Vì sao cơ bắp nhức mỏi sau khi tập thể dục thể thao?

(Dân trí) - Nhiều người lầm tưởng rằng acid lactic tích tụ sau khi vận động quá mức là nguyên nhân gây nhức mỏi, nhưng sự thật thú vị hơn thế nhiều và cũng phức tạp hơn một chút.

Không phải do acid lactic

Nhiều năm nay, nghiên cứu khoa học đã chỉ ra rằng đau mỏi cơ bắp sau khi vận động cường độ cao không liên quan gì đến acid lactic.

Trên thực tế, các tế bào sinh ra lactate chứ không phải acid lactic. Quá trình này không gây ra sự tích tụ acid trong cơ và máu. Tuy nhiên cách nghĩ hình thành từ trước kia vẫn khiến nhiều người sử dụng thuật ngữ "acid lactic" khi nói đến đau cơ sau khi tập thể dục.

Lactate không gây vấn đề nghiêm trọng cho cơ khi bạn tập thể dục nặng, mà có khi cơ bắp của bạn còn tổn hại hơn nếu không có nó. Vậy nếu không phải là acid lactic cũng không phải lactate, thì cái gì mới là nguyên nhân gây đau nhức cơ bắp?



Đau cơ trong và sau khi tập thể dục

Trong lúc bạn tập luyện, rất nhiều phản ứng hóa học xảy ra trong các tế bào của cơ bắp. Tất cả những phản ứng hóa học này tích tụ các sản phẩm và sản phẩm phụ làm cho nước được vận chuyển đến các tế bào.

Điều đó làm tăng áp lực bên trong và giữa các tế bào cơ. Áp lực này kết hợp với vận động của các phân tử từ tế bào cơ có thể kích thích các đầu dây thần kinh và gây cảm giác đau trong khi luyện tập.

Bạn cũng có thể cảm thấy đau, khó chịu nhiều giờ hay nhiều ngày sau khi tập nặng hơn bình thường. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến điều này. Khi tập quá mức bình thường, bạn có thể làm tổn thương vi mô của cơ và các kết nối của cơ với gân.

Những tổn thương như vậy làm giải phóng các ion và các phân tử khác trong cơ, gây sưng tấy cục bộ và kích thích các đầu dây thần kinh cảm giác. Hiện tượng này còn được gọi là "đau nhức cơ khởi phát muộn" (DOMS).

Mặc dù tổn thương đó xảy ra trong quá trình tập luyện nhưng phản ứng dẫn đến chấn thương sẽ diễn ra trong 1 đến 2 ngày tiếp theo (và lâu hơn nữa nếu tổn thương nghiêm trọng). Nó có thể làm bạn cảm thấy đau và khó khăn khi vận động chỉ ở mức bình thường.



Kết luận

Nghiên cứu khẳng định cảm giác đau nhức cơ khởi phát muộn do luyện tập không liên quan gì đến lactate hoặc acid lactic.

Dù có đau một chút, nhưng cơ bắp của bạn sẽ thích ứng nhanh chóng. Vì thế, trong vòng 2 tuần mà bạn luyện tập trở lại thì lần tiếp theo bạn cũng tập với cường độ như vậy nhưng sẽ không bị đau nữa.

Nếu bạn đặt ra một mục tiêu luyện tập, như là để tham gia một chuyến leo núi hay một cuộc chạy marathon, thì nên đặt ra một lộ trình phù hợp tăng dần cường độ luyện tập trong vòng vài tháng. Lộ trình tập luyện như vậy sẽ dần dần giúp bạn tăng khả năng thích ứng của cơ bắp để tránh bị đau nhức cơ khởi phát muộn.

Đồng thời, trong quá trình luyện tập đó, đau nhức ít do tăng dần mức độ sẽ giúp cho việc luyện tập dễ chịu hơn và bạn dễ dàng kiên trì theo đuổi việc luyện tập mà không bị chán nản và sớm tạo được một thói quen duy trì tập luyện hàng ngày.

Theo The Conversation