**Thoái hóa đốt sống cổ có tập gym được không? Lưu ý gì khi tập?**

Người bệnh thoái hóa đốt sống cổ thường được khuyến khích tập luyện thể dục thể tăng cường sức khỏe, giảm triệu chứng đau nhức ở cổ vai gáy. Tuy nhiên thoái hóa đốt sống cổ có tập gym được không? Bài viết dưới đây từ Nhà thuốc Long Châu sẽ giúp bạn trả lời câu hỏi trên.

## **Tư vấn: Thoái hóa đốt sống cổ có tập gym được không?**

Gym là phương pháp tập luyện đem lại rất nhiều lợi ích tuyệt vời cho vóc dáng và cả sức khỏe của người tập. Các bài tập gym được thiết kế để thúc đẩy hiệu suất hoạt động của cơ bắp một cách tối đa, từ đó tăng cơ, giảm mỡ và giúp tim mạch khỏe mạnh hơn, đề phòng bệnh tim mạch

Thoái hóa đốt sống cổ có tập gym được không? Thực tế có rất nhiều yếu tố như sức khỏe, bệnh lý,... ảnh hưởng đến vấn đề này. Bệnh thoái hóa đốt sống cổ có nhiều cấp độ khác nhau từ nhẹ đến nặng, khả năng vận động của cơ thể, thoái hóa đốt sống cổ có tập gym được không cũng bị tác động bởi thực trạng bệnh lý.

Khi cột sống bị thoái hóa và các sụn, đĩa đệm ở cột sống bị bào mòn, suy giảm chức năng dẫn đến nhiều cơn đau cổ vai gáy, đau nhức cơ thể cho người bệnh. Tần suất các cơn đau nhức này có thể nhiều hoặc ít, thường xuyên hoặc đôi khi với mỗi trường hợp bệnh nhân khác nhau. Giải đáp về câu hỏi thoái hóa đốt sống cổ có tập gym được không, các chuyên gia khuyến cáo người bị thoái hóa đốt sống cổ mãn tính không nên tập gym.

Việc vận động với tần suất nhiều, liên tục sẽ gây áp lực không nhỏ đối với đốt sống cổ, từ đó khiến cho tình trạng tổn thương thêm nặng nề hơn, thậm chí gây nguy cơ [thoát vị đĩa đệm](https://nhathuoclongchau.com.vn/benh/thoat-vi-dia-dem-92.html) ở cổ. Ngoài ra, tập quá sức còn làm cơn đau nhức tái phát nhiều hơn, tần suất cơn đau cũng tăng lên và bệnh có nguy cơ tiến triển xấu đi.

Tuy nhiên, không phải tất cả các trường hợp thoái hóa đốt sống cổ đều không nên tập gym. Nếu bạn bị thoái hóa đốt sống cổ mức độ nhẹ hoặc đang trong giai đoạn điều trị tích cực, phục hồi chức năng thì những bài tập thể dục như gym sẽ rất tốt cho bệnh tình đấy. Tập gym giúp tinh thần thư giãn hơn, các cơn vận động tối đa, tăng cường lưu thông máu làm giảm đau, hạn chế nguy cơ biến chứng của bệnh thoái hóa đốt sống cổ.

Tóm lại, vấn đề thoái hóa đốt sống cổ có tập gym được không, điều này còn tùy thuộc vào bệnh trạng của mỗi người. Để biết người bệnh thoái hóa đốt sống cổ có nên tập gym hay không, tốt nhất bạn nên hỏi ý kiến bác sĩ trong những lần tái khám để nắm rõ hơn nhé.



## **Lợi ích của gym với người bị thoái hóa đốt sống cổ**

Người bị thoái hóa đốt sống cổ mãn tính không nên tập gym nhưng người đang trong thời gian hồi phục và người bị thoái hóa đốt sống cổ nhẹ hoàn toàn có thể ứng dụng các bài tập gym để tăng sức khỏe, hỗ trợ phục hồi khả năng vận động của đốt sống cổ. Bệnh nhân thoái hóa đốt sống cổ khi tập gym đúng cách đem lại rất nhiều lợi ích như:

* Giúp thân hình săn chắc và thon gọn hơn, giảm nguy cơ thừa cân,béo phì gây áp lực lên đốt sống và cao huyết áp do cân nặng. Tăng cường tiêu thụ calo qua các bài tập gym cũng là cách để cơ thể thêm khỏe mạnh hơn, hạn chế [cholesterol](https://nhathuoclongchau.com.vn/bai-viet/8-cach-giup-ban-giam-cholesterol-mau-62158.html) trong máu, làm chậm quá trình lão hóa tự nhiên.
* Tập luyện đều đặn mỗi ngày là phương pháp hiệu quả để xương khớp trở nên khỏe mạnh, dẻo dai và chắc khỏe hơn đấy. Vận động đúng cách, đúng tư thế khi tập gym giúp cho người bệnh thoái hóa đốt sống cổ hạn chế nguy cơ [loãng xương](https://nhathuoclongchau.com.vn/benh/loang-xuong-78.html), gãy xương,... do tuổi tác, chấn thương.
* Nam giới tập gym tăng sức khỏe cơ bắp và giữ khối lượng cơ duy trì khỏe mạnh, ngừa teo cơ do bệnh thoái hóa đốt sống cổ chèn ép dây thần kinh.
* Thúc đẩy lưu thông máu hiệu quả hơn, máu đến đốt sống cổ và não bộ đầy đủ phòng ngừa thiếu máu não, [bại liệt](https://nhathuoclongchau.com.vn/benh/bai-liet-220.html), thiểu năng tuần hoàn não.
* Góp phần phục hồi chức năng vận động của các đốt sống cổ, tránh suy giảm chức năng sụn và đĩa đệm ở đốt sống.

## **Lưu ý khi người bệnh thoái hóa đốt sống cổ tập gym**

Nhìn chung, thoái hóa đốt sống cổ có tập gym được không, việc tập gym đem lại nhiều lợi ích với sức khỏe nhưng vì bệnh thoái hóa đốt sống cổ là bệnh rất nhạy cảm, đốt sống cổ dễ bị tổn thương nên khi tập, bạn cần lưu ý một số điều sau:

**Khởi động:** Luôn khởi động đầy đủ trước khi bắt đầu tập để các cơ chuẩn bị sẵn sàng, giảm nguy cơ đau cơ, [căng cơ](https://nhathuoclongchau.com.vn/bai-viet/tim-hieu-tat-tan-tat-ve-chung-cang-co-nguyen-nhan-giai-phap-xu-tri-va-cach-phong-tranh-54805.html), chấn thương,... sau buổi tập.

**Kỹ thuật:**Kỹ thuật tập và tư thế tập gym cần đảm bảo thực hiện đúng để không làm sai lệch đốt sống dẫn đến đau nhức và không có lợi cho bệnh lý thoái hóa đốt sống cổ. Bạn nên tập với huấn luyện viên thể hình để tránh tập sai.

**Cường độ tập và thời lượng tập:**Không phải cứ tập gym nhiều là tốt, bạn nên cân đối cường độ và thời gian tập luyện cho phù hợp với sức khỏe, không nên tập quá sức gây chán nản, đau cơ. Mỗi lần tập gym từ 30 - 45 phút và tập 2 - 3 buổi mỗi tuần là cường độ thích hợp nhất.



## **Gợi ý một số bài tập cho người thoái hóa đốt sống cổ**

Lựa chọn bài tập đúng đắn sẽ giảm đau mỏi vai gáy và tránh tác động xấu đến bệnh lý thoái hóa đốt sống cổ. Trước khi tập bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ về động tác tập sao cho phù hợp với thể trạng của bản thân, tránh trường hợp tập quá sức không tốt cho đốt sống cổ.

Ngoài tập luyện người bệnh thoái hóa đốt sống cổ cũng cần đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, bổ sung nhiều vitamin và chất xơ, chất chống oxy hóa và uống nhiều nước. Nếu chưa biết nên tập bài tập gym nào bạn có thể cân nhắc những bài tập dưới đây khi muốn tập gym để tăng sức khỏe.

* Bài tập gập bụng;
* Bài tập [squat](https://nhathuoclongchau.com.vn/bai-viet/squat-la-gi-nhung-tac-dung-tuyet-voi-cua-bai-tap-squat-67820.html);
* Bài tập Hyperextensiom;
* Bài tập đạp xe tại chỗ;
* Bài tập chống đẩy với tường,...