

THỰC TRẠNG CHẤN THƯƠNG CỦA NGƯỜI CHƠI CẦU LÔNG Ở MỘT SỐ CÂU LẠC BỘ TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Thị Gấm^{1*}, Trương Thị Tuyết Châu², Trần Bá Hoài¹

1. Trường Đại học Sư phạm TP.HCM

2. Trường Đại học Y dược Cần Thơ

*Email: gamnt@hcmue.edu.vn

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Phòng tránh chấn thương trong thể thao là một trong những việc làm hết sức quan trọng. Tuy nhiên, để có biện pháp phòng tránh phù hợp và hiệu quả với từng đối tượng tập luyện, trước hết cần tìm hiểu rõ thực trạng các chấn thương thường gặp. **Mục tiêu nghiên cứu:** Điều tra thực trạng chấn thương và ảnh hưởng của nó đối với người chơi ở một số CLB Cầu lông tại TP.HCM. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Phỏng vấn 500 người chơi Cầu lông trong 5 CLB tại TP.HCM bằng bộ câu hỏi soạn sẵn. Nghiên cứu hồi cứu 382 người bị chấn thương. Xử lý số liệu bằng phần mềm Microsoft Excel. **Kết quả:** Có 382 người bị chấn thương trên tổng số người điều tra là 500 (chiếm tỷ lệ 76,4%). Trong đó, chấn thương nhẹ chiếm tỷ lệ 63,87%, chấn thương mức độ trung bình chiếm tỷ lệ 26,44% và chấn thương nặng chiếm tỷ lệ 9,69%. Chấn thương đã ảnh hưởng không nhỏ đến tập luyện và thi đấu: ảnh hưởng nhiều nhất đó là phạm vi chuyển động bị hạn chế 41,6%, mệt mỏi sớm 34,6% và đau khi thực hiện động tác chiếm tỷ lệ 22,5%. Ngoài ra, chấn thương còn ảnh hưởng đến hoạt động hàng ngày: ảnh hưởng tương đối nhiều chiếm tỷ lệ cao nhất 61,8%, ảnh hưởng nhiều chiếm tỷ lệ 9,1%. **Kết luận:** Tỷ lệ người bị chấn thương trên tổng số người điều tra là khá cao. Tuy nhiên, chấn thương nhẹ chiếm đa số. Mặc dù vậy, các chấn thương này đã ảnh hưởng không nhỏ đến sinh hoạt cũng như tập luyện và thi đấu của người chơi Cầu lông.

Từ khóa: chấn thương thể thao, người chơi Cầu lông, TP.HCM.

ABSTRACT

THE SITUATION OF INJURIES AMONG PLAYERS OF BADMINTON CLUBS IN HO CHI MINH CITY

Nguyen Thi Gam^{1}, Truong Thi Tuyet Chau², Tran Ba Hoai¹*

1. Ho Chi Minh City University of Education

2. Can Tho University of Medicine and Pharmacy

Background: It is essential to have sports injury prevention. In order to have appropriate and effective preventive measures for players, it is crucial to study injuries commonly happening to them. **Objectives:** To investigate the injuries and their impacts on players in some badminton clubs in Ho Chi Minh City. **Materials and methods:** 500 badminton players of 5 clubs in Ho Chi Minh City were interviewed with a questionnaire. A retrospective study was done on 382 badminton players who have suffered from injuries. The data were processed using Microsoft Excel software. **Results:** 382 players have injured, out of the total number of 500 participants (76.4%). Among which, minor injuries, moderate injuries and severe injuries accounted for 63.87%, 26.44% and 9.69% respectively. The most common impacts of the injuries were reduced range of movement (accounting for 41.6%), premature fatigue (34.6%), and pain when performing movements (22.5%). The injuries also have effect on the players' daily activities with the severity of 61.8% for moderate effect and 9.1% for serious one. **Conclusion:** The number of players having injured take up pretty high percentage in comparison to the total number of the participants; however, majority of their injuries are the minor ones. Still, these injuries have considerably affected daily activities, training and competition of the badminton players.

Keywords: sports injuries, badminton players, Ho Chi Minh City.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là một môn thể thao được nhiều người ưa thích, nên đã và đang phát triển rộng rãi trong cả nước. Trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh xuất hiện rất nhiều các câu lạc bộ (CLB) Cầu lông, thu hút nhiều người tham gia tập luyện [3]. Tuy nhiên, sự hình thành tự phát của các CLB, việc sử dụng thiết bị, trang phục không phù hợp có thể gây ra các chấn thương thể thao cho người tập [10]. Bên cạnh đó, có những người chơi chưa qua đào tạo cơ bản, thiếu kiến thức về khoa học vận động và phòng tránh chấn thương, không xem trọng các biện pháp an toàn khi tham gia tập luyện và thi đấu, nên rất dễ xảy ra chấn thương [1][2]. Phòng tránh chấn thương là việc làm hết sức quan trọng. Tuy nhiên, để có biện pháp phòng tránh phù hợp và hiệu quả đối với các đối tượng tập luyện, cần tìm hiểu rõ thực trạng các chấn thương thường gặp, tìm ra những nguyên nhân dẫn đến chấn thương trong thể thao... làm cơ sở đưa ra biện pháp phòng tránh, giảm thiểu chấn thương [8]. Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Điều tra thực trạng chấn thương của người chơi trong một số câu lạc bộ Cầu lông tại thành phố Hồ Chí Minh”. Với 2 mục tiêu nghiên cứu:

- Thực trạng chấn thương của người chơi ở một số CLB Cầu lông tại TP.HCM.
- Ảnh hưởng của chấn thương đối với người chơi ở một số CLB Cầu lông tại TP.HCM.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu tiến hành trên 500 người chơi ở 5 CLB Cầu lông tại TP.HCM: Câu lạc bộ Cầu lông Cảng Sài Gòn (quận 4), CLB Cầu lông Đại học Sư phạm TP.HCM (quận 5), CLB Cầu lông Cao Lỗ (quận 8), CLB Cầu lông UNIFUN (quận 10) và CLB Cầu lông Tân Việt (quận Tân Phú).

- **Tiêu chuẩn chọn mẫu:** Người tham gia tập luyện thường xuyên (ít nhất 2 buổi/1 tuần), thời gian tập luyện từ một năm trở lên, không có bệnh bẩm sinh về cơ xương khớp, độ tuổi từ 6 đến 60.

- **Tiêu chuẩn loại trừ:** Không đạt yêu cầu tiêu chuẩn chọn mẫu.

- **Thời gian nghiên cứu:** tháng 11/2019 đến 11/2020.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

- **Phương pháp phỏng vấn:** Phỏng vấn 500 mẫu (đủ tiêu chuẩn) trong 5 CLB Cầu lông (bảng bộ câu hỏi thiết kế sẵn) nhằm điều tra thực trạng chấn thương và ảnh hưởng của chấn thương đó đối với người tập.

- **Phương pháp nghiên cứu hồi cứu:** truy cứu lại hồ sơ bệnh án được lưu trữ của người bị chấn thương, nhằm cung cấp thêm thông tin và làm căn cứ phân loại chấn thương.

- **Phương pháp thu thập số liệu:** bộ câu hỏi phỏng vấn thiết kế sẵn.

- **Phân tích số liệu:** Số liệu nghiên cứu được xử lý bằng phần mềm Microsoft Excel.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thống kê tỷ lệ chấn thương theo độ tuổi

Bảng 1. Tỷ lệ chấn thương theo độ tuổi của người chơi ở một số CLB Cầu lông tại TP.HCM

TT	Độ tuổi	Số lượng người điều tra	Số lượng người bị chấn thương	Tỷ lệ (%)
1	6 -10	35	13	37.14
2	11-15	40	23	57.5
3	16-18	50	37	74.0
4	19-25	125	111	88.8
5	26-30	118	102	86.44
6	31-40	62	52	83.87
7	41-50	40	30	75.0
8	51-60	30	14	46.66
9	Tổng	500	382	76.4

Nhận xét: tỷ lệ người bị chấn thương trên tổng số người điều tra là khá cao. Có 382 người chấn thương trong số 500 khảo sát chiếm tỷ lệ 76,4%. Trong đó, tỷ lệ số người bị chấn thương theo độ tuổi như sau: Cao nhất là độ tuổi 19 - 25: có 111 bị chấn thương trong 125 người điều tra (chiếm tỷ lệ 88,8%), tiếp đến là độ tuổi 26 - 30 có 102 người chấn thương trong 118 người điều tra (chiếm tỷ lệ 86,44%) và độ tuổi từ 31 - 40 có 52 bị chấn thương trong 62 người điều tra (chiếm tỷ lệ 83,87%).

Bảng 2. Bảng so sánh tỷ lệ chấn thương ở các độ tuổi của người chơi ở một số CLB Cầu lông tại TP.HCM

TT	Độ tuổi	Số người chấn thương	Tỷ lệ %
1	6 -10	13	3.40
2	11-15	23	6.02
3	16-18	37	9.69
4	19-25	111	29.06
5	26-30	102	26.70
6	31-40	52	13.61
7	41-50	30	7.85
TT	Độ tuổi	Số người chấn thương	Tỷ lệ %
8	51-60	14	3.66
Tổng		382	

Nhận xét: trong tổng số 382 người bị chấn thương, thì độ tuổi 19-25 có 111 người (chiếm tỷ lệ cao nhất 29,06%), tiếp đến là độ tuổi 26-30 có 102 người (chiếm tỷ lệ 26,70%) và độ tuổi 31 - 40 có 52 người (chiếm tỷ lệ 13,61%). Độ tuổi 6 -10 và độ tuổi 51- 60 có tỷ lệ chấn thương thấp nhất, lần lượt là 3,4% và 3,66%.

3.2. Kết quả thống kê phân loại chấn thương của người chơi ở một số câu lạc bộ Cầu lông tại thành phố Hồ Chí Minh

Thống kê phân loại theo mức độ tổn thương (bảng 3)

Bảng 3. Bảng thống kê phân loại theo mức độ tổn thương

Loại hình chấn thương	THEO MỨC ĐỘ TỔN THƯƠNG (Trần Quốc Diệu, 2001)		
	Chấn thương nhẹ	Chấn thương vừa (mức độ trung bình)	Chấn thương nặng
Số lượng	244	101	37
Tỷ lệ %	63.87%	26.44%	9.69%
Tổng số người chấn thương 382			

Nhận xét: chấn thương nhẹ có 244 người (chiếm tỷ lệ 63,87%), chấn thương mức độ trung bình (vừa) là 101 người chiếm tỷ lệ 26,44% và chấn thương nặng có 37 người chiếm tỷ lệ 9,69%. Như vậy, đa số người chơi bị chấn thương mức độ nhẹ.

3.3. Kết quả điều tra ảnh hưởng của chấn thương đối với người chơi ở một số CLB Cầu lông ở TP.HCM

3.3.1.Ảnh hưởng của chấn thương đến tập luyện hoặc thi đấu cầu lông của người chơi

Bảng 4. Ảnh hưởng của chấn thương đến việc tập luyện hoặc thi đấu Cầu lông

T	Vấn đề gặp phải khi tập luyện hoặc thi đấu CL	Không ảnh hưởng n (%)	Hiếm khi n (%)	Thỉnh thoảng n (%)	Thường xuyên n (%)	Nghiêm trọng n (%)
1	Sức mạnh cơ bắp giảm	5 (1.3)	237 (62.0)	116 (30.3)	20 (5.2)	4 (1.0)
2	Phạm vi chuyển động bị hạn chế	2 (0.5)	67 (17.5)	111 (29.0)	159 (41.6)	43 (11.2)
3	Đau khi thực hiện động tác	0 (0.0)	97 (25.3)	159 (41.6)	86 (22.5)	40 (10.4)
4	Kỹ thuật không chính xác	226 (59.1)	118 (30.8)	30 (7.8)	8 (2.0)	0 (0.0)
5	Mệt mỏi sớm	54 (14.1)	114 (29.8)	67 (17.5)	132 (34.6)	15 (3.93)
6	Tâm lý áp lực khi đánh cầu	225 (58.9)	119 (31.1)	38 (9.9)	0 (0.0)	0 (0.0)
7	Giảm hiệu suất tập luyện hoặc TD	123 (32.2)	145 (37.9)	114 (29.8)	0 (0.0)	0 (0.0)
8	Phải ngừng tập hoặc thi đấu giữa chừng	240 (62.8)	138 (36.1)	4 (1.0)	0 (0.0)	0 (0.0)

Nhận xét: vấn đề ảnh hưởng nhiều nhất (ở mức độ thường xuyên) đối với người chơi khi bị chấn thương đó là: phạm vi chuyển động bị hạn chế có 159 người (chiếm tỷ lệ 41,6%), mệt mỏi sớm có 132 người (chiếm tỷ lệ 34,6%) và đau khi thực hiện động tác có 86 người (chiếm tỷ lệ 22,5%). Điều này ảnh hưởng không nhỏ đến việc tập luyện và thi đấu.

3.3.2.Ảnh hưởng của chấn thương đến hoạt động hàng ngày của người chơi Cầu lông ở các câu lạc bộ tại thành phố Hồ Chí Minh (bảng 5)

Bảng 5. Ảnh hưởng của chấn thương đến hoạt động hàng ngày của người chơi ở một số CLB Cầu lông ở TP.HCM

TT	Mức độ ảnh hưởng Loại hình hoạt động	Không ảnh hưởng n (%)	Ảnh hưởng ít n (%)	Ảnh hưởng tương đối nhiều n (%)	Ảnh hưởng nhiều n (%)	Không thể thực hiện được các hoạt động n (%)	Tổng n (%)
1	Trong khi mặc trang phục, giày, vớ	0 (0,0)	101 (26,4)	244 (63,9)	37 (9,7)	0 (2,5)	382 (100)
2	Trong di chuyển	0 (0,0)	111 (29,0)	234 (61,3)	37 (9,7)	0 (0,0)	
3	Khi nâng vật	0 (0,0)	125 (32,7)	221 (57,8)	36 (9,4)	0 (0,0)	
4	Khi tắm	20 (5,2)	102 (26,7)	218 (57,2)	38 (9,9)	4 (1,0)	
5	Khi vận động	1 (0,2)	100 (26,2)	245 (64,1)	35 (9,2)	1 (0,3)	
6	Các vấn đề khác	2 (0,5)	97 (25,4)	255 (66,7)	26 (6,8)	2 (0,5)	
7	Trung bình	3,8 (1,1)	106,0 (27,7)	236,2 (61,8)	34,8 (9,1)	1,2 (0,3)	

Nhận xét: ảnh hưởng tương đối nhiều chiếm tỷ lệ cao nhất 61,8%; ảnh hưởng ít chiếm tỷ lệ 27,7%; ảnh hưởng nhiều chiếm tỷ lệ 9,1%; không ảnh hưởng chiếm tỷ lệ 1,1%; ảnh hưởng nghiêm trọng (không thể thực hiện được các hoạt động hàng ngày) chỉ chiếm 0,3%. Điều đó cho thấy, ngoài việc tập luyện thi đấu, thì chấn thương cũng ảnh hưởng tương đối nhiều đến các hoạt động hàng ngày của người chơi. Để có thể hạn chế được các chấn thương đáng tiếc xảy ra, cần tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến các chấn thương đó. Tuy nhiên, để có căn cứ kết luận cụ thể về các nguyên nhân dẫn đến chấn thương, cần có nghiên cứu và số liệu điều tra cụ thể.

IV. BÀN LUẬN

Kết quả điều tra thực trạng chấn thương cho thấy, ở tuổi học sinh (từ 6-18 tuổi), tỷ lệ chấn thương thấp hơn các độ tuổi khác. Tuổi 19-25 là tuổi mà con người có sức khỏe tốt, sự trưởng thành cả về tâm và sinh lý [5], [9]. Nhưng độ tuổi này lại bị chấn thương nhiều nhất. Ở tuổi 41-50 và 51- 60 tỷ lệ chấn thương thấp hơn. Do đó, cần tìm hiểu những nguyên nhân gây ra các chấn thương để kịp thời phòng chống, giảm thiểu các chấn thương đáng tiếc xảy ra.

Mặc dù tỷ lệ chấn thương là khá cao: có 382 người bị chấn thương trên tổng số người điều tra là 500 (chiếm tỷ lệ 76,4%). Tuy nhiên, đa số thuộc chấn thương nhẹ (chiếm tỷ lệ 63, 87%), tiếp đó là chấn thương mức độ trung bình (chiếm tỷ lệ 26,44%) và chấn thương nặng chiếm tỷ lệ 9,69%. Ngoài ra, cũng theo thống kê: Số lượng người chơi bị chấn thương nhưng vẫn không ngừng tập luyện hoặc thi đấu là 215 trong tổng số 382 (chiếm tỷ lệ 56,3%). Đa số thuộc chấn thương nhẹ nên có tư tưởng chủ quan [4]. Điều này lý giải cho vấn đề nhiều người bị lặp đi lặp lại các chấn thương, có thể sẽ không bình phục hẳn do không được nghỉ ngơi hồi phục hoàn toàn đã tham gia tập luyện [7].

Cũng qua kết quả điều tra, vấn đề ảnh hưởng nhiều nhất đối với người chơi khi bị chấn thương đó là phạm vi chuyển động bị hạn chế, mệt mỏi sớm và đau khi thực hiện động tác. Điều này ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả của việc tập luyện và thi đấu. Trong đó, mức độ ảnh hưởng nghiêm trọng đến: sức mạnh cơ bắp có 4 người (chiếm tỷ lệ 1,0%), phạm

vi chuyển động có 43 người (chiếm tỷ lệ 11,2%), đau khi thực hiện động tác có 40 (chiếm tỷ lệ 10,4%), Mệt mỏi sớm (nhẹ mệt) có 15 người (chiếm tỷ lệ 3,93%). Ngoài ra, chấn thương cũng ảnh hưởng tương đối nhiều đến các hoạt động hàng ngày của họ. Trong đó, ảnh hưởng nghiêm trọng tới mức không thực hiện được một số sinh hoạt cá nhân như: không thể tự tắm có 4 người (chiếm tỷ lệ 1,0%), không thể vận động có 1 người (chiếm tỷ lệ 0,3%), không thể thực hiện một số sinh hoạt cá nhân khác có 2 người (chiếm tỷ lệ 0,5%).

V. KẾT LUẬN

Trong tổng số 500 người được điều tra, có 382 người bị chấn thương (chiếm tỷ lệ 76,4%). Trong đó, chấn thương nhẹ chiếm tỷ lệ 63,87%, chấn thương mức độ trung bình chiếm tỷ lệ 26,44% và chấn thương nặng chiếm tỷ lệ 9,69%. Chấn thương đã ảnh hưởng không nhỏ đến tập luyện và thi đấu: ảnh hưởng nhiều nhất đó là phạm vi chuyển động bị hạn chế chiếm tỷ lệ 41,6%, mệt mỏi sớm chiếm tỷ lệ 34,6% và đau khi thực hiện động tác chiếm tỷ lệ 22,5%. Ngoài ra, chấn thương còn ảnh hưởng đến hoạt động hàng ngày: ảnh hưởng tương đối nhiều (chiếm tỷ lệ cao nhất 61,8%), ảnh hưởng nhiều chiếm tỷ lệ 9,1%, ảnh hưởng nghiêm trọng chiếm 0,3%. Kết quả nghiên cứu cho thấy: tỷ lệ người bị chấn thương trên tổng số người điều tra là khá cao. Tuy nhiên, chấn thương nhẹ chiếm đa số. Mặc dù vậy, các chấn thương này ảnh hưởng không nhỏ đến sinh hoạt cũng như tập luyện và thi đấu của người chơi Cầu lông. Do đó, để có thể hạn chế được các chấn thương đáng tiếc xảy ra, cần tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến các chấn thương. Từ đó, có những biện pháp phòng tránh chấn thương phù hợp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Quốc Diệu – Lê Đức Chương dịch (2001), *Chấn thương Thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội, tr.5-15.
2. Nguyễn Thị Gấm (2017), *Sinh lý vận động học phần 2*, NXB Đại học Sư phạm TP.HCM, TP.HCM, tr.121-142.
3. Trần Bá Hoài (2020), *Điều tra thực trạng chấn thương của người tập thể thao trong một số câu lạc bộ Cầu lông tại thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Sư phạm TDTT TP. HCM.
4. Huỳnh Trọng Khải, Châu Vĩnh Huy (2005), *Giáo trình cầu lông*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội, tr.10-20.
5. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội, tr.186-234.
6. Vũ Chung Thủy, Bùi Quang Ngọc (2014), *Giáo trình Vệ sinh Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội, tr.11-17.
7. Trần Văn Vinh (2015), *Giáo trình Cầu lông*, NXB Đại học Sư phạm TP.HCM, TP.HCM, tr.11-22.
8. 黄强民, 昊志坤 (2010), *运动损伤与康复*, 人民体育出版社, 北京, pp. 53-57.
9. 王步标, 华明 (2006), *运动生理学*, 高等教育出版社, 北京, pp. 411- 464.
10. 邹克杨, 贾敏 (2010), *运动医学*, 北京师范大学出版集团, 北京, pp. 46-70.

(Ngày nhận bài: 26/6/2021 – Ngày duyệt đăng: 17/7/2021)
