thấp sát đất).
4. Giữ tư thế này 3–5 giây, cảm nhận cơ đùi căng chắc.
5. Đẩy người đứng thẳng trở lại.
6. Thực hiện 10–12 lần.



***Hình 54: Ngồi xổm giữa chùng (Mini squat)***

***Lưu ý***

- Không để gối vượt quá mũi chân khi hạ xuống, tránh đòn lực sai.
- Người lớn tuổi hoặc yếu có thể vịn vào thành ghế hoặc bàn để an toàn.

- Chỉ ngồi xổm nửa chừng, không hạ quá thấp để gây đau khớp.

## **Bài tập 5: Xoay khớp gối nhẹ nhàng**

### ***Mục đích:***

Đây là động tác đơn giản giúp khớp gối được làm nóng và linh hoạt hơn. Khi xoay tròn, các khớp nhỏ bên trong gối được “tra dầu”, giúp dịch khớp lưu thông tốt, giảm khô cứng. Ngoài ra còn giúp tăng tuần hoàn máu ở chân, ngăn tình trạng tê bì, đặc biệt hữu ích với người ít vận động

### ***Cách thực hiện:***

1. Đứng thẳng, hai chân khép lại, hai bàn tay đặt nhẹ lên đầu gối.
2. Hơi khụy gối xuống một chút để gối thả lỏng.
3. Từ từ xoay hai gối theo vòng tròn nhỏ, theo chiều kim đồng hồ khoảng 5–7 vòng.
4. Sau đó, đổi chiều xoay ngược lại 5–7 vòng.
5. Lặp lại 2–3 lần.



**Hình 55: Xoay khớp gối nhẹ nhàng**

**Lưu ý:**

- Khi xoay, giữ vòng tròn nhỏ và động tác nhẹ nhàng, không nên xoay quá rộng để gây căng gối.
- Người có thoái hóa nặng nên xoay chậm, biên độ vừa phải.
- Có thể tập bài này như động tác khởi động trước khi đi bộ, tập thể dục để gối vận động trơn tru hơn.



## **Lời nhắn của bác sĩ**

Khớp gối giống như bản lề chính của cả cơ thể. Mỗi ngày, chúng phải mở ra, đóng lại hàng ngàn lần để bạn đứng lên, ngồi xuống, bước đi, leo cầu thang. Nếu bản lề ấy không được chăm sóc, nó sẽ nhanh chóng han gỉ, khô cứng và mòn đi. Đến lúc ấy, mọi cử động quen thuộc đều trở thành thử thách.

Tôi muốn nhắn với bạn rằng: khớp gối không tự nhiên mà yếu, mà là vì ta đã vô tình bỏ quên nó trong suốt nhiều năm. Những bài tập đơn giản hôm nay chính là cách bạn “tra dầu” cho bản lề quý giá ấy. Chỉ vài phút mỗi ngày thôi, nhưng giá trị mang lại là cả một chặng đường dài giúp bạn đi lại vững vàng, tránh xa thoái hóa và đau nhức.

Hãy coi việc chăm sóc gối là một phần trong thói quen sống hằng ngày, giống như việc ăn uống hay đánh răng. Đừng đợi tới khi đau mới tìm cách chữa, bởi khi đó cái giá phải trả sẽ nặng hơn rất nhiều. Tập luyện sớm, tập đều đặn, bạn sẽ giữ được đôi chân linh hoạt để thoải mái tận hưởng cuộc sống từ những bước đi trong nhà cho đến những chuyến đi xa cùng con cháu.

## **Ngày 19: Bài tập cổ tay: nắm mở, xoay tròn**

Bạn có bao giờ để ý, chỉ cần ngồi làm việc với máy tính vài tiếng, cổ tay đã bắt đầu nhức mỏi? Hay khi bê một nồi canh, xách một túi đồ nặng, bàn tay run run, cổ tay đau nhói khiến bạn phải buông xuống ngay? Nhiều người thậm chí còn thấy tê rần, cứng khớp sau khi cầm điện thoại lâu hoặc sau một giấc ngủ dậy.

Cổ tay tuy nhỏ bé nhưng lại là khớp được sử dụng gần như liên tục trong cả ngày. Từ việc cầm đôi đũa, cầm bút, xoay chìa khóa, đến gõ máy tính, nhắn tin, xách đồ... mọi cử động đều cần tới nó. Chính vì phải làm việc quá nhiều mà khớp cổ tay rất dễ bị mỏi, cứng hoặc đau.

Điều đáng nói là, nhiều người thường bỏ qua những dấu hiệu này. Họ nghĩ rằng “nghỉ một chút là sẽ hết”. Nhưng thực tế, nếu để lâu, tình trạng mỏi và đau sẽ quay lại thường xuyên hơn, khiến đôi tay không còn linh hoạt như trước.

Câu chuyện của cổ tay nhắc nhở chúng ta rằng: đôi khi những khớp nhỏ lại chính là điểm yếu khiến cả cơ thể khó chịu. Và nếu không chăm sóc từ sớm, một khớp cổ tay yếu cũng có thể làm bạn mất đi sự thoải mái trong từng sinh hoạt hằng ngày.

### **Vì sao cổ tay dễ gặp vấn đề**

Cổ tay là một khớp nhỏ nhưng lại vô cùng đặc biệt. Nó giống như chiếc “bản lề” nối giữa cánh tay và bàn tay, cho phép ta gập, duỗi, xoay, vặn theo nhiều hướng khác nhau. Nhờ có cổ tay, chúng ta mới có thể viết chữ, cầm bút, gõ bàn phím, cầm thìa ăn cơm, hay bê một vật nặng.

Chính vì khớp nhỏ này phải làm việc gần như không ngừng nghỉ suốt cả ngày, nó rất dễ bị quá tải. Người làm văn phòng dùng chuột, bàn phím nhiều giờ liền, hay những người cầm điện thoại hàng tiếng đồng hồ đều khiến cổ tay chịu áp lực lặp đi lặp lại. Người làm nội trợ thì phải bưng bê, xách, cắt gọt, nhào nặn, tất cả đều cần cổ tay hoạt động liên tục.

Khi tuổi tác tăng, các khớp nhỏ như cổ tay cũng bắt đầu mất dần sự dẻo dai. Sụn khớp mỏng đi, dịch khớp tiết ra ít hơn, khiến cổ tay khô cứng, dễ đau mỏi. Không ít người chỉ cần xoay nắm cửa hay bê nồi cơm cũng thấy cổ tay nhói buốt.

Ngoài ra, những chấn thương nhỏ như trẹo tay, ngã chống tay, hoặc vận động sai tư thế cũng có thể để lại “dấu ấn” ở cổ tay. Ban đầu có thể chỉ hơi đau, nhưng về lâu dài, cổ tay yếu đi, dễ viêm gân, thậm chí xuất hiện hội chứng ống cổ tay, tình trạng hay gặp ở người làm việc nhiều với máy tính.

Tóm lại, cổ tay dễ gặp vấn đề vì nó vừa nhỏ bé, vừa phải làm việc quá nhiều, lại ít được chú ý chăm sóc. Chính sự “quá tải

âm thầm” này khiến nó nhanh chóng trở thành điểm yếu trong đôi tay của bạn.

## **Nếu bạn bỏ qua thì sao**

Thoạt đầu, vấn đề ở cổ tay thường chỉ là cảm giác mỏi, tê rần hay đau nhẹ khi cầm nắm đồ vật. Nhiều người thường bỏ qua, nghĩ rằng nghỉ ngơi vài hôm là khỏi. Nhưng sự thật không đơn giản như vậy.

Nếu tình trạng này kéo dài, các gân và dây chằng quanh cổ tay sẽ bị viêm, khiến khớp ngày càng yếu đi. Bạn có thể gặp khó khăn trong những việc tưởng chừng rất nhỏ: xoay nắm cửa, cầm đĩa, mở nắp chai nước hay bưng bát cơm. Những thao tác vốn quen thuộc bỗng trở thành thử thách, gây khó chịu và hạn chế sinh hoạt.

Nghiêm trọng hơn, cổ tay có thể bị mắc các bệnh lý như viêm gân, thoái hóa khớp nhỏ, hoặc hội chứng ống cổ tay: tình trạng chèn ép thần kinh gây tê buốt bàn tay, lan lên cả cánh tay. Nhiều người mất ngủ vì đau nhức, sáng dậy bàn tay cứng đờ, khó cử động.

Về lâu dài, nếu cổ tay yếu đi, nó ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng tự lập trong cuộc sống. Bạn có thể không còn tự tin bê chậu đồ, bế cháu, hoặc làm những công việc đơn giản hàng

ngày. Một khớp nhỏ nhưng khi hồng, nó khiến cả bàn tay trở nên “bất lực”.

Nói cách khác, việc coi nhẹ những dấu hiệu ban đầu ở cổ tay giống như để mặc một chiếc bản lề khô dầu. Ban đầu chỉ kêu cọt kẹt, nhưng nếu không tra dầu, bản lề sẽ nhanh chóng gỉ sét, cứng lại và hỏng hóc.

## **5 bài tập trị liệu trong ngày**

### **Bài tập 1: Nắm mở bàn tay**

#### ***Mục đích:***

Đây là bài tập đơn giản nhất để khởi động cổ tay và bàn tay. Khi nắm và mở tay liên tục, các gân và cơ nhỏ trong lòng bàn tay, ngón tay và cổ tay được vận động, máu lưu thông tốt hơn. Bài tập này giúp giảm cứng, giảm tê bì sau khi làm việc lâu, đồng thời duy trì sự linh hoạt để cầm nắm chắc hơn.

#### ***Cách thực hiện***

1. Ngồi hoặc đứng thoải mái, hai tay thả lỏng.
2. Từ từ nắm chặt bàn tay lại, co các ngón tay thành nắm đấm.
3. Giữ trong 2–3 giây để cảm nhận các cơ bàn tay căng nhẹ.

4. Sau đó mở rộng bàn tay, xòe các ngón ra hết mức có thể.
5. Giữ 2–3 giây ở tư thế mở.
6. Lặp lại động tác nắm – mở khoảng 10–15 lần cho mỗi tay.



***Hình 56: Nắm mở bàn tay***

## ***Lưu ý***

- Khi nắm, không cần siết quá mạnh gây đau; chỉ cần đủ chắc để kích hoạt cơ.
- Khi mở, nên xòe rộng hết mức để gân được kéo giãn.
- Có thể tập xen kẽ hai tay cùng lúc hoặc từng tay một.
- Bài tập rất phù hợp khi nghỉ ngắn giữa giờ làm việc hoặc khi đang ngồi xem tivi.

## **Bài tập 2: Xoay tròn cổ tay**

### ***Mục đích:***

Động tác xoay cổ tay giúp “bôi trơn” khớp, giảm khô cứng sau khi phải cầm nắm hoặc giữ một tư thế quá lâu. Khi xoay tròn, dịch khớp được kích thích tiết ra, giúp các khớp nhỏ trong cổ tay vận động trơn tru hơn. Bài tập này còn giúp giảm cảm giác tê rần, tăng độ dẻo dai, và phòng ngừa tình trạng viêm gân do sử dụng cổ tay lặp đi lặp lại.

### ***Cách thực hiện***

1. Ngồi hoặc đứng thoải mái, nâng hai tay lên ngang bụng, bàn tay thả lỏng.
2. Khép nhẹ các ngón tay lại, giữ cổ tay ở tư thế thoải mái.

3. Từ từ xoay tròn cổ tay theo chiều kim đồng hồ 8–10 vòng.
4. Đổi chiều, xoay ngược lại 8–10 vòng.
5. Lặp lại 2–3 lần, tùy theo cảm giác mỏi hay cứng cổ tay.

Xoay tròn  
cổ tay



**Hình 57: Xoay tròn cổ tay**

**Lưu ý**

- Động tác cần chậm rãi, vòng xoay vừa phải, tránh xoay quá mạnh dễ gây đau.
- Người có khớp cổ tay yếu nên bắt đầu với 5 vòng mỗi chiều rồi tăng dần.



- Có thể tập bất cứ lúc nào: khi nghỉ làm việc, sau khi viết, hoặc trước khi ngủ.

### **Bài tập 3: Gập duỗi cổ tay**

#### ***Mục đích:***

Bài tập này giúp tăng cường sự linh hoạt cho cổ tay, đặc biệt hữu ích với những người hay đánh máy, dùng điện thoại hoặc bê vác. Gập – duỗi cổ tay làm giãn cơ ở cẳng tay, giảm căng tức vùng gân, đồng thời cải thiện tuần hoàn máu. Thực hiện đều đặn giúp cổ tay bớt mỏi, ngón tay cử động linh hoạt hơn, hạn chế tình trạng viêm gân hoặc đau khớp nhỏ.

#### ***Cách thực hiện***

1. Ngồi thẳng, đặt cẳng tay phải lên đùi hoặc bàn, lòng bàn tay ngửa lên, cổ tay đưa ra ngoài mép.
2. Từ từ gập bàn tay xuống, hướng các ngón tay về phía sàn. Giữ 2–3 giây.
3. Sau đó duỗi bàn tay ngược lên trên, các ngón tay hướng lên trần. Giữ 2–3 giây.
4. Thực hiện liên tục 10–12 lần.
5. Đổi sang tay trái và lặp lại.

Gập duỗi  
cổ tay



*Hình 58: Gập duỗi cổ tay*

**Lưu ý:**

- Động tác chỉ nên gập, duỗi trong biên độ thoải mái, không ép quá mức.
- Có thể dùng tay còn lại đặt nhẹ lên các ngón để tăng lực kéo giãn, nhưng tuyệt đối không giật mạnh.

- Người có tiền sử chấn thương cổ tay cần tập nhẹ, biên độ nhỏ.

#### **Bài tập 4: Ấn kéo giãn cổ tay**

##### ***Mục đích:***

Đây là bài tập giãn cơ rất tốt cho những ai thường xuyên dùng máy tính, điện thoại hoặc làm việc nhà nhiều. Động tác này giúp kéo căng các gân và cơ quanh cổ tay, giảm tình trạng co cứng và đau nhói. Ngoài ra, nó còn giúp tăng độ linh hoạt, để khi bạn cầm nắm hay xoay cổ tay không còn cảm giác “kẹt cứng” khó chịu.

##### ***Cách thực hiện***

1. Đứng hoặc ngồi thẳng, đưa cánh tay phải ra phía trước, lòng bàn tay hướng xuống.
2. Dùng tay trái nắm lấy các ngón tay phải, nhẹ nhàng kéo bàn tay gập xuống dưới cho tới khi cảm nhận được sự căng ở cổ tay và cẳng tay.
3. Giữ tư thế trong 10–15 giây, thở đều.
4. Thả ra, thư giãn vài giây.
5. Đổi bên, thực hiện với tay trái.
6. Lặp lại 3–5 lần cho mỗi bên.



**Hình 59: Ấn kéo giãn cổ tay**

**Lưu ý:**

- Kéo vừa sức, chỉ giữ ở mức căng thoải mái, không giật mạnh tránh gây chấn thương.
- Người bị viêm gân hoặc thoái hóa cổ tay nặng nên thực hiện biên độ nhỏ hơn.

- Có thể tập sau giờ làm việc hoặc trước khi đi ngủ để giảm mỏi.

## **Bài tập 5: Bóp bóng hoặc khăn cuộn**

### ***Mục đích:***

Đây là bài tập giúp tăng sức mạnh cho các cơ nhỏ ở bàn tay và cổ tay. Khi bóp và thả, các cơ này được kích hoạt, nhờ đó cải thiện lực cầm nắm, giúp bạn bê đồ, mở nắp chai, cầm bút hay đũa chắc hơn. Bài tập cũng giúp ngăn tình trạng tay yếu, run hoặc tê mỏi ở người lớn tuổi.

### ***Cách thực hiện***

1. Chuẩn bị một quả bóng cao su mềm (loại bóp tay) hoặc một chiếc khăn mặt cuộn tròn.
2. Ngồi hoặc đứng thoải mái, cầm bóng/khăn trong lòng bàn tay.
3. Siết chặt tay bóp bóng (hoặc khăn) trong 3–5 giây, cảm nhận lực ở lòng bàn tay và cổ tay.
4. Thả lỏng từ từ, trở lại tư thế ban đầu.
5. Thực hiện 10–15 lần cho mỗi bên tay.
6. Có thể lặp lại 2–3 hiệp nếu muốn tăng sức mạnh.

1



2



**Hình 60: Bóp bóng hoặc khăn cuộn**

**Lưu ý:**

- Chọn bóng hoặc khăn có độ mềm vừa phải, không quá cứng để tránh gây đau cổ tay.
- Người có viêm gân cổ tay nên tập nhẹ, tránh bóp quá mạnh.

- Bài tập có thể thực hiện bất cứ lúc nào: khi nghỉ ngơi, xem tivi, hay trong giờ giải lao.

## **Lời nhắn của bác sĩ**

Cổ tay là khớp nhỏ, nhưng vai trò lại vô cùng lớn. Mỗi khi bạn cầm thìa ăn cơm, viết một trang giấy, bê một chậu nước hay đơn giản là nắm tay người thân, tất cả đều cần đến sự linh hoạt của cổ tay. Vậy mà khớp nhỏ này lại thường bị chúng ta lãng quên, chỉ khi đau nhức hay tê cứng mới bắt đầu để ý.

Tôi muốn nhắc bạn rằng: đừng coi nhẹ những khớp nhỏ. Một cổ tay khỏe mạnh chính là nền tảng để bạn duy trì sự độc lập trong sinh hoạt hằng ngày. Chỉ cần vài phút tập luyện đều đặn mỗi ngày, bạn đã giúp cho cổ tay được “tra dầu”, để khớp không khô cứng, gân cơ không co rút và bàn tay luôn vững vàng.

Hãy kiên trì với những động tác đơn giản hôm nay. Chúng giống như những liều thuốc vô hình, không cần uống nhưng lại nuôi dưỡng khớp theo cách an toàn và hiệu quả nhất. Khi bạn chăm sóc cổ tay mỗi ngày, bạn không chỉ bảo vệ một khớp nhỏ, mà còn gìn giữ cả đôi tay khỏe mạnh để tiếp tục làm việc, chăm lo và tận hưởng cuộc sống trọn vẹn hơn.

## **Ngày 20: Bài tập khuỷu tay: gập duỗi chống cứng**

Có lẽ ai trong chúng ta cũng từng ít nhất một lần cảm thấy khuỷu tay ê buốt sau khi bưng bê vật nặng, hay nghe tiếng “lục cục” mỗi khi gập tay duỗi tay. Ban đầu, nhiều người coi đó là chuyện bình thường, “có tuổi thì xương khớp kêu thôi”. Nhưng càng ngày, những tiếng kêu ấy đi kèm với cảm giác tê mõi, thậm chí cảm ẩm nước cũng thấy đau, gõ bàn phím một lúc là khuỷu tay rất buốt, hoặc chơi cầu lông, tennis thì nhỏi lên từng cơn.

Khuỷu tay là “bản lề” kết nối cánh tay và bàn tay, mỗi ngày phải vận động hàng ngàn lần. Từ việc đơn giản như cầm bát cơm, mở cánh cửa, cho đến bế cháu, dọn dẹp, lái xe, tất cả đều cần đến sự linh hoạt của khuỷu tay. Bản lề này nếu yếu đi, cả cánh tay sẽ mất sức, và ta bắt đầu thấy mình bất tiện ngay trong những sinh hoạt nhỏ nhất.

Thực tế, nhiều người chỉ tới khi khuỷu tay đau buốt, viêm sưng mới đi khám, còn lúc đầu thường bỏ qua những dấu hiệu cảnh báo như mõi tay, yếu sức cầm nắm, hay tiếng kêu lục cục khi xoay tay. Và rồi, từng chút một, khớp khuỷu yếu dần, khiến đôi tay không còn thoải mái như trước.

Câu chuyện của khuỷu tay nhắc ta một điều: sức khỏe khớp không chỉ mất đi vì những chấn thương lớn, mà còn từ những thói quen nhỏ bị bỏ quên hằng ngày. Chính vì vậy, chăm sóc



khủy tay sớm và đúng cách chính là chìa khóa để giữ cho đôi tay khỏe mạnh, bền bỉ, để ta có thể làm việc, chơi thể thao và tận hưởng cuộc sống trọn vẹn.

## **Vì sao khủy tay dễ gặp vấn đề**

Vận động lặp đi lặp lại mỗi ngày: Gõ bàn phím, dùng chuột, bung bê, vặn nắp chai, giặt giũ... đều yêu cầu khủy tay gập và duỗi liên tục. Lâu ngày, các sợi gân quanh khủy xuất hiện “vi chấn thương”, gây đau âm ỉ, thậm chí nhói khi nhắc đồ. Nhiều người gọi là “đau khủy tay do tennis/golf”, nhưng thực tế người không chơi thể thao vẫn bị chỉ vì lặp lại một động tác quá nhiều.

Tư thế sinh hoạt chưa đúng: Chống khủy lâu trên mặt bàn, kẹp điện thoại khi nằm, gập khủy quá 90° trong thời gian dài, hoặc ngủ kê tay cao... đều làm khu vực khủy bị chèn ép và kích thích viêm. Ban đầu chỉ tê mỗi thoáng qua, sau tăng dần thành đau khi xoay hoặc nắm chặt.

Tuổi tác và thoái hóa tự nhiên: Theo thời gian, sụn khớp mỏng đi, gân và cơ quanh khủy mất dần độ đàn hồi. Dịch khớp tiết ra kém làm khớp “khô”, cử động kém trơn tru, dễ nghe tiếng lục cục khi gập duỗi. Vì vậy, bước vào tuổi trung niên, nhiều người bắt đầu thấy khủy đau, yếu sức cầm nắm.

Chấn thương và tập luyện quá sức: Nâng tạ nặng, vung vợt sai kỹ thuật, ngã chống tay... để lại “dấu ấn” ở khuỷu. Cơn đau có thể thoáng qua rồi quên, nhưng gân, dây chằng bị tổn thương sẽ hồi phục kém nếu không chăm sóc đúng, dẫn tới đau tái phát khi làm việc hay chơi thể thao.

Đặc thù công việc: Lao động tay nhiều (thợ mộc, bếp, bốc vác), tài xế phải xoay vặn tay liên tục, hoặc dân văn phòng gõ phím cả ngày đều tăng nguy cơ quá tải khuỷu. Hai nhóm tương đối lập (lao động nặng và ngồi nhiều) nhưng lại gặp chung một vấn đề: khuỷu tay làm việc đơn điệu, kéo dài, ít được nghỉ và giãn.

Yếu tố sức khỏe nền: Một số tình trạng như viêm quanh khớp, rối loạn chuyển hóa (ví dụ tăng acid uric), hoặc kiểm soát đường huyết chưa tốt... có thể khiến mô quanh khớp nhạy đau, dễ viêm hơn. Không phải ai cũng gặp, nhưng nếu có, khuỷu tay càng cần được chăm sóc sớm và nhẹ nhàng.

Tóm lại, khuỷu tay “nhỏ mà làm việc lớn”: phải gập – duỗi – xoay suốt ngày, lại hay bị quá tải bởi thói quen và công việc. Nếu không để ý, những vi tổn thương tích lũy sẽ biến thành đau mạn tính, làm đôi tay yếu dần theo thời gian.

**Nếu bạn bỏ qua thì sao**

Ban đầu, khuỷu tay chỉ hơi đau khi gấp duỗi, hoặc nhói nhẹ khi nâng vật nặng. Nhiều người coi đó là chuyện vặt, “nghỉ vài hôm sẽ hết”. Nhưng thực tế, những dấu hiệu nhỏ ấy chính là lời cảnh báo sớm. Nếu phớt lờ, tình trạng sẽ ngày càng nặng hơn.

Các gân và sụn quanh khuỷu vốn như lớp “đệm” bảo vệ sẽ tiếp tục bị tổn thương. Khi lớp đệm này yếu đi, mỗi lần cử động đều gây ma sát và viêm, tạo cảm giác đau buốt lan xuống cẳng tay, thậm chí lên cả vai. Lúc đó, những việc đơn giản như cầm bát cơm, nâng ấm nước, gõ bàn phím cũng trở thành thử thách.

Về lâu dài, cơn đau có thể tiến triển thành viêm gân mạn tính hoặc thoái hóa khớp khuỷu. Khi đó, khuỷu không chỉ đau mà còn cứng, hạn chế vận động, khiến tay yếu, mất lực cầm nắm. Có người phải từ bỏ hẳn việc chơi thể thao, có người ngay cả sinh hoạt cơ bản cũng thấy bất tiện.

Không chỉ ảnh hưởng đến vận động, đau khuỷu kéo dài còn làm tinh thần mệt mỏi. Người bệnh dễ rơi vào trạng thái chán nản vì không thể làm công việc thường ngày, mất ngủ vì đau về đêm, thậm chí ngại giao tiếp vì đôi tay yếu ớt.

Nói một cách dễ hiểu: bỏ qua những dấu hiệu nhỏ ở khuỷu tay chẳng khác nào để cho bản lề của cánh tay “han gỉ” từng ngày. Đến khi nó đau nhức, cứng lại, thì việc chữa trị đã khó khăn và tốn kém hơn gấp nhiều lần.

## **5 bài tập trị liệu trong ngày**

### **Bài tập 1: Gập & duỗi khuỷu tay**

#### ***Mục đích:***

Đây là động tác cơ bản nhất giúp “đánh thức” khớp khuỷu. Khi gập và duỗi đều đặn, gân và cơ quanh khuỷu được kích hoạt, tăng sự linh hoạt, giảm cứng khớp. Bài tập này còn cải thiện tuần hoàn máu vùng cẳng tay, giúp khuỷu bớt đau mỗi sau một ngày làm việc.

#### ***Cách thực hiện***

1. Ngồi hoặc đứng thoải mái, lưng giữ thẳng.
2. Hai tay buông thả tự nhiên dọc theo thân người.
3. Từ từ gập tay phải, đưa bàn tay lên gần vai.
4. Giữ 2–3 giây, rồi duỗi thẳng tay trở lại tư thế ban đầu.
5. Thực hiện 10–12 lần cho mỗi bên tay.



*Hình 61: Gập & duỗi khủy tay*

**Lưu ý:**

- Cử động chậm rãi, không giật hoặc bẻ khuỷu quá mạnh.
- Người mới tập có thể bắt đầu 5–7 lần, tăng dần theo sức.
- Giữ hơi thở đều, không nín thở khi gập tay.

## **Bài tập 2: Dang & khép căng tay**

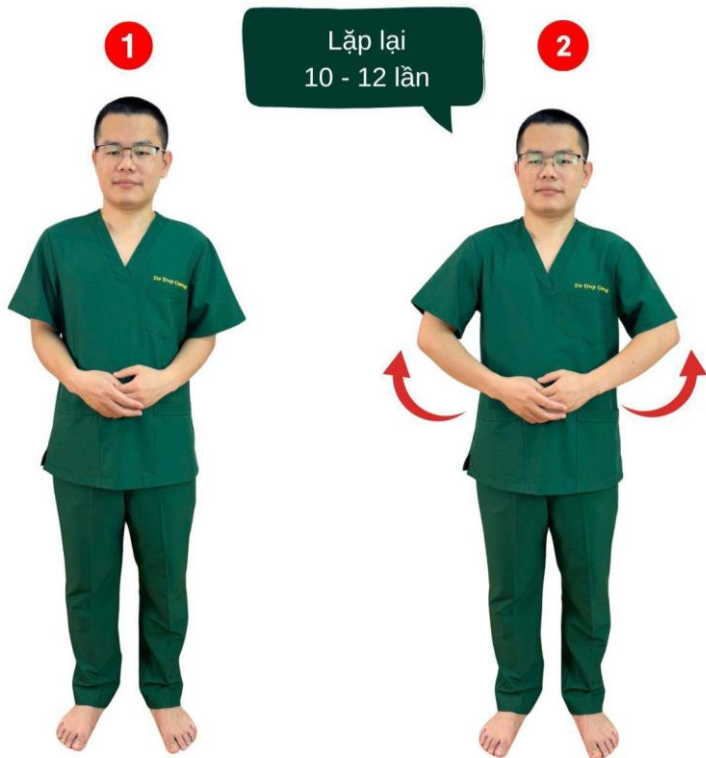
### ***Mục đích:***

Tăng độ linh hoạt của khớp khuỷu ở mặt phẳng ngang (không chỉ gập – duỗi).

Hỗ trợ giảm cứng khớp sau khi bất động (bó bột, ít vận động).

### ***Cách thực hiện:***

1. Ngồi hoặc đứng thoải mái, gập khuỷu tay 90 độ, căng tay úp song song trước bụng.
2. Từ từ dang hai căng tay sang hai bên (giữ khuỷu tay cố định sát thân), mở rộng hết mức.
3. Sau đó khép căng tay trở lại vị trí ban đầu.
4. Lặp lại động tác 10–12 lần.
5. Có thể thực hiện từng bên hoặc đồng thời cả hai tay.



**Hình 62: Dang & khớp căng tay**

**Lưu ý:**

- Vai giữ cố định, không nhún vai.
- Thực hiện chậm, tập trung cảm nhận khớp khuỷu xoay mở.
- Người mới tập có thể dùng dây kháng lực nhẹ để tăng hiệu quả.

### **Bài tập 3: Duỗi cơ căng tay**

#### ***Mục đích:***

Động tác này giúp giãn nhóm cơ gấp và duỗi ở cẳng tay những cơ thường bị căng cứng khi dùng máy tính, cầm nắm hoặc chơi thể thao. Khi kéo giãn, áp lực lên gân quanh khuỷu giảm, từ đó khuỷu tay bớt đau, linh hoạt hơn và hạn chế viêm gân.

#### ***Cách thực hiện***

1. Ngồi hoặc đứng thoải mái, đưa cánh tay phải ra trước, duỗi thẳng, lòng bàn tay úp xuống.
2. Dùng tay trái nhẹ nhàng nắm lấy các ngón tay phải, kéo từ từ hướng xuống đất.
3. Giữ tư thế 10–15 giây, cảm nhận cơ căng tay được căng giãn.
4. Thả lỏng, lặp lại 2–3 lần.
5. Đổi sang bên trái và thực hiện tương tự.





**Hình 63: Duỗi cơ căng tay**

**Lưu ý**

- Không kéo quá mạnh, chỉ đến mức căng vừa phải.
- Giữ vai và cánh tay thả lỏng, tránh gồng cứng.
- Người đau nhiều có thể bắt đầu giữ ngắn hơn (5–7 giây), sau đó tăng dần.

## **Bài tập 4: Nắm & thả bóng mềm**

### ***Mục đích:***

Bài tập này giúp tăng sức mạnh cho các gân và cơ quanh khuỷu, đặc biệt là nhóm cơ gấp duỗi ngón tay và cổ tay. Khi các cơ này khỏe hơn, khuỷu tay sẽ giảm tải áp lực, nhờ đó bớt đau mỏi và chắc chắn hơn khi cầm nắm, xách đồ hay làm việc tay.

### ***Cách thực hiện***

1. Chuẩn bị một quả bóng cao su nhỏ, quả bóng xốp mềm hoặc cuộn khăn gọn trong lòng bàn tay.
2. Ngồi thoải mái, cánh tay thả lỏng, khuỷu gấp khoảng 90 độ.
3. Bóp chặt bóng bằng toàn bộ bàn tay, giữ 3–5 giây.
4. Thả lỏng tay từ từ, để bóng trở lại trạng thái ban đầu.
5. Lặp lại 10–15 lần mỗi bên tay.

1



2



*Hình 64: Nắm & thả bóng mềm*

*Lưu ý:*

- Chọn bóng vừa tay, không quá cứng để tránh căng gân.
- Giữ nhịp thở đều, không nín thở khi bóp bóng.
- Người mới tập có thể bắt đầu với 5–7 lần, sau tăng dần.

## **Bài tập 5: Xoay khuỷu nhẹ nhàng**

### ***Mục đích:***

Đây là động tác đơn giản giúp khớp khuỷu được “làm nóng” và tăng độ linh hoạt. Khi xoay tròn, dịch khớp lưu thông tốt hơn, giảm cảm giác khô cứng và hạn chế tiếng kêu lục cục khi vận động. Đồng thời, bài tập còn kích thích tuần hoàn máu ở cẳng tay, ngăn ngừa tê mỏi khi làm việc nhiều.

### ***Cách thực hiện***

1. Ngồi hoặc đứng thoải mái, thả lỏng vai.
2. Gập nhẹ khuỷu tay khoảng 90 độ, hai bàn tay nắm hờ.
3. Từ từ xoay khuỷu và cẳng tay theo vòng tròn nhỏ, theo chiều kim đồng hồ khoảng 5–7 vòng.
4. Đổi chiều xoay ngược lại 5–7 vòng.
5. Lặp lại 2–3 lần cho mỗi bên tay.

Lặp lại 2 – 3 lần  
cho mỗi bên tay.



**Hình 65: Xoay khuỷu nhẹ nhàng**

**Lưu ý:**

- Giữ vòng tròn nhỏ và động tác nhẹ nhàng, không xoay quá mạnh để gây căng khớp.
- Người có viêm hoặc thoái hóa nặng nên xoay chậm, biên độ vừa phải.

- Có thể tập như động tác khởi động trước khi làm việc hoặc chơi thể thao.

## **Lời nhắn của bác sĩ**

Khuỷu tay tuy nhỏ nhưng là chiếc bản lề trung gian để đôi tay hoạt động trơn vẹn. Mỗi ngày, nó gập – duỗi hàng ngàn lần để ta ăn cơm, viết lách, làm việc, bế cháu, chơi thể thao. Nếu bản lề này không được chăm sóc, nó sẽ dần khô cứng, đau mỏi, và một ngày nào đó ta sẽ nhận ra đôi tay không còn làm được những việc vốn dĩ rất quen thuộc.

Tôi muốn nhắn với anh chị rằng: khuỷu tay không tự nhiên mà yếu, mà là vì chúng ta đã bỏ quên nó trong suốt nhiều năm. Những bài tập đơn giản hôm nay chính là cách “tra dầu” cho khớp khuỷu, giữ cho nó trơn tru và bền bỉ. Chỉ cần vài phút mỗi ngày, anh chị đã trao cho mình cơ hội tránh xa thoái hóa, viêm gân, và giữ đôi tay khỏe mạnh để làm việc, chăm sóc gia đình, tận hưởng những thú vui yêu thích.

Hãy coi việc chăm sóc khuỷu tay như một thói quen sống, giống như ăn uống hay đánh răng hằng ngày. Đừng chờ đến khi đau mới lo chữa, bởi cái giá phải trả khi ấy thường nặng nề hơn rất nhiều. Tập luyện sớm, tập đều đặn, anh chị sẽ giữ được đôi tay linh hoạt, vững vàng để nắm giữ hạnh phúc của chính mình.

## **Ngày 21: Bài tập khớp vai: nâng tay ngang vai, xoay vai**

Có lẽ ai trong chúng ta cũng từng một lần thấy vai “kêu rắc” khi gơ tay lên cao, hoặc buổi sáng ngủ dậy vai cứng, phải xoay mãi mới nhấc nổi cánh tay. Ban đầu, nhiều người cho rằng đó là chuyện bình thường, “làm việc nhiều thì mỏi, ngủ sai tư thế thì cứng vai thôi”. Nhưng càng ngày, những khó chịu ấy không chỉ dừng lại ở cảm giác nặng nề, mà đi kèm với đau nhói, tê lan xuống cánh tay, khiến việc mặc áo, chải tóc hay ôm cháu cũng trở nên khó khăn.

Khớp vai được coi như “bản lề xoay” lớn nhất của cơ thể. Nhờ có vai, chúng ta mới có thể gơ tay, dang tay, xoay tay theo mọi hướng. Từ những việc nhỏ như với lấy đồ trên kệ, xách túi đi chợ, cho đến làm việc, chơi thể thao, tất cả đều cần đến khớp vai. Bản lề này nếu yếu đi, cả cánh tay gần như mất sức, và cuộc sống bị ảnh hưởng rõ rệt.

Thực tế, nhiều người chỉ tới khi vai đau buốt, khó cử động mới tìm cách điều trị, còn lúc đầu thường bỏ qua những dấu hiệu cảnh báo như vai kêu lục cục, hơi cứng khi mới ngủ dậy, hay đau nhói khi gơ tay lên cao. Và rồi, từng chút một, khớp vai yếu dần, khiến đôi tay không còn linh hoạt như trước.

Câu chuyện của khớp vai nhắc ta một điều: sức khỏe không chỉ mất đi vì những chấn thương lớn, mà còn từ những thói quen nhỏ bị bỏ quên hằng ngày. Chính vì thế, chăm sóc vai sớm và

đúng cách là chìa khóa để giữ cho đôi tay luôn mạnh mẽ, thoải mái trong từng cử động.

## **Vì sao khớp vai dễ gặp vấn đề**

Khớp vai là khớp có biên độ vận động rộng nhất trong cơ thể. Nhờ nó, chúng ta có thể giơ tay lên cao, xoay vòng, đưa ra trước, ra sau, dang sang hai bên. Chính sự linh hoạt ấy lại khiến vai dễ tổn thương và thoái hóa hơn bất kỳ khớp nào khác.

Thứ nhất, cấu trúc đặc biệt của vai. Vai giống như chiếc “ổ bi” lớn, chỉ có gân cơ và bao khớp giữ chặt, không có điểm tựa vững chắc như khớp háng. Vì vậy, khi vận động quá sức hoặc sai tư thế, vai rất dễ bị viêm, trật hoặc thoái hóa.

Thứ hai, thói quen sinh hoạt hằng ngày. Người Việt mình thường có thói quen bê vác nặng, giơ tay quá cao khi treo đồ, hay ngồi gù lưng trước máy tính, khiến gân cơ quanh vai bị căng kéo. Lâu ngày, sụn khớp: vốn như lớp “đệm” giúp chuyển động êm ái sẽ bị mòn dần, gây ra tiếng kêu lục cục, đau nhức.

Thứ ba, tuổi tác. Khi còn trẻ, sụn vai dày, gân cơ đàn hồi tốt, dịch khớp tiết ra đủ để bôi trơn. Nhưng khi tuổi cao, sụn mỏng đi, gân cơ mất đàn hồi, dịch khớp ít dần. Đó là lý do nhiều



người bước sang tuổi trung niên đã bắt đầu than phiền về cứng vai, đau khi giơ tay hoặc trở mình khi ngủ.

Thứ tư, chấn thương. Ngã chống tay, vung vợt sai kỹ thuật, tập tạ quá sức... đều để lại “dấu ấn” ở khớp vai. Ban đầu có thể chỉ đau thoáng qua, nhưng lâu dần sẽ khiến khớp vai yếu đi, dễ viêm hoặc thoái hóa sớm.

Tóm lại, khớp vai dễ gặp vấn đề vì vừa phải vận động liên tục, vừa gánh áp lực từ thói quen, tuổi tác và chấn thương. Nếu không chăm sóc sớm, vai sẽ trở thành “điểm yếu” khiến đôi tay mất đi sự linh hoạt vốn có.

## **Nếu bạn bỏ qua thì sao**

Ban đầu, khớp vai chỉ hơi đau khi giơ tay lên cao, hoặc kê lưng cứng khi xoay vòng. Nhiều người coi đó là chuyện vặt, tự nhủ “nghỉ vài hôm rồi sẽ hết”. Nhưng thực tế, những dấu hiệu nhỏ ấy chính là lời cảnh báo sớm. Nếu phớt lờ, tình trạng sẽ ngày càng nặng hơn.

Khi sụn khớp và gân quanh vai tiếp tục bị tổn thương, mỗi cử động giơ tay, đưa tay ra sau hay với lấy đồ đều gây đau nhói. Dần dần, vai trở nên cứng, biên độ vận động hẹp lại. Người bệnh bắt đầu không thể mặc áo thoải mái, không chải tóc, không với tay lên cao, thậm chí chỉ cần nằm nghiêng cũng bị đánh thức bởi cơn đau vai.

Về lâu dài, tình trạng này có thể dẫn đến viêm quanh khớp vai hoặc đông cứng vai (frozen shoulder). Khi đó, vai không chỉ đau mà còn gàn như “đóng băng”, hạn chế nghiêm trọng cử động. Có người phải từ bỏ thể thao, có người chỉ làm việc nhẹ cũng khó khăn, thậm chí mất ngủ triền miên vì đau về đêm.

Không chỉ ảnh hưởng đến vận động, đau vai kéo dài còn khiến tinh thần mệt mỏi. Người bệnh dễ rơi vào vòng luẩn quẩn: càng đau thì càng ngại vận động, càng ngại vận động thì khớp càng nhanh cứng lại.

Nói một cách dễ hiểu: bỏ qua những dấu hiệu nhỏ ở vai chẳng khác nào để cho “bản lề lớn nhất” của cánh tay han gỉ từng ngày. Đến khi nó đau nhức, cứng lại, thì việc phục hồi đã trở nên khó khăn và tốn kém hơn gấp nhiều lần.

## **5 bài tập trị liệu trong ngày**

### **Bài tập 1: Xoay vai tròn**

**Mục đích:** Đây là động tác khởi động cơ bản giúp khớp vai được “làm nóng”. Xoay vai tròn giúp dịch khớp lưu thông, giảm cứng khớp, đồng thời thả lỏng cơ vùng vai – gáy sau một ngày làm việc. Nếu tập đều, động tác còn giúp phòng ngừa thoái hóa và hạn chế tiếng kêu lục lục ở vai.

### ***Cách thực hiện***

1. Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai, thả lỏng hai tay.
2. Từ từ xoay hai vai theo vòng tròn ra sau, thực hiện 8–10 vòng.
3. Sau đó, đổi hướng xoay ra trước, cũng 8–10 vòng.
4. Giữ nhịp thở đều, cảm nhận cơ vai giãn nở nhẹ nhàng.



***Hình 66: Xoay vai tròn***

### ***Lưu ý:***

- Xoay chậm rãi, vòng tròn rộng vừa phải, không nên xoay quá mạnh.
- Giữ lưng thẳng, tránh gù người khi xoay.
- Người đau vai nhiều có thể xoay từng bên vai một để giảm áp lực.

## **Bài tập 2: Nâng tay sang ngang**

### ***Mục đích:***

Động tác này giúp tăng sức mạnh cơ vai và cơ quanh khớp, cải thiện biên độ vận động. Tập đều sẽ giảm tình trạng cứng vai, hỗ trợ tốt cho người hay đau khi dang tay hoặc giơ tay sang ngang. Đây cũng là bài tập phòng ngừa thoái hóa vai và viêm quanh khớp vai.

### ***Cách thực hiện***

1. Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng vai, hai tay thả lỏng xuôi theo thân.
2. Từ từ nâng hai tay sang ngang, lòng bàn tay úp xuống, cho đến khi cánh tay ngang tầm vai.
3. Giữ 2–3 giây, sau đó hạ tay xuống chậm rãi về tư thế ban đầu.

4. Lặp lại 10–12 lần.



**Hình 67: Nâng tay sang ngang**

**Lưu ý:**

- Nâng tay chậm rãi, không giật mạnh.
- Không nâng quá cao vượt quá tầm vai để tránh gây căng khớp.

- Người vai yếu có thể tập từng bên tay một hoặc dùng chai nước nhỏ (0.5 lít) để tăng cường dần.

### **Bài tập 3: Gập & duỗi tay đưa lên cao**

#### ***Mục đích:***

Động tác này giúp duy trì biên độ vận động tự nhiên của khớp vai, đặc biệt hữu ích cho người hay bị cứng vai buổi sáng hoặc sau khi ngồi lâu. Khi tập đều, cơ vai và cơ lưng trên được kích hoạt, khớp vai linh hoạt hơn, giảm nguy cơ đông cứng vai.

#### ***Cách thực hiện***

1. Đứng hoặc ngồi thẳng lưng, hai tay thả lỏng dọc thân người.
2. Từ từ đưa tay phải thẳng lên cao, lòng bàn tay hướng vào nhau.
3. Giữ 2–3 giây ở điểm cao nhất, rồi hạ tay xuống chậm rãi.
4. Thực hiện tương tự với tay trái.
5. Lặp lại 10–12 lần mỗi bên, có thể nâng đồng thời cả hai tay nếu vai không quá đau.

Gập – duỗi tay đưa  
lên cao



**Hình 68: Gập & duỗi tay đưa lên cao**

**Lưu ý:**

- Đưa tay chậm, không vùng mạnh.
- Nếu đau nhiều, chỉ nâng trong biên độ thoải mái, không cần ép thẳng lên cao.

- Hít vào khi nâng tay, thở ra khi hạ tay xuống.

## **Bài tập 4: Chạm tay ra sau lưng**

### ***Mục đích:***

Động tác này giúp khớp vai được giãn nhẹ nhàng, cải thiện khả năng đưa tay ra sau vốn là cử động thường bị hạn chế khi vai cứng. Bài tập đơn giản, không cần dụng cụ, phù hợp cho mọi lứa tuổi, giúp vai linh hoạt hơn trong sinh hoạt hằng ngày (như với tay cài nút áo sau lưng).

### ***Cách thực hiện***

1. Đứng hoặc ngồi thẳng lưng, thả lỏng vai.
2. Đưa tay phải vòng ra sau lưng, cố gắng chạm vào vùng giữa lưng.
3. Giữ 5 giây, cảm nhận vùng vai và ngực giãn nhẹ.
4. Thả lỏng, trở lại tư thế ban đầu.
5. Đổi sang tay trái, thực hiện tương tự.
6. Lặp lại 5–7 lần mỗi bên.



Thực hiện 5 lần  
cho mỗi bên.



**Hình 69: Chạm tay ra sau lưng**

**Lưu ý:**

- Chỉ đưa tay đến mức thoải mái, không cố ép cao nếu thấy đau.
- Giữ nhịp thở đều, tránh gồng cứng người.

- Người vai yếu có thể bắt đầu bằng động tác nhẹ nhàng, sau đó tăng dần biên độ theo thời gian.

## **Bài tập 5: Xoay vai nhẹ nhàng ra sau**

### ***Mục đích:***

Đây là động tác đơn giản giúp làm nóng và giãn khớp vai, giảm tình trạng khô cứng và cải thiện lưu thông máu. Khi tập đều, động tác giúp vai linh hoạt hơn, giảm đau khi xoay hoặc đưa tay ra sau lưng, đồng thời hỗ trợ phòng ngừa đông cứng vai.

### ***Cách thực hiện***

1. Đứng hoặc ngồi thẳng, hai tay đặt nhẹ lên hông.
2. Từ từ xoay hai khuỷu tay ra sau, đồng thời mở ngực về phía trước.
3. Giữ 3–5 giây, cảm nhận cơ vai và ngực căng giãn.
4. Thả lỏng, trở lại tư thế ban đầu.
5. Thực hiện 8–10 lần.



Xoay vai nhẹ nhàng  
ra sau

**Hình 70: Xoay vai nhẹ nhàng ra sau**

**Lưu ý:**

- Động tác chậm rãi, không xoay quá mạnh để tránh gây đau.
- Giữ vai thả lỏng, không gồng cứng cổ hay lưng.

- Người vai yếu có thể bắt đầu với biên độ nhỏ, sau đó tăng dần.

## **Lời nhắn của bác sĩ**

Khớp vai chính là “bản lề lớn” của cánh tay. Mỗi ngày, nó gập – duỗi, xoay – đang hàng ngàn lần để ta làm việc, chăm sóc gia đình, chơi thể thao hay đơn giản chỉ để dang tay ôm lấy người thân. Nếu bản lề này không được chăm sóc, nó sẽ dần khô cứng, đau mỏi, và đến một lúc nào đó, những cử động bình thường cũng trở thành thử thách.

Tôi muốn nhắn với anh chị rằng: khớp vai không tự nhiên mà yếu đi, mà là vì chúng ta đã lặng lẽ bỏ quên nó trong những năm tháng qua. Chỉ vài phút tập luyện mỗi ngày, anh chị đang “tra dầu” cho bản lề quý giá ấy, giúp vai linh hoạt, dẻo dai và vững chắc hơn.

Hãy coi việc chăm sóc vai như một phần trong thói quen sống hằng ngày, giống như việc ăn uống hay đánh răng. Đừng để đến khi vai đau nhói, cứng lại, ta mới đi tìm cách chữa trị bởi khi đó, thời gian và công sức bỏ ra sẽ nhiều hơn gấp bội.

Tập luyện sớm, tập đều đặn, anh chị sẽ giữ được một đôi vai khỏe mạnh, để thoải mái làm việc, vui chơi và dang rộng vòng tay ôm trọn hạnh phúc của mình.

Dr Duy Cường

## Ngày 22: Chườm nóng, chườm lạnh đúng lúc

Trong quá trình khám và điều trị, tôi gặp rất nhiều bệnh nhân kể rằng: “*Mỗi lần đau khớp là tôi lấy chai nước nóng áp vào, thấy dễ chịu lắm bác sĩ ạ.*” Nhưng ngay sau đó lại có người chen vào: “*Không đâu, đau thì phải chườm đá mới nhanh khỏi.*”

Hai luồng ý kiến này phổ biến đến mức hầu như nhà nào cũng có người tin vào một bên. Có người thậm chí mang cả túi chườm nóng theo khi đi xa, cứ thấy đau là áp vào. Ngược lại, không ít người để sẵn túi đá trong tủ lạnh, bất kỳ chỗ nào đau cũng lấy ra chườm ngay.

Điều đáng tiếc là, nhiều khi cách làm này lại phản tác dụng. Có bệnh nhân vừa bị trật gối, sưng đỏ rõ rệt, thay vì chườm lạnh thì lại chườm nóng. Kết quả là hôm sau gối càng phù to, đau buốt không nhấc nổi chân. Cũng có trường hợp đau vai gáy mạn tính, vốn cần chườm ấm để giãn cơ, nhưng bệnh nhân lại kiên trì chườm đá, khiến vai cứng thêm, đau nhiều hơn về đêm.

Sự thật là chườm nóng và chườm lạnh đều có ích, nhưng không phải lúc nào cũng dùng được, và càng không thể thay thế cho nhau. Dùng sai cách chẳng khác nào “đổ thêm dầu vào lửa”, khiến khớp vốn yếu lại chịu thêm tổn thương.

## Sự thật bác sĩ muốn nói

Trong y học, chườm nóng và chườm lạnh là hai biện pháp vật lý trị liệu đơn giản nhưng mang lại hiệu quả rõ rệt nếu áp dụng đúng. Điểm quan trọng là chúng không giống nhau và không thể thay thế cho nhau.

Chườm lạnh được khuyến nghị sử dụng trong các chấn thương cấp tính. Khi một khớp vừa bị ngã, bong gân, hay va đập dẫn đến sưng, đỏ, đau nhói, chườm lạnh sẽ giúp co mạch máu, giảm lưu lượng tuần hoàn đến vùng tổn thương, từ đó hạn chế phù nề và viêm lan rộng. Một nghiên cứu trên *Journal of Athletic Training* (2015) cho thấy, chườm lạnh trong vòng 24 giờ đầu sau chấn thương có thể giảm đáng kể mức độ sưng tấy và rút ngắn thời gian hồi phục chức năng khớp. Có thể hình dung, chườm lạnh giống như “đập ngọn lửa” kịp thời, giữ cho tổn thương không bùng phát thành đám cháy lớn.

Ngược lại, chườm nóng lại được khuyến cáo trong các tình trạng đau mạn tính hoặc co cứng cơ kéo dài. Nhiệt độ ấm giúp giãn mạch máu, tăng lưu thông tuần hoàn, làm mềm cơ và cải thiện sự linh hoạt của khớp. Những bệnh nhân thoái hóa khớp, viêm quanh khớp vai hay đau lưng cơ học thường được hướng dẫn chườm nóng để làm giảm co thắt cơ. Theo *Arthritis Foundation*, việc áp nhiệt 15–20 phút mỗi ngày giúp giảm rõ rệt cảm giác đau và cải thiện biên độ vận động ở bệnh nhân

viêm xương khớp. Giống như “tra thêm dầu” cho bản lề đã khô, chườm nóng giúp các cử động trơn tru hơn.

Nguyên tắc quan trọng cần nhớ là:

- Chườm lạnh: dành cho chấn thương mới, khớp sưng nóng đỏ đau, áp dụng tốt nhất trong 1 - 3 ngày đầu.
- Chườm nóng: dành cho đau nhức, co cứng, thoái hóa kéo dài, không kèm sưng đỏ cấp tính.

Dùng sai phương pháp chẳng khác nào “đổ thêm dầu vào lửa” hoặc “để bản lề thêm han gỉ”, khiến khớp vốn đang yếu càng dễ tổn thương hơn. Đây là một trong những nhầm lẫn phổ biến nhất, nhưng hoàn toàn có thể sửa bằng một nguyên tắc rất đơn giản: sưng đỏ → lạnh, đau cứng lâu ngày → nóng.

### **Cách làm đúng để bảo vệ khớp**

Để chườm nóng hay chườm lạnh phát huy hết giá trị, người bệnh cần nắm rõ nguyên tắc và thực hiện đúng cách.

Khi nào chườm lạnh?

- Áp dụng trong chấn thương cấp tính: ngã, bong gân, va đập, khớp sưng to, đỏ, nóng.
- Hiệu quả nhất trong 1 - 3 ngày đầu sau tổn thương.



- Mỗi lần chườm từ 20 - 30 phút, có thể lặp lại 2–3 lần/ngày, nghỉ tối thiểu 1 giờ giữa các lần.
- Luôn bọc túi đá bằng khăn mỏng, tránh đặt trực tiếp lên da để ngừa bỏng lạnh.

Khi nào chườm nóng?

- Dùng cho tình trạng đau nhức mạn tính, co cứng cơ, thoái hóa hoặc sau giai đoạn cấp tính.
- Phù hợp với các triệu chứng: vai gáy co cứng, đau lưng âm ỉ, gối khô cứng sau ngủ dậy.
- Mỗi lần chườm từ 15–20 phút, có thể thực hiện hằng ngày, nhất là buổi tối trước khi ngủ để cơ khớp được thư giãn.
- Nhiệt độ vừa phải (40–45°C), ấm dịu, không quá nóng để tránh gây bỏng nhiệt.

### **Những lưu ý chung:**

Tuyệt đối không chườm nóng lên khớp đang sưng đỏ cấp tính, vì nhiệt sẽ làm mạch máu giãn, sưng nhiều hơn.

Không chườm lạnh kéo dài liên tục quá 20 phút, vì dễ gây tổn thương mô mềm quanh khớp.

Người có bệnh lý nền như tiểu đường, rối loạn cảm giác, tuần hoàn kém cần đặc biệt thận trọng, nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi áp dụng.

Thực hiện đúng cách, chườm nóng – chườm lạnh sẽ trở thành một “trợ thủ đắc lực” hỗ trợ giảm đau và phục hồi khớp, giúp người bệnh yên tâm hơn trong sinh hoạt hằng ngày.

### **Lời khuyên của bác sĩ**

Chườm nóng hay chườm lạnh không phải là chuyện nhỏ. Nó là cách chúng ta đối xử với khớp của mình trong những lúc khớp lên tiếng. Chỉ cần lựa chọn đúng, anh chị sẽ thấy cơn đau dịu đi nhanh chóng, khớp hồi phục tốt hơn. Nhưng nếu chọn sai, thay vì được “xoa dịu”, khớp lại bị đẩy vào tình trạng tổn thương sâu hơn, khiến quá trình điều trị về sau trở nên khó khăn.

Tôi đã gặp không ít bệnh nhân đến khám trong tình trạng gối sưng phù, đỏ rực chỉ vì thói quen chườm nóng ngay sau khi ngã. Cũng có những người đau vai gáy nhiều tháng, vốn cần sự ấm áp để giãn cơ, nhưng lại kiên trì chườm đá mỗi tối, khiến vai cứng thêm, mất ngủ triền miên. Tất cả đều bắt nguồn từ một quan niệm sai tưởng như vô hại.

Điều tôi muốn nhấn mạnh là: anh chị, cô chú hoàn toàn có thể tự chủ trong việc chăm sóc khớp nếu nắm vững những nguyên

tắc đơn giản này. Chườm lạnh để dập “ngọn lửa” viêm sưng, chườm nóng để làm mềm “bản lề” khô cứng. Đừng lẫn lộn hai điều này, bởi đó chính là ranh giới giữa hồi phục nhanh và kéo dài đau đớn.

Hãy nhớ, khớp cũng giống như một người bạn đồng hành. Khi nó mệt mỏi, hãy cho nó sự chăm sóc đúng đắn. Khi nó tổn thương, hãy kịp thời xử trí đúng cách. Chỉ vài phút cản trở hôm nay có thể đổi lại nhiều năm khớp vững vàng, bước đi thoải mái, không lo sợ mỗi khi trái gió trở trời.

## **Ngày 23: Khám định kỳ: phát hiện sớm, điều trị kịp**

Trong quá trình khám bệnh, tôi gặp không ít người bệnh thở dài nói: *“Khớp tôi chỉ hơi đau, chắc chẳng sao đâu, ráng chịu cũng được. Đợi khi nào không chịu nổi thì mới đi khám.”*

Có cô chú còn thật thà chia sẻ: *“Đi viện phiền phức lắm bác sĩ ạ, chờ đợi mệt mỏi, lại tốn kém. Thôi thì đau thì uống tạm vài viên thuốc giảm đau, vài hôm chắc sẽ khỏi.”*

Và rồi, họ chỉ tìm đến khi đầu gối đã sưng to, bước đi khập khiễng, hay cột sống cong vẹo chèn ép thần kinh, tê dại cả tay chân. Lúc đó, điều trị đã trở nên khó khăn, nhiều trường hợp phải dùng thuốc dài ngày, thậm chí là phẫu thuật. Tôi còn nhớ một bác nông dân, chỉ vì bỏ qua những cơn đau lắt nhắt ban đầu mà đến lúc đi khám, khớp gối đã mòn hết sụn, buộc phải thay khớp nhân tạo.

Thực tế, các bệnh lý khớp hiếm khi xuất hiện ồ ạt trong một ngày. Chúng tiến triển âm thầm, bắt đầu từ những dấu hiệu rất nhỏ: tiếng “lục cục” khi đứng lên ngồi xuống, cảm giác ê buốt khi leo vài bậc cầu thang, hay đôi lúc cứng khớp buổi sáng chỉ vài phút rồi hết. Nhiều người chủ quan, bỏ qua những “lời thì thầm” đó của cơ thể, cho đến khi chúng biến thành những “tiếng gào thét” không thể làm ngơ.

Giống như một chiếc xe, đèn cảnh báo đã bật sáng từ sớm, nhưng ta vẫn tiếp tục lái, mặc kệ. Đến khi máy nóng, khói bốc

lên, xe dừng giữa đường mới chịu mang đi sửa, thì cái giá phải trả bao giờ cũng đắt hơn gấp nhiều lần.

## **Sự thật bác sĩ muốn nói**

Trong y học, có một nguyên tắc quan trọng: bệnh càng được phát hiện sớm, khả năng điều trị khỏi hoặc kiểm soát càng cao. Các bệnh lý cơ xương khớp cũng không ngoại lệ.

Khớp gối, cột sống, vai, háng... vốn giống như “bản lề” chịu lực hằng ngày. Khi có tổn thương, cơ thể thường phát tín hiệu rất sớm: tiếng kêu “lục cục”, cứng khớp buổi sáng, cảm giác nặng nề khi đi lại. Đó là những “tín hiệu cảnh báo” mà nếu khám kịp thời, bác sĩ có thể chỉ cần hướng dẫn điều chỉnh tư thế, tập luyện, hoặc dùng thuốc nhẹ, chi phí thấp, hiệu quả cao.

Ngược lại, khi bỏ qua những dấu hiệu ấy, sụn khớp tiếp tục mòn, dịch khớp cạn dần, xương biến dạng, chèn ép thần kinh... thì bệnh không còn dừng ở mức “điều chỉnh đơn giản” nữa. Lúc này, người bệnh phải đối mặt với các can thiệp phức tạp: dùng thuốc mạnh, tiêm khớp, thậm chí phẫu thuật thay khớp hay giải ép cột sống.

Các nghiên cứu quốc tế cho thấy, bệnh nhân được chẩn đoán thoái hóa khớp ở giai đoạn sớm có khả năng duy trì vận động độc lập cao hơn 60–70% so với nhóm đến muộn. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cũng nhấn mạnh rằng, việc tầm soát định kỳ

giúp giảm tới một nửa nguy cơ tàn phế sớm do bệnh xương khớp.

Nói một cách dễ hiểu, khám định kỳ giống như kiểm tra sức khỏe chiếc xe: phát hiện kịp thời bánh xe sắp xẹp, động cơ sắp nóng, thay dầu đúng lúc. Làm sớm thì chi phí nhỏ, hiệu quả lớn; để muộn thì hỏng nặng, sửa chữa phức tạp, thậm chí không thể trở lại như ban đầu.

### **Cách làm đúng để bảo vệ xương khớp**

Khám định kỳ không có nghĩa là ngày nào cũng phải đến bệnh viện, mà là duy trì thói quen kiểm tra sức khỏe khớp theo lịch hợp lý, giúp phát hiện sớm bất thường và có hướng xử trí kịp thời.

Tần suất khám khuyến nghị

- Người dưới 40 tuổi, khỏe mạnh: nên khám cơ xương khớp ít nhất 1 lần/năm.
- Người trên 40 tuổi hoặc có yếu tố nguy cơ (thừa cân, lao động nặng, ít vận động, tiền sử chấn thương): nên khám 6 tháng/lần.
- Người có bệnh lý xương khớp đã chẩn đoán: cần tái khám theo đúng hẹn của bác sĩ để theo dõi tiến triển.

Nội dung khám định kỳ thường bao gồm:

- Khám lâm sàng: bác sĩ kiểm tra biên độ vận động, nghe tiếng kêu khớp, quan sát dáng đi, tư thế.
- Chẩn đoán hình ảnh: X-quang, MRI hoặc siêu âm khớp nếu cần, giúp phát hiện sớm thoái hóa, gai xương, thoát vị đĩa đệm.
- Xét nghiệm máu: kiểm tra các chỉ số viêm, acid uric (phát hiện gout), canxi, vitamin D, để dự phòng loãng xương.

Lưu ý quan trọng:

- Không đợi đến khi đau dữ dội mới đi khám, vì đó thường là dấu hiệu bệnh đã tiến triển nặng.
- Khám định kỳ không chỉ để phát hiện bệnh, mà còn là cơ hội để bác sĩ tư vấn dinh dưỡng, tập luyện, và thói quen sống phù hợp với từng cá nhân.
- Người cao tuổi nên đi cùng người thân để được hỗ trợ và lắng nghe tư vấn đầy đủ, tránh bỏ sót thông tin.

Thực hiện đều đặn, việc khám định kỳ giống như bảo dưỡng định kỳ cho một cỗ máy quý giá. Nhờ vậy, khớp được phát hiện và chăm sóc kịp thời, giảm nguy cơ biến chứng nặng nề, và giữ cho bước chân luôn vững vàng.

## **Lời khuyên của bác sĩ**

Khám định kỳ không phải là một thủ tục hình thức, mà là chìa khóa để giữ cho khớp luôn khỏe mạnh lâu dài. Chúng ta thường sẵn sàng mang xe đi bảo dưỡng, thay dầu, kiểm tra động cơ đúng hẹn; nhưng lại ngần ngại khi nói đến việc đi khám sức khỏe cho chính cơ thể mình.

Tôi đã gặp nhiều bệnh nhân, chỉ vì chần chừ mà mất đi cơ hội điều trị sớm. Có người nếu đi khám ngay từ khi khớp bắt đầu kêu lục cục, chỉ cần tập luyện và điều chỉnh sinh hoạt là đủ. Nhưng vì bỏ qua, vài năm sau mới đến thì sụn đã mòn hết, phải đối diện với ca phẫu thuật thay khớp nặng nề. Ngược lại, cũng có những bệnh nhân đi khám định kỳ từ sớm, nhờ đó mà duy trì được khớp gối khỏe mạnh, vẫn đi bộ, tập thể dục, chơi với cháu mỗi ngày dù đã ngoài 70 tuổi.

Điều tôi muốn nhắn gửi là: khám định kỳ chính là sự đầu tư khôn ngoan nhất cho sức khỏe. Một buổi sáng dành cho việc thăm khám có thể đổi lại nhiều năm tháng vận động thoải mái, không bị ám ảnh bởi những cơn đau nhức.



Hãy coi việc đi khám định kỳ như một thói quen tự nhiên giống như việc đánh răng, ăn uống hay ngủ nghỉ. Khi khớp còn khỏe, hãy đi khám để giữ cho nó khỏe lâu dài. Đừng đợi đến lúc không còn đi được nữa mới tìm đến bác sĩ, bởi khi đó, cái giá phải trả sẽ luôn nặng nề hơn.

### **Ngày 24: Kiểm soát cân nặng: nhẹ gối, chắc khớp**

Trong quá trình khám và điều trị, tôi gặp rất nhiều bệnh nhân than phiền: *“Bác sĩ ơi, dạo này leo mấy bậc cầu thang thôi là gối tôi kêu răng rắc, bước đi nặng như đeo chì.”* Khi nhìn kỹ, tôi nhận ra đa số họ đều mang thêm trên người vài, thậm chí cả chục cân thừa.

Có người thú nhận: *“Tôi cũng biết mình béo, nhưng nghĩ chắc chỉ ảnh hưởng đến tim mạch, huyết áp thôi, chứ liên quan gì đến xương khớp.”* Thế nhưng, chính cân nặng lại là kẻ thầm lặng bào mòn khớp gối mỗi ngày.

Thực tế, khớp gối giống như chiếc trụ cột của cả ngôi nhà. Toàn bộ sức nặng cơ thể đều dồn xuống đó khi ta đứng, đi, hay leo cầu thang. Nếu thân thể nhẹ nhàng, trụ gối còn chịu đựng được. Nhưng khi ta đặt thêm hàng chục ký lô thừa lên, chẳng khác nào ép một cây cột phải chống thêm tầng nặng, ngày qua ngày, vết nứt sẽ dần xuất hiện.

Tôi nhớ có một chú ngoài 50 tuổi, nặng hơn 90 kg. Chú nói: *“Tôi tưởng gối đau là do tuổi tác, ai ngờ bác sĩ bảo giảm cân thì gối sẽ nhẹ đi.”* Quả thật, sau 3 tháng kiên trì, giảm được 8 kg, chú quay lại với nụ cười: *“Giờ leo cầu thang không còn phải vịn tay vịn nữa, bác sĩ ạ.”*

## **Sự thật bác sĩ muốn nói**

Trong y học, thừa cân và béo phì được xem là một trong những yếu tố nguy cơ hàng đầu của thoái hóa khớp gối và cột sống. Điều này không chỉ đến từ trọng lượng cơ thể tăng lên, mà còn do sự thay đổi chuyển hóa bên trong.

- Về cơ học: Mỗi khi ta bước đi, khớp gối phải chịu lực gấp 2–3 lần trọng lượng cơ thể. Nghĩa là, nếu bạn thừa 5 kg, khớp gối có thể phải gánh thêm tới 15 kg mỗi bước chân. Khi leo cầu thang, con số này thậm chí còn tăng gấp 4–6 lần. Đây chính là lý do tại sao gối thường “biểu tình” đầu tiên khi cân nặng vượt mức.
- Về sinh học: Tế bào mỡ không chỉ là nơi dự trữ năng lượng mà còn tiết ra nhiều chất gây viêm (như cytokine). Các chất này âm thầm tấn công vào sụn khớp, làm sụn mòn nhanh hơn và khớp dễ bị thoái hóa sớm hơn.

Các nghiên cứu đã chỉ ra, chỉ cần giảm 5 kg cân nặng, nguy cơ thoái hóa khớp gối có thể giảm đến gần 30%. Một báo cáo của Arthritis & Rheumatology (2017) cũng cho thấy, những bệnh nhân béo phì khi giảm từ 10% trọng lượng cơ thể trở lên, mức đau khớp giảm rõ rệt và khả năng vận động được cải thiện đáng kể.

Điều này có nghĩa là, giảm cân không chỉ để đẹp dáng, mà còn là “liều thuốc tự nhiên” giúp khớp khỏe mạnh hơn. Nếu ta coi khớp như một cây cầu, thì việc kiểm soát cân nặng chẳng khác nào giảm bớt những xe tải nặng chạy qua mỗi ngày, để cây cầu ấy có thể đứng vững lâu dài.

## **Cách làm đúng để bảo vệ khớp**

Giữ cân nặng hợp lý không chỉ là chuyện “giảm vài ký để đẹp dáng”, mà là giảm gánh nặng trực tiếp cho khớp. Để làm được điều này, người bệnh cần kết hợp cả ăn uống và vận động một cách khoa học.

### **Ăn uống hợp lý**

- Ưu tiên rau xanh, trái cây ít ngọt, ngũ cốc nguyên hạt và các loại đạm nạc (cá, thịt gia cầm bỏ da, đậu phụ).
- Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn, đồ chiên rán, nước ngọt có gas và tinh bột tinh chế (bánh mì trắng, mì gói).

- Chia nhỏ bữa ăn, ăn chậm, nhai kỹ để kiểm soát lượng calo tốt hơn.
- Uống đủ nước (1,5–2 lít/ngày), vì nhiều người nhầm cảm giác khát với đói.

### Vận động khoa học

- Chọn các môn thể dục ít tác động mạnh lên khớp: đi bộ trên mặt phẳng, bơi lội, đạp xe, yoga, dưỡng sinh.
- Tránh những hoạt động dồn nén mạnh như nhảy cao, chạy nước rút, ngồi xổm kéo dài.
  - Duy trì đều đặn 30 phút/ngày, thay vì tập dồn dập một vài ngày rồi bỏ.

### Theo dõi và điều chỉnh:

- Tự cân mỗi tuần, ghi chép lại để thấy sự thay đổi.
- Đặt mục tiêu thực tế: giảm 0,5–1 kg/tuần là an toàn và bền vững.
- Nếu cần, tham khảo bác sĩ dinh dưỡng để có phác đồ giảm cân phù hợp với tình trạng sức khỏe và bệnh nền.

Kiểm soát cân nặng là một quá trình, không phải cuộc đua. Chỉ cần giảm dần, từng chút một, khớp gối sẽ cảm nhận rõ rệt sự “nhẹ nhõm”, bước đi sẽ linh hoạt và ít đau hơn.

### **Lời khuyên của bác sĩ**

Kiểm soát cân nặng không chỉ là vấn đề thẩm mỹ, mà còn là chìa khóa giữ cho khớp gối và cột sống khỏe mạnh. Tôi đã chứng kiến nhiều bệnh nhân chỉ cần giảm vài ký lô đã cải thiện rõ rệt cơn đau, đi lại nhẹ nhàng hơn, leo cầu thang không còn phải vịn tay vịn.

Ngược lại, cũng có những bệnh nhân trì hoãn, để cân nặng tăng không kiểm soát. Họ đến khám khi khớp gối đã biến dạng, phải thay khớp nhân tạo hoặc tiêm thuốc kéo dài. Cái giá của sự chậm trễ ấy không chỉ là tiền bạc, mà còn là sự mất mát về tự do vận động và niềm vui sống.

Điều tôi muốn nhấn mạnh là: giảm cân không phải là việc phải làm cho đẹp, mà là việc phải làm cho khỏe. Hãy coi mỗi bữa ăn hợp lý, mỗi buổi tập luyện nhẹ nhàng là một cách bạn đang gỡ dần những “bao tải” vô hình đè lên khớp của mình.

Chỉ cần kiên trì từng bước nhỏ, bạn sẽ thấy khớp gối nhẹ đi, hơi thở thoải mái hơn, cơ thể dẻo dai hơn. Và quan trọng nhất, bạn sẽ giữ được đôi chân vững vàng để đồng hành cùng gia đình, tận hưởng cuộc sống trọn vẹn trong nhiều năm tới.

Dr Duy Cường

## Ngày 25: Quản lý stress: khớp cũng cần bình an

Có một chị nhân viên văn phòng đến khám than phiền: *“Bác sĩ ơi, dạo này em đau lưng, cổ cứng, vai gáy lúc nào cũng mỏi, mà đi chụp phim thì bác sĩ bảo khớp chưa hỏng, xương cũng chưa thoái hóa nhiều.”*

Khi hỏi kỹ, chị mới thú nhận: *“Em làm việc căng thẳng quá, ngày nào cũng ngồi máy tính tới khuya, về nhà lại lo toan chuyện gia đình, ngủ chẳng được bao nhiêu.”*

Không chỉ riêng chị, rất nhiều bệnh nhân của tôi cũng giống vậy. Họ tưởng mình đau do khớp yếu, nhưng thực chất, cái gốc lại nằm ở stress kéo dài. Căng thẳng làm cơ bắp co cứng, tuần hoàn máu kém đi, khiến khớp lúc nào cũng nặng nề, ê ẩm. Có người vai gáy cứng đến mức quay đầu cũng đau, lưng căng như có sợi dây siết chặt, trong khi phim chụp gần như bình thường.

Điều đáng nói là, nhiều người chỉ nghĩ stress ảnh hưởng đến tinh thần: mất ngủ, lo âu, cáu gắt. Ít ai ngờ rằng, chính stress cũng là một “kẻ thù vô hình” của xương khớp. Nó không tạo ra tiếng kêu răng rắc như gối, không sưng đỏ như khớp viêm, nhưng nó bào mòn sức chịu đựng của cơ thể từng ngày, khiến khớp nhanh chóng xuống sức.

Giống như một cây đàn luôn bị lên dây quá căng, âm thanh nghe chát chúa, không còn êm dịu. Cơ thể ta cũng thế, khi tâm trí quá căng thẳng, thì khớp cũng khó lòng vận hành nhịp nhàng.

## **Sự thật bác sĩ muốn nói**

Trong y học, stress không chỉ là vấn đề tâm lý mà còn là yếu tố sinh học ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe xương khớp. Khi cơ thể căng thẳng, tuyến thượng thận tiết ra nhiều cortisol, một loại hormone được ví như “con dao hai lưỡi”. Ở mức độ vừa phải, nó giúp ta chống lại căng thẳng. Nhưng khi kéo dài, cortisol lại làm suy yếu hệ miễn dịch, tăng phản ứng viêm và thúc đẩy sự thoái hóa của sụn khớp.

Không những thế, stress còn khiến các cơ quanh khớp luôn trong tình trạng co cứng. Vùng cổ, vai, lưng là nơi bị ảnh hưởng nhiều nhất. Khi cơ căng liên tục, máu nuôi đến khớp giảm, dịch khớp tiết ra ít, khớp khô cứng và dễ đau. Đó là lý do nhiều người dù chụp phim khớp bình thường nhưng vẫn cảm thấy đau mỗi triền miên.

Một nghiên cứu đăng trên *Journal of Pain* cho thấy: những người có mức stress cao kéo dài có nguy cơ bị đau mạn tính (đặc biệt ở lưng và vai gáy) cao gấp 2 lần so với nhóm ít căng thẳng. Điều này chứng minh rằng, quản lý stress cũng quan trọng chẳng kém việc uống thuốc hay tập luyện.



Nói một cách dễ hiểu, stress giống như một “lớp gánh vô hình” mà ta đặt thêm lên khớp mỗi ngày. Khớp không chỉ phải chịu sức nặng cơ thể, mà còn phải gánh thêm áp lực từ tâm trí. Nếu không biết cách giải tỏa, khớp sẽ nhanh chóng mệt mỏi và xuống cấp.

## **Cách làm đúng để bảo vệ khớp**

Để giảm tác hại của stress lên khớp, không chỉ cần thuốc men hay tập luyện, mà quan trọng là tập cho mình cách sống bình thân, biết giải tỏa áp lực mỗi ngày.

Thư giãn cơ thể và tâm trí:

- Tập thở sâu, hít vào bằng mũi, thở ra chậm bằng miệng, mỗi ngày 5–10 phút.
- Thực hành thiền, yoga hoặc các bài giãn cơ nhẹ nhàng, đặc biệt là vùng cổ – vai – lưng.
- Tận dụng những khoảng nghỉ ngắn: 5 phút đứng lên, vươn vai, xoay khớp sau mỗi giờ làm việc.

Giữ giấc ngủ lành mạnh:

- Đi ngủ đúng giờ, hạn chế thức khuya, vì ban đêm là lúc cơ thể sản sinh hormone tăng trưởng và tái tạo sụn khớp.

- Tránh dùng điện thoại, máy tính quá lâu trước khi ngủ; thay vào đó, đọc sách nhẹ nhàng hoặc nghe nhạc êm dịu.
- Ngủ đủ 7–8 tiếng mỗi ngày giúp tinh thần lẫn khớp đều “được nghỉ ngơi và sửa chữa”.

Sắp xếp và cân bằng cuộc sống:

- Lập kế hoạch công việc rõ ràng, tránh ôm đồm quá nhiều.
- Biết nói “không” với những việc vượt quá sức chịu đựng.
- Dành thời gian cho sở thích cá nhân: đọc sách, đi bộ, chăm cây, nấu ăn... để tâm trí được giải tỏa.
- Trò chuyện, chia sẻ với người thân, bạn bè để giảm bớt áp lực giữ trong lòng.

Khi cần, tìm sự hỗ trợ chuyên môn: Nếu stress quá mức gây mất ngủ kéo dài, trầm cảm hoặc lo âu nhiều, hãy chủ động tìm đến bác sĩ tâm lý hoặc bác sĩ chuyên khoa để được hỗ trợ kịp thời.

Thực hiện đều đặn những thói quen nhỏ này, khớp của bạn sẽ được “thở cùng tâm trí”, không còn bị gánh nặng vô hình của stress bào mòn mỗi ngày.

## Lời khuyên của bác sĩ

Stress là một kẻ thù thầm lặng. Nó không gây ra những vết bầm, không làm khớp sưng to ngay tức thì, nhưng lại bào mòn cơ thể từng ngày. Nó khiến cơ bắp co cứng, khớp đau nhức, và quan trọng hơn, nó lấy đi sự bình an trong tâm trí. Khi tinh thần mệt mỏi, cơ thể cũng khó lòng khỏe mạnh.

Tôi từng gặp một bệnh nhân nữ ngoài 40 tuổi, làm kế toán. Cô than rằng vai gáy đau đến mức không thể xoay cổ, đêm nào cũng mất ngủ. Thử nhiều loại thuốc giảm đau nhưng chỉ đỡ chút ít rồi lại tái phát. Khi trò chuyện kỹ hơn, tôi nhận ra nguyên nhân chính không phải khớp đã hỏng, mà là cô đang sống trong căng thẳng triền miên: áp lực công việc, gánh nặng gia đình, lo lắng con cái. Sau khi được hướng dẫn tập thở sâu, tập vài động tác yoga nhẹ, kết hợp thay đổi thói quen sinh hoạt, chỉ một tháng sau, cô quay lại và nói: *“Bác sĩ ạ, không chỉ khớp em đỡ đau, mà tâm trí em cũng nhẹ nhõm hơn rất nhiều.”*

Điều đó cho thấy, đôi khi thuốc men không phải là tất cả. Một tâm trí bình an chính là món quà quý giá nhất mà ta có thể tặng cho khớp và cho cả cơ thể mình.

Anh chị, cô chú đừng chờ đến khi cơ thể kêu đau mới học cách thư giãn. Hãy tập cho mình những khoảng dừng ngắn mỗi ngày: một buổi đi bộ chậm rãi, một lần hít thở sâu, một bữa

cơ thật sự thông thả bên gia đình. Những điều tưởng nhỏ bé ấy lại chính là “thuốc bổ” nuôi dưỡng khớp bền vững.

Hãy nhớ rằng, khớp cũng cần được nghỉ ngơi và bình an như tâm hồn ta. Khi tâm trí lắng lại, khớp cũng bớt đau, và cơ thể sẽ tìm lại sự cân bằng vốn có.

### **Ngày 26: Hiểu cơn đau để không đi sai đường**

Trong quá trình khám và điều trị, tôi gặp rất nhiều bệnh nhân bước vào phòng khám với cùng một nỗi băn khoăn: “Bác sĩ ơi, tôi làm theo hướng dẫn rồi, nhưng sao vẫn còn đau? Như vậy có phải bệnh tôi nặng hơn không?” Có người nói trong lo lắng: “Trước tôi không tập thì chỉ đau lúc đi lại, giờ tập xong lại thấy ê ê, căng căng khớp, tôi sợ tập tiếp sẽ hỏng khớp.” Nhưng cũng có người khác lại kể: “Đau thì đau thật, nhưng tôi nghĩ chắc ráng thêm chút cho quen, nên vẫn cố làm cho đủ.”

Nhìn họ, tôi nhận ra một điều rất rõ: Vấn đề không nằm ở chỗ có đau hay không, mà nằm ở chỗ họ không biết cơn đau ấy đang thuộc loại nào. Thực tế, cơn đau cũng giống như tiếng động phát ra từ một cỗ máy. Có tiếng động báo hiệu máy đang hoạt động trở lại sau thời gian dài ngừng nghỉ. Nhưng cũng có tiếng động cảnh báo một bộ phận bên trong đang trục trặc nghiêm trọng.

Nếu không phân biệt được hai loại tiếng động ấy, ta rất dễ: Dừng máy khi lẽ ra nên tiếp tục hoặc tiếp tục chạy khi lẽ ra phải dừng lại. Cơn đau của cơ thể cũng vậy.

**Đau phục hồi: cơn đau báo hiệu cơ thể đang thích nghi**

Trong thực tế lâm sàng, đây là loại đau tôi gặp nhiều nhất ở những bệnh nhân bắt đầu vận động đúng sau thời gian dài ít cử động. Nhiều người mô tả cảm giác này rất giống nhau: “Không phải đau dữ dội, mà là ê ê, căng căng, khó chịu, nhất là sau khi tập hoặc sau khi đi lại nhiều hơn bình thường.”

Sau nhiều năm: ngồi sai tư thế, ít vận động, hoặc quá sợ đau nên hạn chế cử động các cơ quanh khớp trở nên yếu, ngắn và kém linh hoạt. Khớp phải gánh lực gần như một mình. Vì vậy khi bạn bắt đầu: vận động trở lại, điều chỉnh tư thế, kích hoạt lại các nhóm cơ bị “bỏ quên” dẫn đến cơ, gân và dây chằng buộc phải làm quen lại với chức năng vốn có của chúng.

Quá trình này giống như: một người lâu ngày không đi bộ, khi đi lại sẽ thấy mỗi chân hay một cánh cửa lâu ngày không mở, khi mở lại sẽ kêu cọt két. Tiếng kêu đó không có nghĩa là cửa sắp gãy, mà là dấu hiệu cho thấy nó đang được sử dụng trở lại.

Đặc điểm của đau phục hồi:

- Đau âm ỉ, căng tức nhẹ.
- Xuất hiện sau vận động hoặc sau khi thay đổi thói quen sinh hoạt.
- Không sưng nóng đỏ rõ rệt.
- Nghi ngơi thì giảm.
- Sau vài ngày, cơn đau giảm dần, trong khi việc đi lại, vận động dễ hơn trước.

Cơn đau này cho thấy cơ thể đang thích nghi theo hướng tích cực. Nếu điều chỉnh cường độ hợp lý, đây là cơn đau có lợi cho phục hồi, không phải cơn đau cần sợ hãi.

**Đau bệnh lý: cơn đau cảnh báo không được phép bỏ qua**

Trái ngược với đau phục hồi, có những cơn đau không phải là một phần của quá trình hồi phục, mà là tín hiệu cơ thể đang gặp vấn đề thực sự.

Tôi từng gặp nhiều bệnh nhân nói: “Bác sĩ ơi, tôi đau nhưng tôi nghĩ chắc tập rồi sẽ quen.” Chỉ đến khi khớp sưng to, đau cả ban đêm, đi lại rất khó khăn, họ mới đi khám. Lúc này, cơn đau không còn là tín hiệu thích nghi, mà là lời cảnh báo rõ ràng.

Trong y học cơ xương khớp, đau bệnh lý thường liên quan đến: viêm khớp tiến triển, tổn thương sụn khớp, chèn ép thần kinh, hoặc tình trạng khớp bị quá tải kéo dài. Khác với đau phục hồi, cơn đau này không giảm khi nghỉ, thậm chí còn tăng lên.

Những dấu hiệu thường gặp:

- Đau nhói, đau tăng dần theo thời gian.
- Sưng, nóng, đỏ rõ rệt quanh khớp.
- Đau cả khi nghỉ ngơi, đặc biệt về đêm.
- Đau lan, kèm tê bì, yếu tay chân.
- Càng vận động, cơn đau càng dữ dội.

Đây chính là cơn đau mà cơ thể đang kêu cứu, và người bệnh cần dừng lại để được đánh giá y khoa, thay vì cố gắng vượt qua bằng ý chí.

**Cách làm đúng để không đi sai đường khi đối diện với cơn đau**

Hiểu cơn đau không phải để sợ hãi, mà để biết cách phản ứng đúng. Giống như kiểm soát cân nặng không chỉ để đẹp dáng,

việc xử trí cơn đau không phải để “hết đau ngay”, mà để bảo vệ khớp về lâu dài.

Muốn làm được điều đó, người bệnh cần kết hợp quan sát, điều chỉnh và theo dõi một cách tinh tế, thay vì phản ứng theo cảm xúc.

Quan sát cơn đau một cách có hệ thống: Thay vì chỉ nói “tôi đau”, hãy tập thói quen nhận diện cơn đau:

- Đau xuất hiện khi nào: sau vận động, khi nghỉ hay về đêm.
- Đau âm ỉ hay đau nhói.
- Đau khu trú tại một điểm hay lan ra xung quanh.
- Nghỉ ngơi thì giảm hay không thay đổi.

Việc quan sát này giúp bạn phân biệt đau phục hồi hay đau bệnh lý, thay vì đoán mò hoặc sợ hãi vô cớ.

### **Điều chỉnh sinh hoạt thay vì dừng lại hoàn toàn**

Một sai lầm rất phổ biến là: hoặc cố chịu đau để “qua giai đoạn” hoặc dừng hẳn mọi vận động vì sợ làm khớp hỏng thêm. Cả hai cách đều không đúng.

Cách làm phù hợp hơn là điều chỉnh: Nếu đau âm ỉ, căng tức nhẹ phải giảm cường độ vận động, làm chậm lại. Nếu đau tăng nhanh, kèm sưng nóng thì dừng lại và đánh giá lại.

Nghỉ ngơi đúng không có nghĩa là nằm im, mà là: Giảm tải cho khớp. Tránh những tư thế hoặc động tác gây đau rõ. Duy trì các vận động nhẹ trong ngưỡng an toàn, vận động thông minh để khớp không “đóng băng”. Khớp cần vận động để được nuôi dưỡng. Nhưng vận động phải đúng loại và đúng mức.

Nên ưu tiên: Đi bộ nhẹ trên mặt phẳng. Các bài vận động chậm, có kiểm soát. Các động tác giúp tăng lưu thông dịch khớp.

Tránh: Các hoạt động dồn nén lực mạnh lên khớp đang đau. Động tác giật, bật, xoay vặn đột ngột. Cũng như cố gắng “tập cho xong” khi cơ thể đang báo hiệu quá tải. Thay vì tập nhiều trong một ngày rồi nghỉ dài, hãy duy trì đều đặn mỗi ngày với cường độ vừa phải.

Cơn đau không đúng yên, và cách xử trí cũng cần linh hoạt. Bạn nên ghi nhớ hoặc ghi chép lại mức độ đau theo từng giai đoạn, so sánh cảm giác đau sau 3-5 ngày và chú ý xem vận động có dễ hơn hay khó hơn.

Một nguyên tắc quan trọng trong y học phục hồi là: Nếu sau vài ngày điều chỉnh đúng mà đau giảm dần, đó là dấu hiệu đi đúng hướng. Ngược lại, nếu: đau tăng, xuất hiện đau về đêm, sưng, nóng rõ thì cần đi khám để được đánh giá chuyên môn, thay vì tự chịu đựng.

### **Lời khuyên của bác sĩ**

Hiểu cơn đau không phải để sợ, mà để không đi sai đường trong hành trình phục hồi.

Tôi đã gặp rất nhiều bệnh nhân, chỉ vì nhầm lẫn giữa đau phục hồi và đau bệnh lý, mà hoặc bỏ cuộc quá sớm, hoặc cố chịu quá lâu.

Có người mới bắt đầu vận động đã thấy ê ẩm liền dừng lại, để rồi khớp ngày càng cứng, sức cơ yếu dần, cơn đau quay lại nặng hơn. Nhưng cũng có người nghĩ rằng “cứ đau là cố”, đến khi khớp sưng to, đau cả ban đêm, việc điều trị trở nên phức tạp hơn rất nhiều.



Cái giá của việc không hiểu cơn đau không chỉ là vài ngày khó chịu, mà có thể là: nhiều tháng điều trị kéo dài, lệ thuộc thuốc giảm đau, thậm chí đánh mất khả năng vận động tự nhiên của khớp.

Điều tôi muốn nhấn mạnh là: Cơn đau không phải kẻ thù, nhưng cũng không phải thứ để phớt lờ. Hãy học cách lắng nghe nó một cách tinh tế.

Mỗi lần bạn điều chỉnh lại cường độ tập luyện cho phù hợp, mỗi lần bạn dừng lại đúng lúc thay vì cố chịu, là mỗi lần bạn đang bảo vệ khớp của mình khỏi những tổn thương không đáng có.

Phục hồi xương khớp không phải là con đường ngắn, cũng không có lối tắt. Hãy để cơn đau trở thành người chỉ đường, chứ không phải rào cản. Khi hiểu đúng và làm đúng, bạn sẽ giữ được đôi chân vững vàng để tiếp tục đồng hành cùng gia đình, công việc và những niềm vui giản dị của cuộc sống trong nhiều năm về sau.

### **Ngày 27: Giữ ấm khớp: tránh gió lạnh, ẩm thấp**

Cứ mỗi độ giao mùa, đặc biệt là những ngày mưa phùn ẩm ướt hay gió lạnh cuối đông, tôi lại gặp nhiều bệnh nhân tìm đến khám với cùng một than phiền: *“Bác sĩ ơi, khớp tôi lại đau. Mấy hôm nay trở trời, gối cứ ê buốt, lưng thì cứng, vai gáy mỗi chỗ ngứa nổi.”*

Có một bác nông dân ngoài 60 tuổi, ngày thường đi lại vẫn ổn, chỉ hơi đau nhẹ khi làm việc nặng. Thế nhưng cứ đến hôm trời mưa nồm, sáng dậy là khớp gối sưng nhức, bước xuống

giường cũng khó. Bác nói: “Người khác nghe dự báo thời tiết, còn tôi thì nghe chính cái gối báo tin, trật ra một cái là biết hôm nay trời sắp mưa.”

Không chỉ người già, nhiều người trung niên cũng gặp tình trạng tương tự. Một chị nhân viên văn phòng kể: “Tối hôm qua đang ngủ, lạnh quá nên co người lại. Sáng dậy thì vai gáy cứng đơ, quay đầu một chút cũng đau.”

Điều đáng nói là, hầu hết mọi người đều coi đó như chuyện hiển nhiên, nghĩ rằng tuổi già thì khớp yếu, trời lạnh thì đau. Nhưng thực tế, lạnh và ẩm chính là “kẻ châm ngòi” khiến khớp dễ bị co cứng, dịch khớp đặc lại, và cơn đau được dịp bùng phát.

Khớp giống như chiếc bản lề kim loại của một cánh cửa. Khi để ngoài trời lạnh và ẩm, bản lề ấy sẽ nhanh chóng han gỉ, kêu cọt kẹt mỗi lần mở. Ngược lại, nếu được che chắn, bôi dầu và giữ khô ráo, bản lề ấy có thể vận hành bền bỉ qua năm tháng. Khớp con người cũng vậy, và giữ ẩm đúng cách chính là “chiếc áo giáp” bảo vệ khớp trước sự khắc nghiệt của thời tiết.

## **Sự thật bác sĩ muốn nói**

Không ít người nghĩ rằng khớp đau khi trời lạnh hay ẩm thấp chỉ là “cảm giác tưởng tượng”. Nhưng thực tế, khoa học đã chứng minh hiện tượng này có cơ sở rất rõ ràng.

Khi trời lạnh, các mạch máu ngoại vi co lại để giữ nhiệt cho cơ thể. Hậu quả là lượng máu nuôi đến khớp và cơ giảm, khiến khớp trở nên khô cứng, dịch khớp đặc hơn, vận động khó khăn hơn. Cơ bắp cũng dễ co rút, làm khớp gò bó và phát ra những tiếng “lục cục” mỗi khi cử động.

Khi độ ẩm cao, áp suất khí quyển giảm, các mô quanh khớp (bao hoạt dịch, dây chằng) giãn nở nhẹ. Điều này khiến khớp sưng nề, cảm giác nặng nề, tê mỏi tăng lên. Người có bệnh lý khớp sẵn có thường cảm nhận điều này rõ rệt hơn.

Người có bệnh nền về khớp như thoái hóa khớp, viêm khớp dạng thấp, loãng xương hoặc từng bị chấn thương khớp sẽ càng nhạy cảm với thay đổi thời tiết. Đã có nhiều bệnh nhân kể với tôi rằng: *“Không cần xem dự báo thời tiết, cứ thấy khớp đau là biết hôm sau trời sẽ mưa.”*

Một khảo sát trên hơn 2.600 bệnh nhân viêm khớp tại Anh được công bố trên *BMJ Open* (2019) cho thấy, có tới 83% người bệnh cảm nhận rõ rệt cơn đau khớp tăng lên vào những ngày lạnh, ẩm hoặc gió mạnh. Một nghiên cứu khác ở Mỹ cũng chỉ ra rằng, chỉ cần nhiệt độ giảm 10°C, nguy cơ đau khớp tăng thêm gần 15%.

Những dữ liệu này cho thấy, mối liên hệ giữa thời tiết và khớp không phải là chuyện “người già hay kêu ca”, mà là một thực tế y khoa. Vì vậy, việc giữ ấm khớp, đặc biệt trong mùa lạnh

và những ngày nồm ẩm, không chỉ để tránh cảm lạnh mà còn là biện pháp bảo vệ khớp đơn giản nhưng vô cùng hiệu quả.

Nói cách khác, giữ ấm chính là một “liệu pháp phòng bệnh” tự nhiên, giúp khớp vận hành trơn tru, giảm cứng đau, đồng thời hạn chế nguy cơ thoái hóa sớm.

### **Cách làm đúng để bảo vệ khớp**

Giữ ấm khớp nghe tưởng đơn giản, nhưng để hiệu quả thì cần thực hiện đúng cách và đều đặn, đặc biệt là vào mùa lạnh hoặc những ngày mưa nồm ẩm ướt.

Trang phục và thói quen hằng ngày:

- Luôn mặc đủ ấm, đặc biệt chú ý các vùng khớp dễ bị ảnh hưởng như gối, cổ, vai, bàn tay, bàn chân.
- Với người lớn tuổi, nên mang tất khi đi ngủ, quàng khăn khi ra ngoài trời lạnh, và dùng đai bảo vệ gối hoặc khớp khi cần.
- Tránh ngồi lâu ở nơi có gió lùa, nền nhà ẩm thấp, hoặc trực tiếp dưới điều hòa lạnh.

Trong sinh hoạt và làm việc:

- Khi phải làm việc lâu ở bàn giấy hoặc xem tivi, nên có chăn mỏng phủ gối hoặc vai để tránh lạnh thấm vào khớp.
- Ngủ nên đắp chăn kín, điều chỉnh nhiệt độ phòng ấm vừa phải (khoảng 25–27°C), không để quạt hoặc điều hòa thổi trực tiếp vào cơ thể.
- Khi tắm, nên dùng nước ấm, tránh thay đổi nhiệt độ đột ngột. Người có khớp yếu không nên tắm quá khuya.

Vận động nhẹ nhàng:

- Thay vì co ro trong chăn, hãy vận động nhẹ trong nhà: đi lại, xoay khớp, tập các bài giãn cơ đơn giản để khớp “ấm” từ bên trong.
- Tránh để khớp bất động quá lâu, vì sẽ càng cứng và đau hơn.
- Các bài tập như yoga, thái cực quyền, dưỡng sinh rất phù hợp cho người trung niên và cao tuổi vào mùa lạnh.

Dinh dưỡng hỗ trợ:

- Ăn đủ chất, bổ sung thực phẩm giàu omega-3 (cá biển, hạt lanh, óc chó) để giảm viêm.

- Uống trà gừng, nước ấm hoặc canh nóng giúp làm ấm cơ thể từ bên trong.
- Hạn chế rượu bia, cà phê vì dễ gây mất nước và làm cơ thể lạnh hơn.

Giữ ấm khớp không chỉ là quàng thêm chiếc khăn hay mặc thêm chiếc áo, mà là một thói quen chăm sóc toàn diện, giúp khớp tránh khỏi những đợt “tái phát” đau nhức khi trời trở lạnh.

### **Lời khuyên của bác sĩ**

Giữ ấm khớp là một thói quen tưởng như nhỏ nhặt nhưng lại có giá trị lâu dài. Tôi đã gặp nhiều bệnh nhân, cứ mỗi khi đông về hoặc mưa nồm, khớp lại đau đến mức phải nghỉ làm, mất ngủ triền miên. Khi tìm hiểu kỹ, nguyên nhân không chỉ do thoái hóa hay viêm khớp, mà còn vì họ chủ quan với thời tiết: đi chân đất trên nền nhà lạnh, ngủ không đắp chăn kín, tắm khuya bằng nước lạnh, hoặc ngồi lâu ngoài gió lùa. Những điều tưởng như đơn giản ấy lại là tác nhân khiến khớp bị “đánh thức” đau đớn.

Ngược lại, cũng có những bệnh nhân duy trì thói quen giữ ấm rất tốt. Họ mang tất khi ngủ, luôn che chắn đầu gối, cổ và bàn tay khi ra ngoài, hạn chế ngồi lâu ở nơi ẩm thấp. Nhờ vậy, khớp ít đau hơn hẳn, ngay cả khi thời tiết thay đổi thất thường.

Nhiều cô chú đã chia sẻ với tôi rằng: *“Chỉ cần mặc thêm một lớp áo, quàng cái khăn, đêm ngủ ấm áp, sáng dậy thấy cơ thể khác hẳn, khớp nhẹ nhõm hơn nhiều.”*

Điều tôi muốn nhấn mạnh là: khớp rất nhạy cảm với môi trường, và việc giữ ấm là cách chúng ta chủ động che chở cho chúng khỏi những tác nhân gây hại. Đừng coi thường cái lạnh hay sự ẩm ướt, vì chúng không chỉ làm khớp đau tức thời, mà còn có thể thúc đẩy thoái hóa tiến triển nhanh hơn.

Hãy xem việc giữ ấm như một “áo giáp” cho khớp. Chỉ vài phút cẩn thận hôm nay có thể đổi lại nhiều năm khớp khỏe mạnh, để ta vẫn bước đi vững vàng, không bị thời tiết chi phối.

## **Ngày 28: Thuốc & thực phẩm bổ trợ: khi nào cần, khi nào không**

Trong phòng khám, tôi gặp không ít bệnh nhân mang theo cả túi lớn các loại thực phẩm chức năng và hỏi: *“Bác sĩ ơi, tôi uống hết chỗ này rồi mà gối vẫn đau, có phải tôi mua nhầm không?”* Có người còn tâm sự: *“Hàng xóm bảo uống glucosamine là khớp mọc lại như mới, tôi uống nửa năm nay rồi, mà sao vẫn leo cầu thang khó khăn.”*

Thực tế, tình trạng “truyền miệng” và tin vào quảng cáo ngày càng phổ biến. Người này khuyên uống canxi, người kia bảo phải uống collagen, có người lại đặt niềm tin tuyệt đối vào một loại viên sủi, nghĩ rằng chỉ cần kiên trì thì khớp sẽ tự hồi phục. Có bệnh nhân lớn tuổi dành gần nửa lương hưu để mua thực phẩm bổ sung, trong khi bữa ăn hằng ngày lại thiếu rau xanh, cá, sữa những thứ rẻ tiền mà khớp thực sự cần.

Điều đáng tiếc là, nhiều người tin rằng thuốc và thực phẩm bổ trợ là “cứu tinh duy nhất” cho khớp, mà quên mất rằng nền tảng của một khớp khỏe mạnh nằm ở lối sống: vận động đúng, ăn uống cân bằng, ngủ nghỉ hợp lý. Thuốc và thực phẩm bổ trợ chỉ đóng vai trò phụ, giúp hỗ trợ thêm, chứ không thể thay thế tất cả.

Giống như một ngôi nhà đã xuống cấp, việc sơn sửa có thể làm đẹp bề ngoài, nhưng nếu móng yếu thì tường vẫn nứt, trần vẫn



đột. Khớp của chúng ta cũng vậy: nếu không chăm từ gốc, thì dù có uống bao nhiêu viên bổ trợ, khớp cũng khó lòng khỏe mạnh bền lâu.

## **Sự thật bác sĩ muốn nói**

Trong y học, không có loại thuốc hay thực phẩm chức năng nào có thể “tái tạo lại khớp như mới”. Đây là sự thật quan trọng mà người bệnh cần hiểu rõ, để tránh vừa tốn kém, vừa thất vọng.

Canxi: Nhiều cô chú nghĩ uống càng nhiều canxi thì xương càng chắc, nhưng thực ra không phải vậy. Canxi đúng là cần cho xương, nhưng nếu uống quá liều hoặc uống không đúng cách thì canxi không vào xương, mà chạy đi chỗ khác. Nó có thể lắng ở thận thành sỏi, hoặc bám quanh khớp gây vôi hóa, càng làm đau thêm. Canxi chỉ thật sự có ích khi đi cùng vitamin D, magiê và đặc biệt là... vận động. Nếu uống canxi mà cứ ngồi yên, xương không “nhận” được, canxi sẽ “đi lạc” và gây hại nhiều hơn lợi.

Glucosamine, chondroitin, collagen type II: Đây là những loại hay gọi là “thuốc bổ khớp”. Chúng có thể giúp giảm đau nhẹ, cải thiện độ linh hoạt của khớp, nhất là ở giai đoạn sớm của thoái hóa. Nhưng không phải ai uống cũng thấy hiệu quả rõ rệt. Có người hợp thì đỡ, có người gần như không thay đổi. Quan trọng là phải kiên trì ít nhất 2–3 tháng mới biết có tác

dụng hay không, chứ không thể mới uống vài tuần rồi bỏ giữa chừng.

Omega-3, vitamin D, kẽm, magiê: Đây là những chất cơ thể cần mỗi ngày, thường có sẵn trong cá biển, hạt, rau xanh. Chúng giống như “dầu bôi trơn”, giúp giảm viêm, tăng sức khỏe xương khớp, nhưng chỉ ở mức hỗ trợ thôi. Nếu chỉ trông chờ vào chúng mà bỏ qua ăn uống cân bằng hay tập luyện thì khớp cũng không thể khỏe lên được.

Thuốc giảm đau, thuốc chống viêm: Đây là thứ giúp người bệnh dễ chịu nhanh nhất khi đau nhiều. Nhưng nó chỉ nên dùng như “cái phao cứu sinh” trong lúc cấp bách, không được dùng kéo dài hay tự ý tăng liều. Nếu lạm dụng, thuốc sẽ làm hại dạ dày, gan, thận. Vì vậy, chỉ dùng khi có chỉ định của bác sĩ và dùng đúng liều.

Một báo cáo của American College of Rheumatology (2019) khuyến nghị rõ: thực phẩm bổ trợ chỉ nên xem là *phần phụ* trong chiến lược quản lý bệnh khớp. Trụ cột chính vẫn là: kiểm soát cân nặng, vận động phù hợp, chế độ ăn cân bằng, và điều trị y khoa đúng chỉ định.

Nói cách khác, thuốc và thực phẩm bổ trợ giống như “người trợ lý”, chỉ phát huy tác dụng khi bạn đã có một “người thầy” chính là lối sống khoa học. Nếu đặt toàn bộ niềm tin vào

chúng, bạn sẽ thất vọng; nhưng nếu biết phối hợp đúng, chúng sẽ giúp con đường hồi phục nhẹ nhàng hơn.

## **Cách làm đúng để bảo vệ khớp**

Đề thuốc và thực phẩm bổ trợ thật sự có ích, điều quan trọng là dùng đúng – không thiếu, không thừa, và phải đặt trong bối cảnh chăm sóc toàn diện.

Khám trước khi dùng:

- Mỗi người có tình trạng khớp khác nhau: người bị thoái hóa nhẹ, người có loãng xương, người lại bị viêm khớp dạng thấp. Vì vậy, trước khi uống bất kỳ loại thuốc hay viên bổ nào, nên đi khám để được bác sĩ đánh giá và chỉ định phù hợp.
- Không nên nghe lời truyền miệng hoặc quảng cáo mà tự mua về uống.

Dùng canxi đúng cách

- Uống kèm vitamin D và magiê để hấp thu tốt hơn.
- Uống vào buổi sáng hoặc buổi trưa sau bữa ăn, tránh uống vào buổi tối để gây sỏi thận.
- Kết hợp với vận động hằng ngày, vì vận động chính là “tín hiệu” để xương giữ lại canxi.

## Với glucosamine, chondroitin, collagen tuýp II

- Cần kiên trì ít nhất 2–3 tháng mới đánh giá hiệu quả, không nên bỏ dở giữa chừng.
- Hiệu quả rất tốt ở một số trường hợp thoái hóa khớp mức độ nhẹ, trung bình.
- Cần kiên trì ít nhất 2–3 tháng mới đánh giá hiệu quả, không nên bỏ dở giữa chừng.
- Nếu sau 3 tháng không thấy cải thiện, cần trao đổi lại với bác sĩ để thay đổi hướng điều trị.

## Nhóm dưỡng chất hỗ trợ (omega-3, vitamin D, kẽm, magiê)

- Bổ sung qua chế độ ăn hằng ngày: cá biển 2–3 lần/tuần, hạt óc chó, hạt lanh, rau xanh đậm, ngũ cốc nguyên hạt.
- Có thể dùng thêm viên bổ sung nếu chế độ ăn thiếu, nhưng không nên lạm dụng.

## Thuốc giảm đau, chống viêm

- Chỉ sử dụng khi cơn đau ảnh hưởng nhiều đến sinh hoạt, và phải theo đúng đơn của bác sĩ.
- Không dùng quá liều, không tự ý kéo dài, vì nguy cơ gây hại dạ dày, gan, thận.

## Nhớ nguyên tắc “3 tầng”

- Tầng 1: lối sống lành mạnh (ăn – ngủ – vận động) là nền móng.
- Tầng 2: điều trị y khoa theo đúng chỉ định (thuốc, vật lý trị liệu).
- Tầng 3: thực phẩm bổ trợ, dùng đúng – đủ – hợp lý để hỗ trợ thêm.

Chỉ khi kết hợp cả ba tầng này, khớp mới có thể khỏe bền vững.

### **Lời khuyên của bác sĩ**

Trong nhiều năm khám và điều trị, tôi gặp không ít bệnh nhân bỏ ra hàng chục triệu đồng để mua thực phẩm bổ trợ, trong khi bữa ăn hằng ngày lại thiếu sữa, cá, rau xanh, những thứ rẻ tiền nhưng vô cùng cần thiết cho xương khớp. Cũng có người uống canxi cả năm trời mà vẫn loãng xương, vì quên mất rằng canxi chỉ phát huy tác dụng khi đi cùng vitamin D, vận động và giấc ngủ đủ.

Điều tôi muốn nhấn mạnh là: không có “thuốc tiên” nào giúp khớp mọc lại như mới. Thuốc và thực phẩm bổ trợ có giá trị, nhưng chỉ khi dùng đúng người, đúng lúc, và đúng cách. Chúng không thể thay thế cho việc tập luyện, ăn uống khoa học và điều trị y khoa.

Hãy nhớ một công thức đơn giản:

- 70% sức khỏe khớp đến từ lối sống lành mạnh (ăn, ngủ và vận động).
- 20% đến từ điều trị y khoa khi có bệnh.
- 10% còn lại là phần hỗ trợ từ thuốc và thực phẩm bổ trợ.

Nếu đặt ngược công thức này nghĩa là trông chờ 70% vào thuốc bổ và 10% vào lối sống thì chắc chắn kết quả sẽ khiến bạn thất vọng.

Anh chị, cô chú hãy đầu tư thông minh: chăm sóc nền móng trước, rồi mới đến phần “trang trí”. Một thói quen vận động đều đặn, một giấc ngủ ngon, một chế độ ăn hợp lý chính là liều thuốc bổ rẻ tiền mà hiệu quả nhất cho xương khớp. Thuốc và thực phẩm bổ trợ khi ấy mới thật sự trở thành “người trợ thủ”, giúp hành trình bảo vệ khớp bền vững và nhẹ nhàng hơn.

### **Tổng kết Chương 3: Hành trình 28 ngày xương khớp khỏe mạnh**

Hai mươi tám ngày nghe thì ngắn, nhưng nếu bạn đã đi trọn hành trình này, hẳn bạn sẽ cảm nhận rõ ràng rằng mình vừa trải qua một sự thay đổi. Không phải thay đổi ồn ào, kịch tính, mà là những chuyển biến lặng lẽ, từng chút một trong cơ thể.

Những cơn đau nhức không còn hành hạ bạn như trước. Buổi sáng thức dậy, cổ vai gáy bớt cứng, lưng nhẹ hơn, bước chân cũng vững vàng hơn. Đó không phải phép màu, mà là thành quả của sự kiên nhẫn từ việc đứng lên sau mỗi 45 phút ngồi, ăn bớt mặn đi một chút, ngủ sớm hơn một giờ, hay chỉ đơn giản là nhớ thở sâu mỗi ngày.

Bạn thấy đấy, chăm sóc xương khớp không phải chuyện xa vời, cũng không cần những bí quyết phức tạp. Nó nằm ngay trong những lựa chọn bình thường nhất nhưng khi được lặp lại đủ lâu, chúng sẽ hồi sinh sức khỏe và tinh thần của bạn.

Hành trình 28 ngày không dừng lại ở con số 28. Nó chính là bước khởi đầu, là lời nhắc rằng sức khỏe xương khớp được xây dựng từ hôm nay, từ từng quyết định nhỏ mà bạn kiên trì thực hiện. Nếu bạn tiếp tục đi trên con đường này, 28 ngày sẽ trở thành 280 ngày, 2.800 ngày và nhiều hơn nữa, bạn sẽ giữ được sự dẻo dai, bền bỉ cho đến cuối đời.

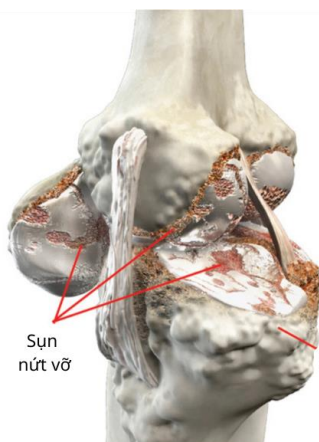
Và hãy nhớ, bạn không đơn độc. Trên hành trình này, có tôi bác sĩ Cương, và còn có rất nhiều người giống bạn đang cùng nhau học cách yêu thương và chăm sóc cơ thể mình.

## CHƯƠNG IV: 10 BỆNH LÝ XƯƠNG KHỚP THƯỜNG GẶP

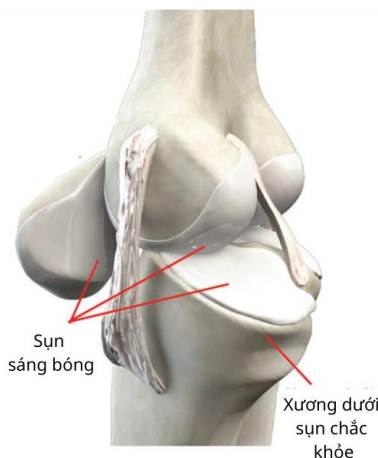
### 1. Thoái hóa khớp

#### Thoái hóa khớp là gì?

Thoái hóa khớp nghĩa là khớp của mình “xuống cấp” theo thời gian. Khớp bình thường có một lớp sụn bao bọc ở đầu xương, giống như một lớp nệm mỏng giúp các đầu xương trượt êm ái. Khi lớp sụn này bị mòn đi, xương bắt đầu cọ sát vào nhau gây đau, cứng khớp, đứng lên ngồi xuống khó khăn.



**Khớp thoái hóa**



**Khớp khỏe mạnh**



## **Nguyên nhân vì sao khớp bị thoái hóa?**

- Tuổi tác: Càng nhiều tuổi, khớp càng yếu, giống như đồ vật để lâu sẽ cũ dần.
- Làm việc nặng nhọc: Bê gạo, bưng bê, leo cầu thang, đứng quá lâu... làm khớp nhanh mòn.
- Chấn thương cũ: Ngày xưa từng bị ngã, bong gân, gãy xương... khớp đó về sau dễ bị thoái hóa sớm.
- Thừa cân, béo phì: Khớp gối, khớp háng phải gánh toàn bộ cân nặng. Nặng cân thì khớp càng nhanh “xuống cấp”.
- Thói quen xấu: Ngồi xổm lâu, leo cầu thang thường xuyên, hoặc thức khuya khiến khớp yếu hơn.

## **Ai hay bị thoái hóa khớp?**

- Người từ 50 tuổi trở lên là dễ gặp nhất.
- Phụ nữ, nhất là sau tuổi mãn kinh, do thay đổi nội tiết tố.
- Người lao động nặng: nông dân, thợ xây, công nhân.
- Người ít vận động, dân văn phòng ngồi nhiều nhưng lại ít tập thể dục.
- Người béo phì hoặc thừa cân.

## **Làm thế nào để điều trị và sống chung với thoái hóa khớp?**

Tập luyện nhẹ nhàng: đi bộ, đạp xe, tập yoga, bơi lội... vừa sức, đều đặn.

Giữ cân nặng hợp lý: giảm tải cho khớp, đặc biệt là gối và háng.

Ăn uống lành mạnh: nhiều rau xanh, cá, hạt, sữa ít béo; bổ sung canxi, glucosamine, vitamin D, omega-3.

Thuốc men: khi đau quá, bác sĩ sẽ kê thuốc giảm đau hoặc kháng viêm. Không tự ý mua thuốc.

Vật lý trị liệu: tập phục hồi chức năng, giúp khớp linh hoạt hơn.

Phẫu thuật thay khớp: chỉ áp dụng khi khớp đã hỏng nặng, không đi lại được nữa.

## 2. Thoát vị đĩa đệm cột sống

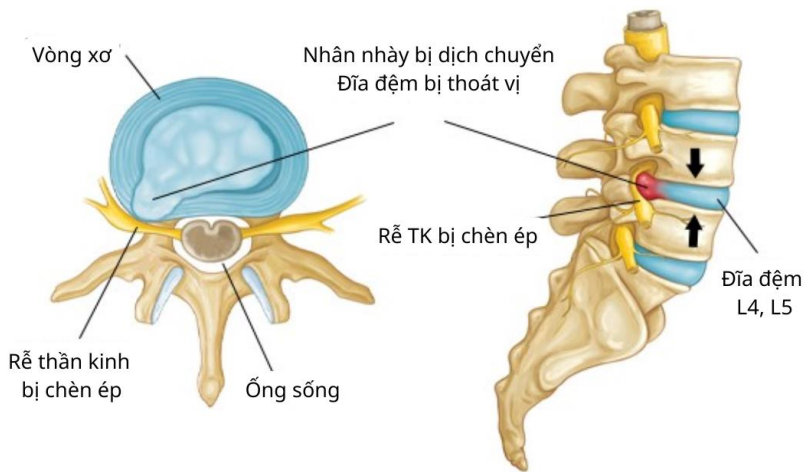
### Thoát vị đĩa đệm là gì?

Trong cột sống của chúng ta, giữa mỗi hai đốt xương có một “miếng đệm” mềm, y như cái gối cao su nhỏ, gọi là đĩa đệm.

Nó có lớp bao bên ngoài chắc chắn, bên trong là nhân nhầy mềm mại, đàn hồi.

Nhờ có đĩa đệm mà cột sống mới linh hoạt, có thể cúi, ngửa, xoay người, và cũng nhờ nó mà mỗi bước đi, cú ngồi, cú nhảy không làm xương sống va đập vào nhau.

Khi vì một lý do nào đó (lão hóa, chấn thương, làm việc sai tư thế...), lớp bao bên ngoài bị nứt, nhân nhầy bên trong chui ra, chèn vào rễ thần kinh chạy dọc cột sống. Lúc đó, người bệnh sẽ cảm thấy đau nhức, tê lan xuống chân hoặc tay. Đây chính là thoát vị đĩa đệm.



## Nguyên nhân vì sao xảy ra thoát vị đĩa đệm?

- Tuổi tác: Càng lớn tuổi, đĩa đệm càng mất nước, xơ cứng, dễ nứt rách.
- Lao động nặng, sai tư thế: Bê gạo, nhắc bao xi măng, cúi người đột ngột... làm đĩa đệm “bật” ra.
- Ngồi nhiều, ít vận động: Nhân viên văn phòng, tài xế lái xe đường dài, ngồi hàng giờ không đổi tư thế khiến đĩa đệm “lì” và dễ hỏng.
- Tai nạn, chấn thương: Té ngã, va chạm mạnh vào cột sống.
- Thừa cân, béo phì: Trọng lượng cơ thể dồn xuống cột sống, làm đĩa đệm quá tải.

## **Ai thường hay bị thoát vị đĩa đệm?**

- Từ sau 35 tuổi đĩa đệm sẽ dần thoái hóa theo thời gian, vì vậy nguy cơ thoát vị đĩa đệm sẽ tăng cao dần khi tuổi cao.
- Nam giới lao động nặng: thợ xây, bốc vác, nông dân, thợ cơ khí.
- Người làm văn phòng: ngồi lâu một chỗ, ít tập luyện.
- Người có thói quen xấu: ngồi cong lưng, nằm lệch, cúi gập nhắc vật nặng.

## **Hướng điều trị và cách sống chung với thoát vị đĩa đệm**

Nghỉ ngơi và thay đổi thói quen: Tránh cúi khom người bê đồ, không vặn xoắn cột sống đột ngột. Khi ngồi làm việc, nên ngồi lưng thẳng, có tựa.

Tập luyện nhẹ nhàng: Đi bộ, bơi, tập các bài tập kéo giãn cột sống, tăng cơ lưng bụng. Cơ khỏe sẽ nâng đỡ cột sống tốt hơn.

Ăn uống lành mạnh: nhiều rau xanh, cá, hạt, sữa ít béo; bổ sung canxi, glucosamine, vitamin D, omega-3.

Thuốc men: Bác sĩ sẽ cho thuốc giảm đau, giãn cơ, kháng viêm khi cần. Tuyệt đối không tự ý uống lâu ngày.

Vật lý trị liệu: Các phương pháp như kéo giãn cột sống, chườm nóng – lạnh, siêu âm trị liệu... giúp giảm đau và hồi phục.

Phẫu thuật: Chỉ khi bệnh quá nặng, điều trị nội khoa không hiệu quả, hoặc chèn ép thần kinh gây yếu liệt, bác sĩ mới chỉ định mổ lấy nhân thoát vị.

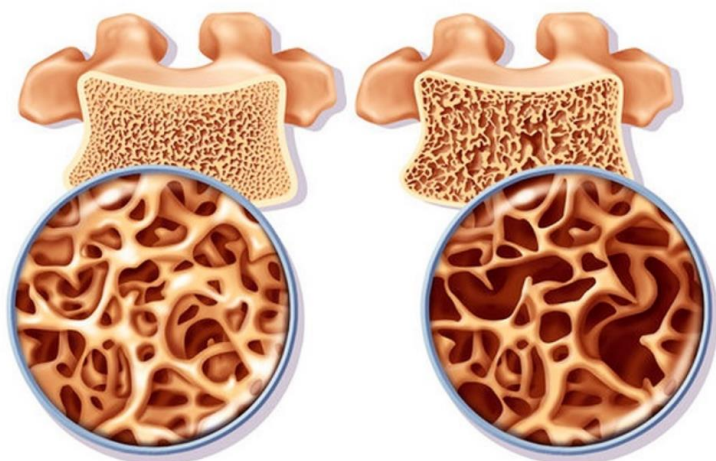
### **3.Loãng xương**

#### **Loãng xương là gì?**

Là tình trạng rối loạn chuyển hóa của bộ xương làm giảm sức mạnh của xương dẫn đến tăng nguy cơ gãy xương

Xương của chúng ta bình thường giống như một bức tường gạch chắc chắn, bên trong có cấu trúc dày đặc như tổ ong. Khi bị loãng xương, các “tổ ong” này thưa dần, mất đi những thanh chống đỡ, khiến xương giòn và yếu.

Điều nguy hiểm là bên ngoài nhìn không thay đổi gì nhiều, nhưng thực chất bên trong xương đã “rỗng ruột”. Chỉ cần một cú vấp ngã nhẹ, thậm chí ho mạnh, cũng có thể làm gãy xương.



**Xương bình thường**

**Loãng xương**

## **Nguyên nhân vì sao bị loãng xương?**

Loãng xương là kết quả của nhiều yếu tố cộng lại theo thời gian:

- Tuổi tác: Càng lớn tuổi, xương càng “già đi”. Người trẻ xương còn liên tục được tái tạo, nhưng sau tuổi 40–50, tốc độ tạo xương mới chậm dần, trong khi quá trình hao mòn lại nhanh hơn.
- Thiếu canxi và vitamin D: Canxi là “nguyên liệu” xây xương, còn vitamin D là “người thợ” đưa canxi vào xương. Nếu thiếu cả hai, xương không thể chắc khỏe.

- Phụ nữ sau mãn kinh: Estrogen vốn là “hàng rào bảo vệ” xương. Khi mãn kinh, estrogen giảm mạnh, khiến phụ nữ mất xương nhanh gấp nhiều lần nam giới.
- Ít vận động: Xương cũng cần được “tập thể dục”. Nếu ít đi lại, ít chịu lực, xương sẽ yếu đi, giống như cơ bắp không tập thì teo dần.
- Thói quen xấu: Uống nhiều rượu bia, hút thuốc lá, uống quá nhiều cà phê... đều làm giảm khả năng giữ khoáng chất trong xương.
- Một số bệnh lý mạn tính: như bệnh tuyến giáp, bệnh tiêu hóa kém, hoặc phải dùng thuốc corticoid kéo dài, cũng dễ gây loãng xương.

### **Ai thường hay bị loãng xương?**

Loãng xương có thể gặp ở nhiều người, nhưng có những nhóm đặc biệt dễ mắc:

- Người trên 50 tuổi: Đây là lứa tuổi mà mật độ xương bắt đầu giảm nhanh chóng.
- Phụ nữ sau mãn kinh: Đây là nhóm có nguy cơ cao nhất. Nhiều chị em chỉ vài năm sau mãn kinh đã bị loãng xương nặng.



- Người gầy yếu, ăn uống kém: Người nhẹ cân, ăn ít sữa, ít cá, ít rau xanh... thường thiếu nguyên liệu để nuôi xương.
- Người ít vận động, dân văn phòng: Ngồi nhiều giờ liền, ít đi bộ, ít tập thể dục khiến xương yếu đi.
- Người sống trong nhà nhiều: Ít ra nắng buổi sáng, cơ thể thiếu vitamin D → canxi không hấp thu được.
- Người nghiện thuốc lá, rượu bia: Các thói quen này làm hỏng quá trình tạo xương mới.
- Người có tiền sử gia đình bị loãng xương: Nếu bố mẹ từng gãy xương do loãng xương, con cái cũng có nguy cơ cao hơn.

## **Hướng điều trị và phòng ngừa loãng xương**

Loãng xương không thể “chữa dứt điểm” ngay lập tức, nhưng hoàn toàn có thể làm chậm lại và giảm nguy cơ gãy xương nếu biết cách chăm sóc:

- Dinh dưỡng hợp lý: Ăn nhiều thực phẩm giàu canxi (sữa, cá nhỏ ăn cả xương, tôm, cua, rau xanh đậm), kết hợp thực phẩm giàu vitamin D (trứng, cá hồi, tôm).
- Tắm nắng sáng: 10–15 phút mỗi ngày giúp cơ thể tạo vitamin D tự nhiên, hỗ trợ hấp thu canxi.

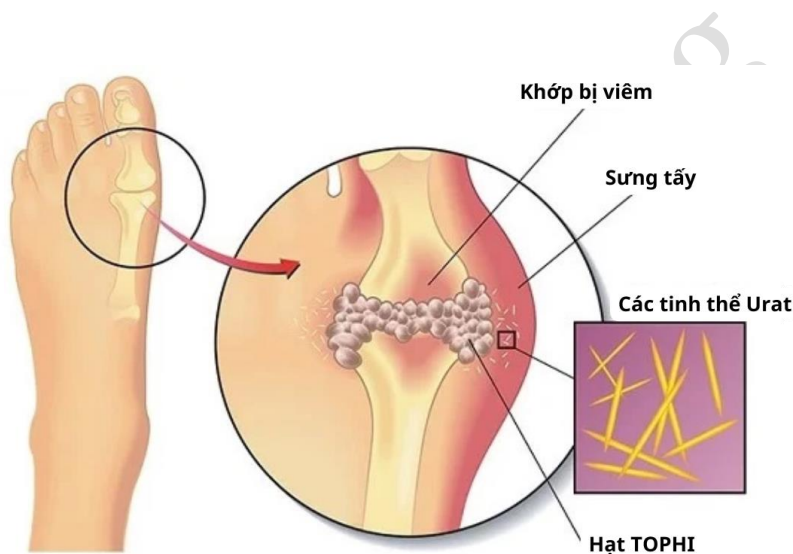
- Tập luyện đều đặn: Đi bộ, yoga, dưỡng sinh, bơi... giúp xương chắc và cơ khỏe để nâng đỡ khớp.
- Giữ cân nặng hợp lý: Không để quá gầy hoặc quá béo.
- Hạn chế thói quen xấu: Giảm rượu bia, bỏ thuốc lá, hạn chế cà phê.
- Khám sức khỏe định kỳ: Đo mật độ xương, kiểm tra loãng xương để có hướng điều trị sớm.
- Thuốc điều trị: Với người loãng xương nặng, bác sĩ sẽ kê thuốc giúp làm chậm quá trình mất xương.
- Bổ sung canxi và vitamin D là điều vô cùng cần thiết với người loãng xương.
- Phòng tránh té ngã: Vì gãy xương là biến chứng nặng nề nhất. Nhà cửa cần gọn gàng, tránh trơn trượt, có tay vịn khi đi cầu thang.

## 4. Gout (gút)

### Gout là gì?

Gout là một dạng viêm khớp xảy ra khi trong máu có quá nhiều axit uric. Bình thường, cơ thể tạo ra axit uric từ thức ăn giàu đạm, và thận sẽ đào thải ra ngoài. Nhưng khi nạp quá nhiều, hoặc thận làm việc không kịp, axit uric sẽ tích tụ lại thành các tinh thể muối nhỏ, lắng đọng ở khớp.

Khi những tinh thể này “cắm” vào khớp, chúng gây sưng, nóng, đỏ, đau dữ dội. Nhiều người mô tả cơn gout đau đến mức “gió thổi qua cũng buốt”, hoặc “đắp chăn lên cũng không chịu nổi”. Thường thì khớp ngón chân cái là nơi bị đầu tiên.



## Nguyên nhân vì sao bị gout?

Có thể nói gout là căn bệnh của lối sống.

- **Ăn uống dư thừa:** Người Việt mình hay có thói quen ăn nhiều thịt đỏ (bò, dê, chó...), hải sản, nội tạng. Đây là những loại thực phẩm giàu chất purin, khi chuyển hóa sẽ sinh ra nhiều axit uric. Ăn nhiều ngày này qua ngày

khác, cơ thể “chứa” không nổi, uric tăng cao trong máu.

- **Bia rượu:** Bia chính là “kẻ thù số một” của gout. Uống nhiều bia vừa làm sản sinh thêm axit uric, vừa làm thận khó thải ra. Nhiều bệnh nhân tôi gặp đều nói: “Chỉ sau một buổi nhậu hải sản, bia tươi, hôm sau ngón chân cái đã sưng tấy.”
- **Thừa cân, béo bụng:** Người nặng cân thường kèm theo rối loạn chuyển hóa, thận cũng làm việc vất vả hơn, dẫn đến uric ứ lại.
- **Ít vận động, uống ít nước:** Khi không vận động, tuần hoàn chậm, uống ít nước thì lượng axit uric khó đào thải.
- **Yếu tố gia đình và bệnh nền:** Có người do di truyền, trong gia đình đã có người bị gout; hoặc đang mắc bệnh thận, tiểu đường, cao huyết áp thì nguy cơ cao hơn.

### **Ai hay bị gout?**

- **Nam giới tuổi 30 - 60:** Đây là nhóm hay mắc nhất. Lúc này, công việc nhiều, tiếp khách nhiều, sức khỏe còn tốt nên ăn uống thoải mái thì gout dễ “gõ cửa”.

- Người làm kinh doanh, đối tác, văn phòng: Những người hay đi nhậu, tiếp khách, bia rượu liên tục. Có bệnh nhân kể với tôi: “Tuần nào cũng 3 - 4 buổi tiếp khách, toàn hải sản và bia, giờ mới thấm hậu quả.”
- Người béo phì, bụng bia: Cân nặng càng cao, nguy cơ gout càng lớn.
- Người ít vận động: Dân văn phòng ngồi nhiều, ít vận động, ít uống nước, lại hay ăn nhiều thịt, cũng dễ mắc bệnh.
- Phụ nữ sau mãn kinh: Trước đây gout gần như chỉ gặp ở nam giới, nhưng hiện nay phụ nữ, đặc biệt là sau mãn kinh, cũng bắt đầu xuất hiện nhiều hơn do thay đổi chuyển hóa.

## **Hướng điều trị và cách sống chung với gout**

**Ăn uống lành mạnh:** Giảm thịt đỏ, nội tạng, hải sản. Tăng rau xanh, hoa quả, uống ít nhất 2 lít nước mỗi ngày để thận dễ đào thải uric.

**Hạn chế bia rượu:** Đây là chìa khóa lớn nhất. Nếu không bỏ được bia rượu, bệnh sẽ cứ tái phát mãi.

**Giữ cân nặng hợp lý:** Giảm cân, đặc biệt là mỡ bụng, giúp cải thiện chuyển hóa.

**Tập luyện đều đặn:** Đi bộ, bơi lội, yoga, dưỡng sinh... vừa sức, duy trì hàng ngày.

Dùng thuốc theo chỉ định bác sĩ: Khi đau cấp, cần thuốc giảm đau, kháng viêm. Về lâu dài, phải uống thuốc hạ axit uric để ngăn tái phát.

Khám định kỳ: Kiểm tra axit uric máu và chức năng thận 3 - 6 tháng/lần.

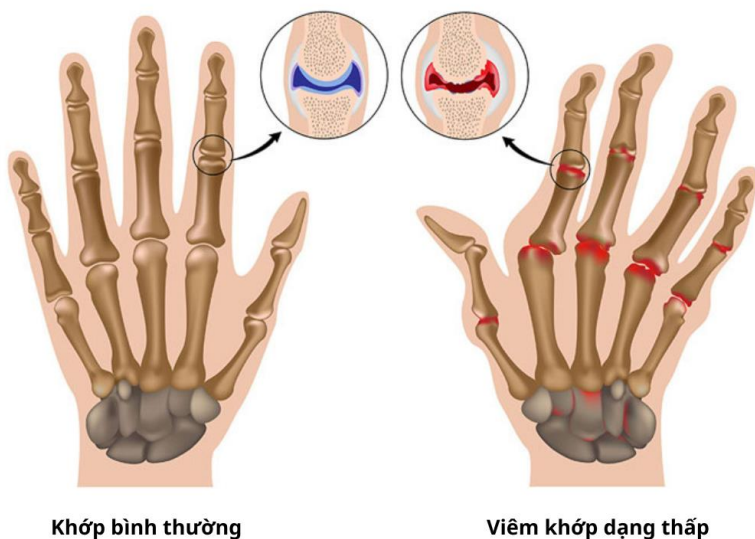
## **5. Viêm khớp dạng thấp**

### **Viêm khớp dạng thấp là gì?**

Viêm khớp dạng thấp là một loại bệnh viêm khớp mạn tính. Khác với thoái hóa khớp (do tuổi tác làm khớp mòn dần), viêm khớp dạng thấp lại do hệ miễn dịch bị nhầm lẫn. Bình thường, hệ miễn dịch giống như “đội quân” bảo vệ cơ thể chống lại vi khuẩn, virus. Nhưng ở người bị bệnh, đội quân này lại quay sang tấn công chính màng khớp nơi bao bọc các khớp.

Khi bị tấn công, màng khớp sưng lên, dày hơn, tạo ra dịch viêm. Người bệnh thấy khớp sưng, nóng, đỏ, đau, đặc biệt là cứng khớp buổi sáng lúc mới ngủ dậy bàn tay, bàn chân như “đóng băng”, phải xoay nắn một lúc mới cử động được.

Nếu bệnh không được kiểm soát, theo thời gian khớp sẽ bị phá hủy, dẫn đến biến dạng: ngón tay cong vẹo, bàn tay lệch trục, khó cầm nắm hay đi lại.



## Nguyên nhân vì sao bị viêm khớp dạng thấp?

Điều đặc biệt của bệnh này là nó không phải do ăn uống, cũng không phải do tuổi già. Nguyên nhân chính nằm ở hệ miễn dịch, cơ chế bảo vệ của cơ thể. Bình thường, miễn dịch giống như “đội quân canh gác”, chống lại vi khuẩn, virus. Nhưng ở người bị viêm khớp dạng thấp, đội quân ấy nhầm lẫn, coi chính màng khớp là “kẻ thù” và tấn công.

Vì sao lại có sự nhầm lẫn này? Y học chưa lý giải hết, nhưng có một số yếu tố được coi là “châm ngòi”:

- Di truyền: Nếu trong gia đình có người mắc, nguy cơ cao hơn.
- Giới tính và nội tiết tố: Phụ nữ mắc nhiều gấp 3 lần nam giới. Một phần do nội tiết tố estrogen khi thay đổi, hệ miễn dịch dễ rối loạn.
- Môi trường và lối sống: Hút thuốc lá, tiếp xúc hóa chất, sống trong môi trường ô nhiễm cũng làm bệnh dễ khởi phát.
- Căng thẳng, stress kéo dài: Nhiều nghiên cứu cho thấy áp lực tinh thần cũng có thể kích hoạt hoặc làm bệnh nặng hơn.

Có thể hình dung hệ miễn dịch giống như chó giữ nhà. Bình thường thì nó cẩn kẻ lạ, nhưng trong bệnh này, nó lại quay sang cắn chính chủ nhân.

### **Ai thường hay bị viêm khớp dạng thấp?**

Phụ nữ là đối tượng mắc nhiều nhất, đặc biệt trong độ tuổi 30–50. Đây là lứa tuổi còn trẻ, còn nhiều trách nhiệm với gia đình và công việc, nên khi mắc bệnh sẽ ảnh hưởng nặng nề đến cuộc sống.



- Người có tiền sử gia đình: Nếu mẹ hoặc chị em gái từng mắc, nguy cơ sẽ cao hơn hẳn.
- Người hút thuốc lá lâu năm: Khói thuốc không chỉ hại phổi, tim mà còn “rối loạn” cả hệ miễn dịch.
- Người làm việc căng thẳng, nhiều áp lực: Stress kéo dài khiến cơ thể dễ bùng phát bệnh.

Bệnh này không chỉ làm đau khớp, mà về lâu dài còn có thể ảnh hưởng đến các cơ quan khác như tim, phổi, mắt, thận. Vì vậy, người bệnh thường mệt mỏi toàn thân, không chỉ khổ vì khớp mà còn yếu sức khỏe tổng thể.

Nói dễ hiểu viêm khớp dạng thấp thường “chọn” phụ nữ trung niên, nhất là những người vừa bận việc nhà, vừa áp lực công việc, khiến bệnh trở thành gánh nặng kép.

## **Điều trị và sống chung với viêm khớp dạng thấp**

Đây là bệnh mạn tính, không thể chữa khỏi hoàn toàn, nhưng có thể kiểm soát tốt để người bệnh vẫn sống và làm việc bình thường nếu điều trị đúng cách.

- Thuốc điều trị lâu dài: Người bệnh cần uống thuốc bác sĩ kê để giảm viêm và kiểm soát miễn dịch. Đây là điểm mấu chốt. Không được tự ý bỏ thuốc khi thấy đỡ, vì bệnh sẽ tái phát nặng hơn.

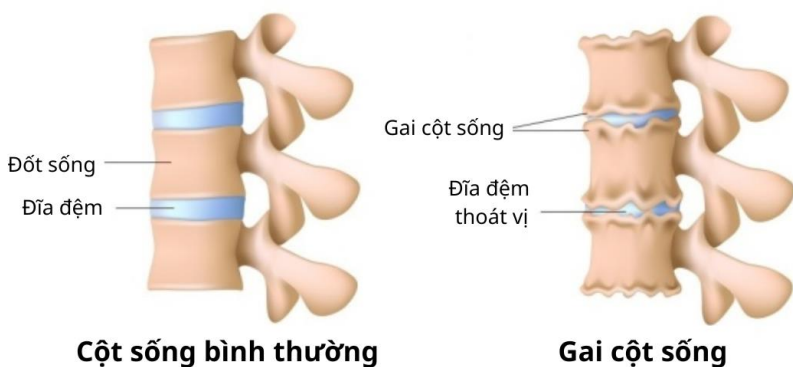
- Sinh hoạt hợp lý: Nên để khớp được nghỉ ngơi khi đau, nhưng cũng cần tập luyện nhẹ nhàng để tránh cứng khớp như xoa bóp, duỗi nhẹ, yoga hoặc dưỡng sinh.
- Ăn uống lành mạnh: Tăng cường rau xanh, cá biển, các loại hạt, dầu thực vật. Hạn chế mỡ động vật, đồ chiên xào nhiều dầu.
- Giữ tinh thần thoải mái: Người bệnh dễ nản chí vì đau dai dẳng. Việc chia sẻ, động viên từ gia đình và duy trì tinh thần lạc quan là rất quan trọng.
- Khám định kỳ: Vì thuốc điều trị có thể ảnh hưởng đến gan, thận, nên phải kiểm tra máu thường xuyên để theo dõi.

Bạn có thể hình dung sống với viêm khớp dạng thấp giống như sống với một người khách khó tính. Không thể đuổi đi hẳn, nhưng nếu biết cách “chung sống hòa bình”, người bệnh vẫn có thể làm việc, sinh hoạt, chăm sóc gia đình như bình thường.

## 6. Gai cột sống

### Gai cột sống là gì?

Gai cột sống là tình trạng ở cột sống mọc ra những mỏm xương thừa, giống như cái “gai” bám quanh thân đốt sống. Bình thường xương trơn nhẵn, nhưng khi bị thoái hóa, cơ thể lại tự “bồi đắp” thêm xương để bảo vệ. Trớ trêu là chỗ xương mọc thêm ấy lại chọc vào cơ, dây chằng, hoặc chèn vào rễ thần kinh, gây đau nhức.



### Nguyên nhân vì sao bị gai cột sống?

Gai cột sống thực chất không phải “mọc thêm gai” một cách vô cớ. Nó là hậu quả của quá trình thoái hóa. Khi đĩa đệm mòn, khớp lệch, dây chằng bị kéo căng, cơ thể sẽ phản ứng

bằng cách “bồi đắp” thêm xương để giữ vững. Nhưng thay vì tốt, phần xương thừa ấy lại trở thành cái gai.

Một số nguyên nhân thường gặp:

- Tuổi tác: Sau tuổi 40 - 50, cột sống bắt đầu thoái hóa. Khi xương, sụn bị bào mòn, cơ thể tự vá lại bằng cách mọc xương mới, lâu dần thành gai.
- Lao động nặng, sai tư thế: Người hay cúi khom, bê vác nhiều năm khiến cột sống “quá tải”, tổn thương và phản ứng bằng cách mọc thêm xương.
- Ngồi nhiều, ít vận động: Dân văn phòng, lái xe ngồi lâu một chỗ, lưng không được vận động, dễ thoái hóa và hình thành gai.
- Thừa cân, béo phì: Trọng lượng cơ thể dồn xuống cột sống như đè gạch lên trụ nhà, làm trụ nhanh xuống cấp.
- Chấn thương hoặc viêm khớp cũ: Những tổn thương lâu ngày để lại sẹo và phần xương thừa, về sau thành gai.

### **Ai thường hay bị gai cột sống?**

- Người trung niên và cao tuổi: Trên 40 tuổi, đặc biệt sau 50, tỉ lệ mắc tăng rõ rệt vì quá trình lão hóa.

- Người lao động nặng: Thợ xây, bốc vác, nông dân... cột sống phải chịu áp lực liên tục.
- Dân văn phòng: Ngồi lâu, tư thế xấu, ít vận động. Nhiều người tưởng chỉ “ngồi nhàn” thì không hại lưng, nhưng thực tế cột sống bị ỳ ạch, lâu ngày mọc gai.
- Người thừa cân, bụng bia: Cột sống gánh thêm trọng lượng, thoái hóa nhanh hơn.
- Người từng chấn thương cột sống: Sau tai nạn, té ngã, hoặc từng bị viêm khớp cột sống, dễ để lại di chứng hình thành gai.

## **Điều trị và sống chung với gai cột sống**

Gai cột sống không nguy hiểm tính mạng, nhưng gây đau và khó chịu. Cách điều trị thường theo hướng giảm đau, duy trì chức năng và ngăn tiến triển.

- Điều chỉnh thói quen sống: Ngồi lưng thẳng, có ghế tựa, không cúi gập lâu. Khi bê vật nặng, phải ngồi xổm, dùng sức chân chứ không cúi lưng.
- Tập luyện: Đi bộ, bơi, yoga, dưỡng sinh: những bài tập nhẹ nhàng giúp kéo giãn cột sống. Tránh các môn va chạm mạnh như bóng đá, nâng tạ nặng.

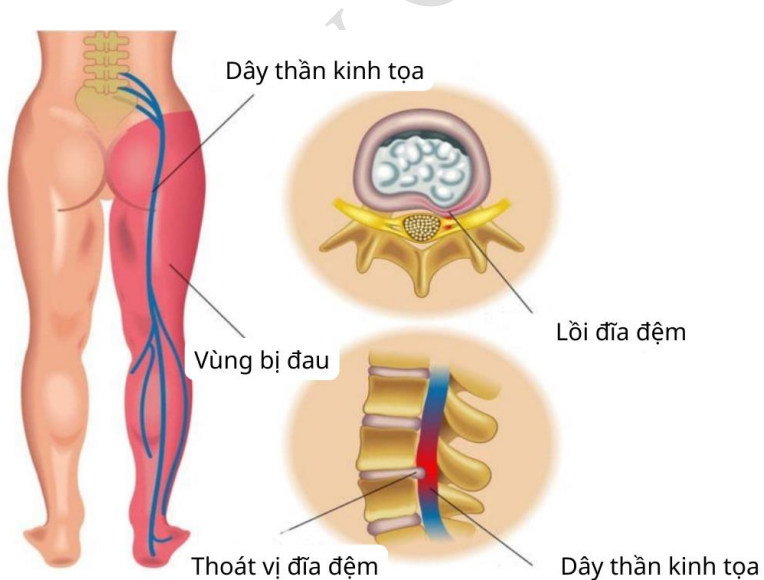
- Kiểm soát cân nặng: Giảm cân để cột sống bớt gánh nặng. Người gầy khỏe lưng hơn người bụng bia.
- Thuốc men: Khi đau, bác sĩ sẽ kê thuốc giảm đau, kháng viêm. Không tự ý dùng thuốc lâu ngày vì có hại dạ dày, gan thận.
- Vật lý trị liệu: Kéo giãn cột sống, chườm nóng, chườm lạnh, xoa bóp, điện trị liệu giúp giảm đau và mềm cơ quanh cột sống.
- Phẫu thuật: Rất ít trường hợp phải mổ, chỉ khi gai quá lớn, chèn ép thần kinh gây tê yếu tay chân hoặc rối loạn tiểu tiện.

## 7.Đau thần kinh tọa

### Đau thần kinh tọa là gì?

Trong cơ thể chúng ta có một dây thần kinh rất dài, chạy từ thắt lưng xuống mông, rồi dọc theo mặt sau đùi, xuống tận bàn chân. Đó là dây thần kinh tọa cũng được gọi là “dây thần kinh hông to”.

Khi dây này bị chèn ép (thường do thoát vị đĩa đệm, gai cột sống, hoặc trượt đốt sống), người bệnh sẽ thấy đau lan từ lưng xuống mông, xuống chân. Cơn đau không chỉ ở một chỗ, mà kéo dài theo cả đường đi của dây thần kinh.



## Nguyên nhân vì sao bị đau thần kinh tọa?

Nguyên nhân chính của đau thần kinh tọa là dây thần kinh bị chèn ép. Chèn ép giống như một con đường bị đặt cục đá chặn ngang: xe cộ lưu thông khó khăn, ách tắc, gây ra “đau và tê” dọc cả đoạn đường.

Thoát vị đĩa đệm: Đây là thủ phạm phổ biến nhất. Đĩa đệm giống như cái “gối đệm” giữa các đốt sống. Khi nó bị rách, nhân nhầy bên trong chèn ra ngoài và đè vào dây thần kinh tọa. Người bệnh đau từ thắt lưng xuống mông, xuống chân, nhiều khi kèm tê buốt.

- Gai cột sống, thoái hóa cột sống: Khi cột sống bị thoái hóa, phần xương thừa mọc ra (gai xương) như “mũi dao nhỏ” đâm vào dây thần kinh.
- Trượt đốt sống: Một đốt sống trượt ra khỏi vị trí bình thường, làm hẹp đường đi của dây thần kinh.
- Chấn thương: Té ngã, tai nạn giao thông, mang vác nặng gây tổn thương vùng thắt lưng.
- Khối u, viêm, áp-xe: Ít gặp hơn, nhưng nếu có thì dây thần kinh cũng bị chèn ép mạnh.
- Lối sống hiện đại: Ngồi nhiều, ít vận động, thừa cân dẫn tới tạo áp lực lâu dài lên cột sống, là “mảnh đất màu mỡ” cho đau thần kinh tọa phát triển.



Bạn có thể hiểu đơn giản rằng đau thần kinh tọa sinh ra khi có vật gì đó như (thoát vị, gai xương, đốt sống lệch...) đè lên dây thần kinh lớn nhất của cơ thể.

### **Ai thường hay bị đau thần kinh tọa?**

- Người lao động nặng: thợ xây, bốc vác, nông dân... Ngày nào cũng phải cúi khom, bê vật nặng. Sau nhiều năm, đĩa đệm và cột sống mòn đi, rất dễ thoát vị, mọc gai.
- Dân văn phòng, lái xe đường dài: Ngồi lì hàng giờ, ít vận động. Tư thế xấu như ngồi cong lưng, cúi sát màn hình, để lâu ngày làm cột sống “oằn” ra, ép vào thần kinh.
- Người trung niên và cao tuổi: Sau tuổi 40 - 50, cột sống bắt đầu thoái hóa, gai xương xuất hiện. Dây thần kinh tọa dễ bị chèn ép.
- Người thừa cân, bụng bia: Trọng lượng cơ thể dồn lên cột sống như “một cái balo đá” đeo thường trực. Lưng phải gánh nặng, thần kinh bị ép nhiều hơn.
- Người từng chấn thương vùng lưng: Té ngã, tai nạn xe máy... làm cột sống yếu đi, lâu ngày dễ khởi phát đau thần kinh tọa.

Có thể nói bệnh này hay gặp ở hai thái cực, một là người lao động nặng nhọc, hai là người ngồi lì quá lâu.

### **Điều trị và sống chung với đau thần kinh tọa:**

Đau thần kinh tọa có thể kéo dài dai dẳng, nhưng phần lớn trường hợp có thể cải thiện bằng nghỉ ngơi, điều chỉnh tư thế, tập luyện và dùng thuốc đúng cách.

- Thay đổi thói quen sinh hoạt: Khi bê đồ nặng, hãy gập gối, giữ lưng thẳng, không cúi khom. Ngồi làm việc có ghé tựa, không ngồi quá lâu một chỗ, nên đứng dậy đi lại sau mỗi 45–60 phút.
- Tập luyện đều đặn: Đi bộ, bơi lội, yoga, các bài tập kéo giãn cơ lưng, mông và chân. Tránh vận động mạnh, nhảy, chạy đường dài trong giai đoạn đau nhiều.
- Giữ cân nặng hợp lý: giảm gánh nặng lên cột sống.
- Thuốc điều trị: khi đau nhiều, bác sĩ sẽ cho thuốc giảm đau, kháng viêm, giãn cơ và các thực phẩm chức năng bổ trợ.
- Vật lý trị liệu: chườm nóng, điện trị liệu, kéo giãn cột sống.
- Phẫu thuật: chỉ khi đau quá nặng, yếu liệt, hoặc điều trị thường không hiệu quả.

Dr Duy Cường

## 8. Gãy xương

### Gãy xương là gì?

Xương là khung nâng đỡ cơ thể, giống như cột trụ của một ngôi nhà. Khi có một lực mạnh tác động vượt quá sức chịu đựng, xương sẽ bị nứt hoặc gãy rời ra đó gọi là gãy xương.

Có người gãy xương “nhẹ” chỉ là một đường nứt mảnh, nhưng cũng có người gãy hẳn thành nhiều đoạn, xương chọc xuyên qua da, gây chảy máu và biến dạng.



## **Nguyên nhân vì sao bị gãy xương?**

- Tai nạn giao thông: Là nguyên nhân hàng đầu ở Việt Nam. Một cú va chạm xe máy, ô tô có thể khiến xương chân, tay gãy nát.
- Tai nạn sinh hoạt: Trượt ngã trong nhà tắm, té cầu thang, va đập mạnh khi chơi thể thao.
- Chấn thương lao động: Bị vật nặng rơi trúng, máy móc cuốn, ngã khi làm việc trên cao.
- Loãng xương: Người già, đặc biệt phụ nữ sau mãn kinh, xương giòn như “khúc củi khô”, chỉ cần ngã nhẹ cũng gãy.
- Bạo lực, chấn thương khác: Va chạm mạnh trong sinh hoạt hoặc đánh nhau.

Có thể thấy, gãy xương không chỉ đến từ tai nạn lớn, mà đôi khi chỉ một cú ngã rất nhỏ cũng đủ nếu xương đã yếu từ trước.

## **Ai thường hay bị gãy xương?**

- Người già, phụ nữ sau mãn kinh: Xương yếu, dễ gãy dù va chạm nhẹ. Nhiều cụ chỉ vấp thảm trong nhà, đã gãy cổ xương đùi.

- Thanh niên, người trưởng thành: Hay bị do tai nạn giao thông, chơi thể thao va chạm mạnh, hoặc lao động nặng.
- Trẻ em: Xương còn non, hay chạy nhảy, leo trèo nên cũng dễ ngã gãy tay, chân.
- Người có bệnh lý nền: Như loãng xương, ung thư xương, suy dinh dưỡng thì xương vốn đã yếu, dễ gãy hơn bình thường.

Tóm lại gãy xương có thể gặp ở mọi lứa tuổi. Người già gãy vì xương yếu, người trẻ gãy vì tai nạn, trẻ em gãy vì hiếu động.

### **Điều trị và sống chung sau gãy xương**

Điều trị gãy xương phụ thuộc vào vị trí, mức độ gãy. Nhưng nguyên tắc chung là phải nắn chỉnh và cố định xương đúng chỗ để nó liền lại.

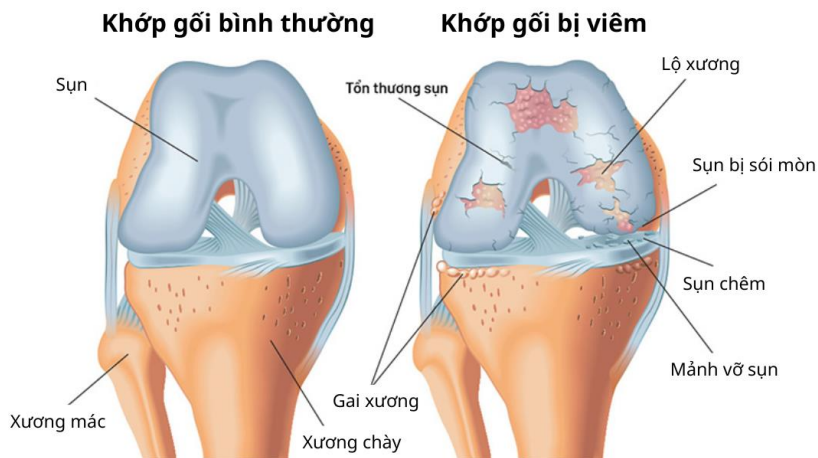
- Bất động bằng bó bột hoặc nẹp: Thường dùng cho gãy xương đơn giản, ít di lệch. Mục đích là giữ xương cố định để tự liền.
- Phẫu thuật kết hợp xương: Khi gãy phức tạp, xương lệch nhiều, bác sĩ sẽ dùng nẹp vít, đinh, khung cố định để giữ xương.

- Điều trị kèm theo: Giảm đau, kháng viêm, chăm sóc vết thương hở nếu có.
- Vật lý trị liệu, phục hồi chức năng: Sau khi xương liền, người bệnh cần tập vận động dần để tránh cứng khớp, teo cơ, lấy lại sức mạnh.
- Dinh dưỡng: Tăng cường canxi, vitamin D, protein để xương liền nhanh. Uống sữa, ăn cá nhỏ, trứng, tôm, rau xanh.
- Phòng ngừa gãy lại: Người già cần làm nhà cửa gọn gàng, tránh trơn trượt. Người trẻ thì lái xe an toàn, làm việc mang đồ bảo hộ.

## 9. Viêm khớp

### Viêm khớp là gì?

Viêm khớp nghĩa là khớp bị viêm, tức là có tình trạng sưng, nóng, đỏ, đau, kèm theo hạn chế vận động. Khớp bình thường có màng hoạt dịch tiết ra dịch để bôi trơn, giúp cử động trơn tru. Khi viêm, màng này sưng lên, tiết dịch nhiều hoặc ít bất thường, gây cứng và đau khớp.



## Nguyên nhân vì sao bị viêm khớp?

Viêm khớp có nhiều nguyên nhân khác nhau, không chỉ một:

- **Nhiễm khuẩn:** Khi vi khuẩn xâm nhập vào khớp (sau chấn thương, phẫu thuật hoặc nhiễm trùng từ nơi khác lan tới), khớp sẽ sưng to, đau dữ dội, kèm sốt.
- **Hậu quả chấn thương:** Trật khớp, bong gân, gãy xương vùng quanh khớp có thể để lại viêm kéo dài.
- **Thoái hóa và quá tải:** Ở người lớn tuổi, khớp bị mòn, gây viêm. Người lao động nặng, chơi thể thao cường độ cao cũng dễ bị.
- **Bệnh lý toàn thân:** Gout, viêm khớp dạng thấp, lupus... cũng gây viêm nhiều khớp trong cơ thể.



- Môi trường, thói quen sống: Thừa cân, hút thuốc, ăn uống mất cân đối khiến khớp dễ viêm hơn.

Có thể nói viêm khớp là “cửa ngõ chung” của nhiều căn nguyên, từ vi khuẩn, tai nạn, đến lối sống.

### **Ai thường hay bị viêm khớp?**

- Người lớn tuổi: Khớp mòn theo thời gian, dễ viêm tái đi tái lại.
- Người lao động nặng: thợ xây, nông dân, vận động viên... khớp thường xuyên chịu tải.
- Người béo phì: Cân nặng dồn ép lên khớp, nhất là khớp gối, háng.
- Người có bệnh lý nền: Gout, viêm khớp dạng thấp, tiểu đường... đều dễ dẫn đến viêm khớp.
- Trẻ em và người trẻ tuổi cũng có thể bị viêm khớp, đặc biệt là sau chấn thương hoặc viêm khớp nhiễm khuẩn.

Như vậy, viêm khớp có thể gặp ở bất kỳ ai từ trẻ em, người lớn, đến người già tùy nguyên nhân.

### **Điều trị và sống chung với viêm khớp**

Cách điều trị phụ thuộc vào nguyên nhân, nhưng mục tiêu chung là giảm đau, hết viêm, phục hồi chức năng khớp.

- Viêm khớp do nhiễm khuẩn: cần kháng sinh, dẫn lưu mủ, xử trí khẩn cấp để tránh phá hủy khớp.
- Viêm khớp do thoái hóa hoặc chấn thương: Nghỉ ngơi khi khớp đau. Tập luyện nhẹ nhàng như bơi, đi bộ, yoga. Giảm cân để khớp đỡ gánh nặng. Thuốc giảm đau, kháng viêm theo chỉ định bác sĩ.
- Viêm khớp do bệnh toàn thân (gout, viêm khớp dạng thấp...): cần điều trị nguyên nhân gốc, phối hợp nhiều phương pháp lâu dài.
- Chế độ ăn uống: nhiều rau xanh, cá, sữa; hạn chế rượu bia, thuốc lá, thức ăn nhanh.
- Phục hồi chức năng: chườm nóng, vật lý trị liệu để khớp mềm dẻo hơn.

Nói dễ hiểu viêm khớp không phải lúc nào cũng giống nhau, có khi chỉ cần nghỉ ngơi, uống thuốc, có khi phải mổ cấp cứu. Quan trọng nhất là phát hiện sớm, điều trị đúng và thay đổi lối sống để tránh tái phát.

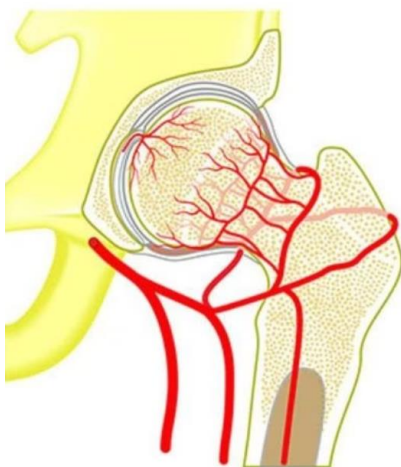
## **10.Hoại tử vô khuẩn chỏm xương đùi**

**Hoại tử vô khuẩn chỏm xương đùi là gì?**

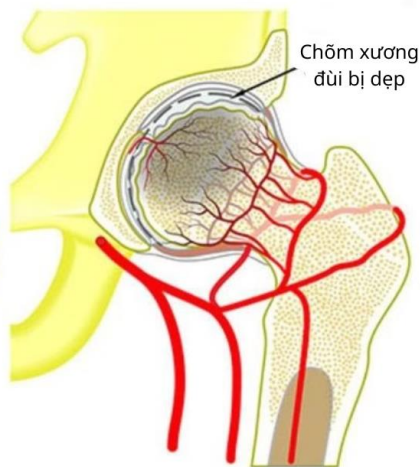
Chỏm xương đùi là phần “đầu tròn” của xương đùi, khớp với ổ cối của xương chậu để tạo thành khớp háng, một trong những khớp quan trọng nhất của cơ thể, giúp chúng ta đứng, đi lại, ngồi xuống, đứng lên.

“Hoại tử vô khuẩn” có nghĩa là phần chỏm xương này bị chết dần, nhưng không phải do vi khuẩn gây ra, mà do thiếu máu nuôi. Khi máu không tới được, xương mất dần chất nuôi, yếu đi, xẹp xuống, làm khớp háng biến dạng và đau nhức dữ dội.

**Khớp háng bình thường**



**Hoại tử chỏm xương đùi**



**Nguyên nhân vì sao bị?**

Nguyên nhân hoại tử chỏm xương đùi là do thiếu máu nuôi dưỡng chỏm xương đùi, dẫn đến xương và tủy xương bị chết. Có nhiều yếu tố khiến máu không tới được chỏm xương đùi:

- Sử dụng corticoid kéo dài: thuốc chống viêm, chống dị ứng... nếu dùng nhiều và lâu dài có thể làm tắc mạch máu nuôi xương.
- Rượu bia: uống nhiều rượu lâu năm cũng làm rối loạn chuyển hóa mỡ, gây tắc mạch máu trong xương.
- Chấn thương khớp háng: gãy cổ xương đùi, trật khớp háng làm đứt mạch máu nuôi chỏm.
- Bệnh lý khác: bệnh máu (hồng cầu hình liềm, lupus...), rối loạn đông máu.
- Không rõ nguyên nhân: Có nhiều trường hợp không tìm thấy nguyên nhân cụ thể, gọi là vô căn.

Có thể nói đây là căn bệnh của cả thuốc, rượu, chấn thương và yếu tố cơ địa.

### **Ai thường hay bị?**

- Nam giới trong độ tuổi 30 - 50: chiếm tỉ lệ cao nhất. Đây là lứa tuổi còn lao động, nhưng lại dễ uống rượu, có người phải dùng thuốc corticoid lâu dài.

- Người nghiện rượu bia: uống nhiều năm, làm hỏng tuần hoàn máu nuôi xương.
- Người có bệnh lý mạn tính phải dùng corticoid: hen phế quản, lupus ban đỏ, viêm khớp dạng thấp...
- Người từng chấn thương khớp háng: sau gãy cổ xương đùi hoặc trật khớp háng.

Bệnh này thường âm thầm, đến khi đau và đi lại khó khăn mới phát hiện, lúc đó xương đã xẹp, khớp háng biến dạng.

### **Điều trị và sống chung với bệnh**

1. Giai đoạn sớm: Nghỉ ngơi, tránh mang vác nặng. Thuốc giảm đau, thuốc tăng tuần hoàn máu cho xương. Tập vật lý trị liệu nhẹ để duy trì vận động.
2. Giai đoạn tiến triển: Khi chỏm xương bắt đầu xẹp, cần các phương pháp can thiệp: khoan giảm áp (tạo đường cho máu nuôi tới), ghép xương...
3. Giai đoạn muộn: Nếu chỏm xương đã hỏng nặng, khớp biến dạng, người bệnh phải thay khớp háng nhân tạo để đi lại bình thường.

### **Chế độ sinh hoạt:**

- Hạn chế rượu bia.

- Không tự ý dùng thuốc corticoid lâu dài nếu không có chỉ định bác sĩ.
- Giữ cân nặng hợp lý để giảm tải cho khớp háng.

## Tổng kết chương

Cô chú, anh chị thân mến, chúng ta đã cùng nhau đi qua 10 căn bệnh xương khớp phổ biến nhất ở người Việt Nam: từ những bệnh “ngấm ngấm” theo năm tháng như thoái hóa khớp, loãng xương, gai cột sống, đến những bệnh “đột ngột” do lối sống hiện đại như gout, đau thần kinh tọa, và cả những tai nạn bất ngờ như gãy xương.

Mỗi bệnh đều có nguyên nhân, triệu chứng, cách điều trị riêng. Nhưng nhìn chung, tất cả đều để lại một nỗi ám ảnh chung: khi xương khớp đau, cuộc sống gần như đảo lộn.

Người già đau khớp gối leo cầu thang cũng khó. Người trung niên đau thần kinh tọa, ngồi lâu không được, đi xa không xong. Người trẻ tưởng mình khỏe, nhưng chỉ một cú ngã xe hay gãy xương cũng khiến bao kế hoạch bị gián đoạn.

Sau khi đọc và tìm hiểu, có lẽ anh chị sẽ nhận ra một sự thật đó là đa số bệnh xương khớp không đến ngay lập tức. Chúng tiến triển âm thầm, mòn mỏi từng ngày. Chỉ đến khi đau nhiều, sưng to, hoặc không đi lại được, ta mới nhận ra cơ thể đã báo động từ lâu.

Nguyên nhân sâu xa của nhiều bệnh không nằm ở “số phận”, mà ở thói quen sống hằng ngày: Ăn uống dư thừa thịt, rượu bia dẫn đến gout. Ngồi nhiều, ít vận động dẫn đến thoát vị đĩa đệm, đau thần kinh tọa. Lười vận động, ít tắm nắng khiến xương yếu, loãng xương. Làm việc nặng nhọc sai tư thế khiến cột sống sớm mọc gai.

Có bệnh khởi phát do tai nạn bất ngờ như gãy xương, nhưng di chứng nặng hay nhẹ lại phụ thuộc vào cách xử trí ban đầu và việc phục hồi về sau.

Một số bệnh mang tính tự miễn (như viêm khớp dạng thấp) ta không thể phòng ngừa tuyệt đối, nhưng có thể phát hiện sớm và kiểm soát tốt nếu quan tâm đến những dấu hiệu bất thường.

Từ đây rút ra một bài học hãy giữ thói quen đúng mỗi ngày chính là cách phòng ngừa bền vững nhất cho xương khớp.

Khi đọc xong chương này, có thể nhiều anh chị sẽ nghĩ: “Mình có bệnh này rồi, muộn quá không?” Thực ra, không bao giờ là muộn.

- Với người đã có bệnh: hiểu bệnh là bước đầu tiên để chung sống hòa bình với nó.
- Với người chưa mắc bệnh: đây là cơ hội để bắt đầu phòng ngừa từ hôm nay.

Điều quan trọng nhất không phải là thuộc lòng hết tên bệnh, mà là nhận ra thông điệp chung:

- Xương khớp cần được nuôi dưỡng bằng dinh dưỡng đúng.
- Xương khớp cần được “rèn luyện” bằng vận động thường xuyên.
- Và xương khớp cần được bảo vệ bằng cách tránh những thói quen xấu như rượu bia, thuốc lá, làm việc sai tư thế, thức khuya, bỏ mặc sức khỏe.

Hãy coi chương này như một “tấm gương cảnh báo”. Nhìn vào những nỗi đau của người khác để tự nhắc mình thay đổi, trước khi cơ thể buộc phải lên tiếng.

Mỗi căn bệnh trong chương này đều có thể lấy đi một phần tự do của chúng ta: tự do đi lại, tự do lao động, tự do tận hưởng tuổi già an nhàn. Nhưng đồng thời, mỗi căn bệnh cũng là một lời nhắc nhở rằng:

Sức khỏe xương khớp không tự nhiên mà có, mà phải được chăm sóc từ khi còn trẻ, từ những điều rất nhỏ.

Kết thúc chương này, hy vọng mỗi cô chú, anh chị đều có cho mình một câu trả lời:



“Tôi sẽ làm gì hôm nay để xương khớp của mình khỏe hơn ngày mai?”

Dr Duy Cường

## Lời cảm ơn

Cuốn sách này là kết quả của một hành trình dài tìm tòi, nghiên cứu và lắng nghe. Tôi xin gửi lời cảm ơn chân thành đến tất cả những ai đã đồng hành, hỗ trợ và truyền cảm hứng để công trình này có thể hoàn thiện và đến tay bạn đọc.

Trước hết, tôi xin bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến các bác sĩ, chuyên gia dinh dưỡng và cán bộ y tế, những đồng nghiệp đã chia sẻ kiến thức chuyên môn, kinh nghiệm thực tiễn và phản hồi chân thành trong quá trình xây dựng nội dung. Những góp ý của họ đã giúp tôi đảm bảo tính chính xác và khoa học cho từng trang sách.

Tôi cũng xin cảm ơn các bệnh nhân đã sẵn lòng chia sẻ câu chuyện, hành trình điều trị và trải nghiệm thực tế khi thay đổi thói quen sinh hoạt, dinh dưỡng để cải thiện sức khỏe. Những câu chuyện ấy không chỉ mang lại tính thực tiễn cho cuốn sách mà còn là lời nhắc nhở về sự kiên trì, nghị lực và niềm tin vào sự hồi phục.

Gia đình là nơi tôi luôn tìm thấy sự ủng hộ vô điều kiện. Cảm ơn bố mẹ, vợ thân yêu vì đã chấp nhận sự bận rộn, thấu hiểu cho những đêm thức trắng, những buổi họp bất ngờ và những ngày vắng mặt trong các cuộc sum họp chỉ vì tôi đang viết. Sự kiên nhẫn và động viên của gia đình chính là điểm tựa vững chắc trong quá trình hoàn thành tác phẩm này.

Tôi cũng xin cảm ơn đội ngũ biên tập, thiết kế, minh họa và xuất bản đã hỗ trợ tôi một cách chuyên nghiệp, tận tâm để cuốn sách trở nên rõ ràng, dễ hiểu và trực quan hơn. Mỗi hình ảnh, bảng biểu hay chi tiết trình bày đều góp phần làm cho kiến thức y khoa trở nên gần gũi với bạn đọc đại chúng.

Sau cùng, tôi xin cảm ơn bạn, người đang cầm cuốn sách này trên tay. Sự quan tâm của bạn đến sức khỏe chính là động lực lớn nhất để tôi bắt đầu và hoàn thành hành trình viết. Dù bạn đang tìm kiếm thông tin cho bản thân hay cho người thân yêu, tôi hy vọng rằng cuốn sách sẽ là người bạn đồng hành hữu ích trong hành trình chăm sóc và cải thiện chất lượng sống.

Trân trọng,

Bs Nguyễn Duy Cương