

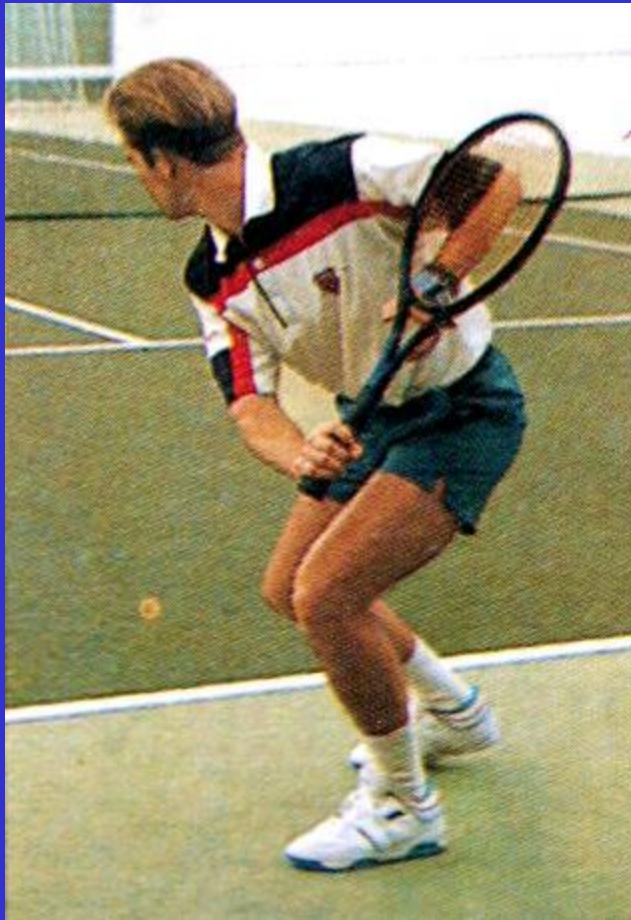
# CHẤN THƯƠNG TRONG QUẦN VỢT



**BS NGUYỄN VĂN QUANG**  
**HỘI YHTT TP.HCM**

# SINH CƠ HỌC

## Các động tác



-Giao banh, đánh thẳng và đánh lưng bàn .  
một chân chịu lực ,  
một chân chịu hờ vừa vặn  
mình vừa xoay chân  
một tay đánh từ dưới lên hoặc  
từ trên xuống hay đánh ngang

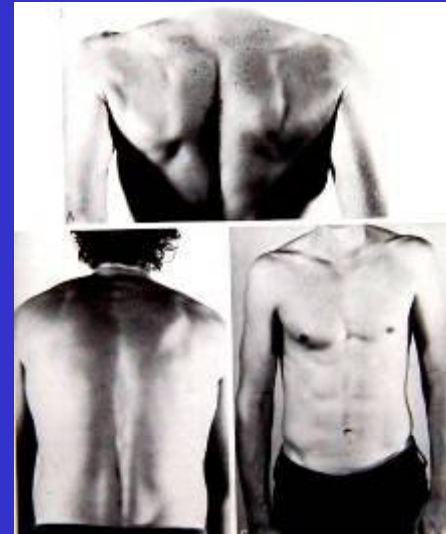
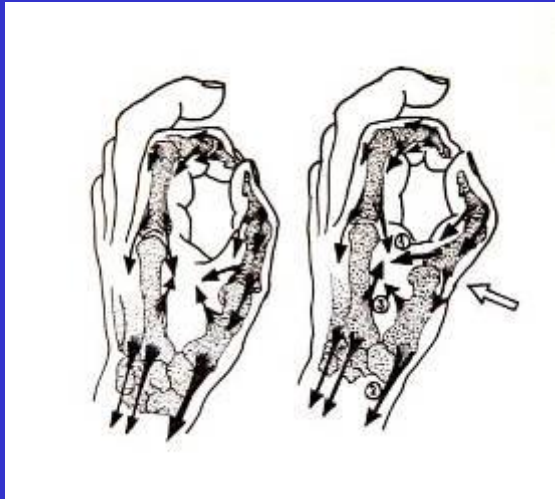
.

# CÁC ĐỘNG TÁC



## Đặc tính các động tác:

-Xử dụng nhiều các cử động *cổ tay và vai*



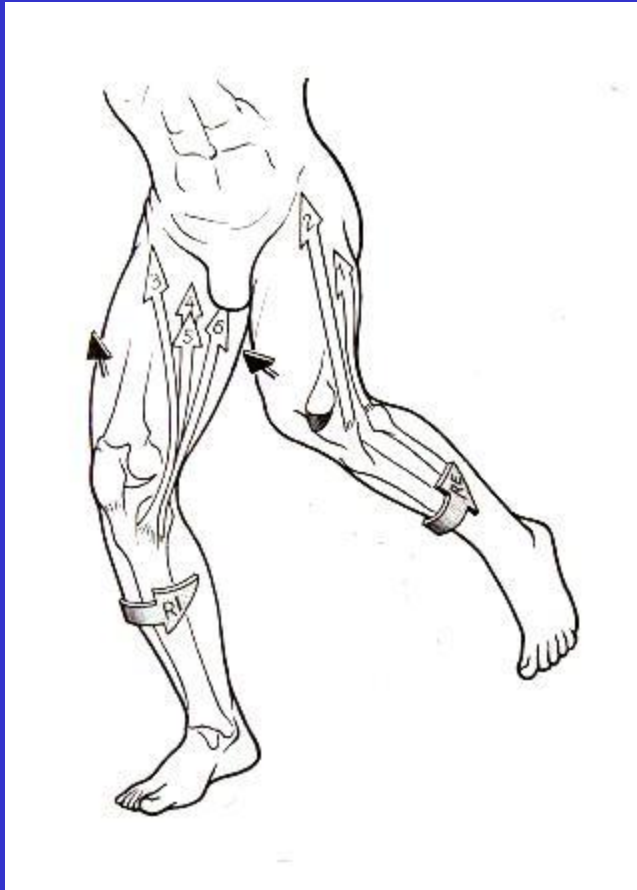
- *Không có sự cân bằng* giữa

.cơ xoay ngoài và cơ xoay trong của vai ,

-cơ xoay ,gập và duỗi của cột sống lưng,

- cơ phải và của hai vai. Do đó buộc cơ thể phải có sự bù đắp nên dễ đưa đến tình trạng quá tải

## Di chuyển



**Vận tốc thay đổi bất ngờ**

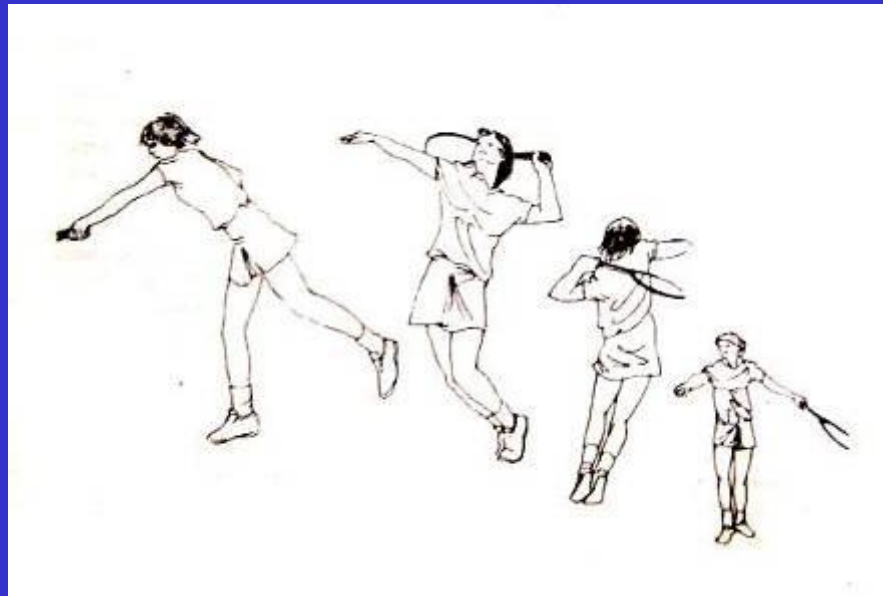
**Hướng không được định trước**

**Rất cần sự nhạy bén trong phản ứng và sức mạnh của hai chân và sự vững chắc của khớp gối và cổ chân .**

## Lực tác động

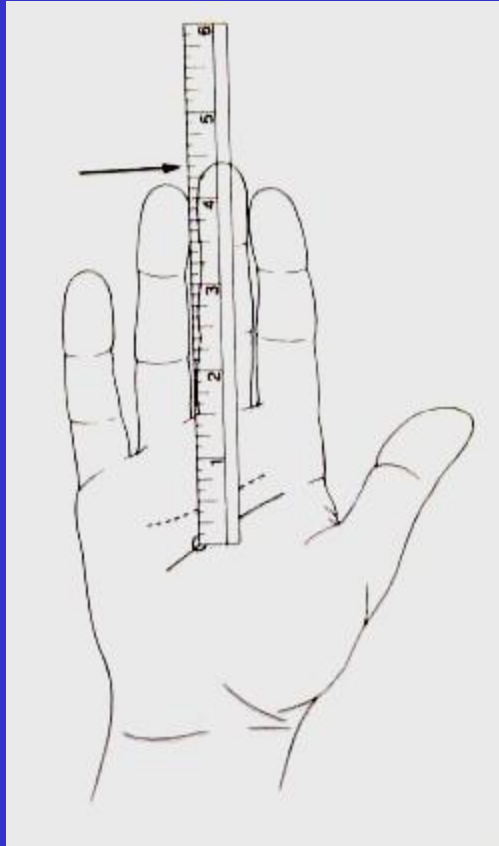
Vợt nặng từ 369 gram – 397 gram,  
Banh đường kính 6,35 cm – 6,67 cm  
nặng 56,7 gram – 58,6 gram  
vận tốc :80km/ giờ -200km/giờ .

Muốn có lực đủ mạnh cần tập luyện thường xuyên để lưu chuyển và hợp nhất các lực trong cơ thể .



# CÁN VỢT

Nirschl 1973



Chiều tròn của cán vọt là bằng đường vân tay đường gang tay trên đến đầu xa của bờ ngoài ngón thứ tư bàn tay .

ở người VN : **11cm -13cm**

# DỊCH TỄ HỌC

Chấn thương cấp 50% chấn thương quá tải 50% .

VĐV trên 30 tuổi

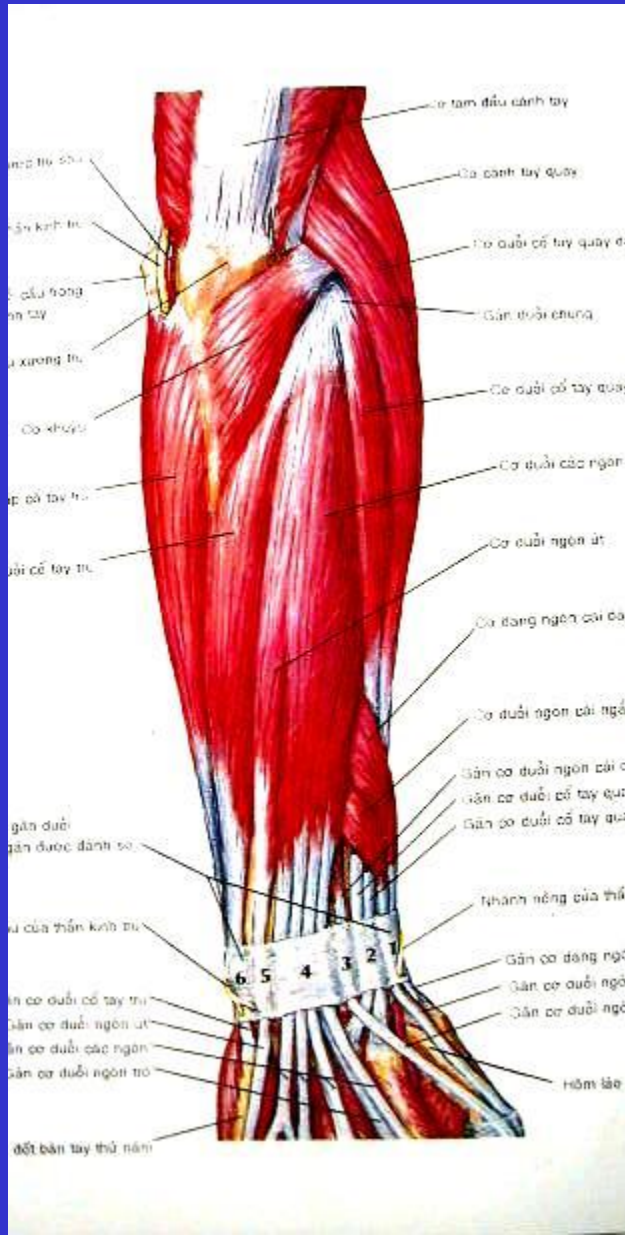
Nguyên nhân thường do sai sót kỹ thuật

Thiết bị dụng cụ không phù hợp

	VĐV chuyên nghiệp	VĐV tài tử
Chấn thương thường gặp	Cổ tay 10-15	Khuỷu 50
Tuổi	<	> 40
Kỹ thuật	Tương đối tốt	Có sai sót
Thời gian chơi	3-4 giờ / ngày	2 giờ / ngày
Làm ấm , kéo	Đầy đủ	Không đều



# Đau ngoài khuỷu ( Tennis Elbow )



Nguyên nhân sự thoái hoá  
nơi bám gân cơ gân duỗi  
cánh tay quay :

quá tải +tuổi đã cao .

thường gặp ở VĐV tài tử

Đau mặt ngoài khuỷu  
khi nắm tay duỗi cổ tay .

Đau khi đè vào nơi bám của cơ đó

Điều trị bảo tồn thành công  
trên 90%

## Các yếu tố nguy cơ :

- Tuổi trên 30,
- Cán vợt không vừa,
- Vợt bằng kim loại,
- Chơi trên 2 giờ trong ngày,
- Mặt vợt quá căng,
- Kỹ thuật đánh sai ( chân chịu không phải ở tay đánh )

# Đau lưng

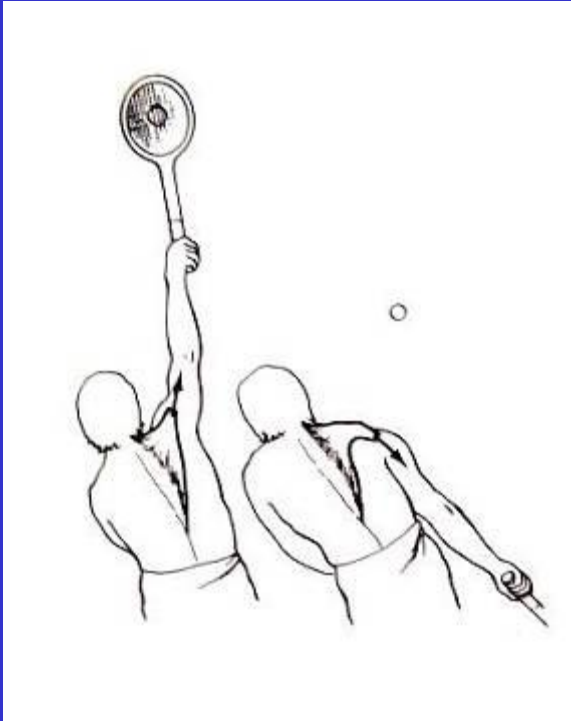
VĐV nhà nghề 38% (Hass1985)

Cúp Roland Garros 1993 là 30%.

**Cơ chế :** khi giao banh thân mình xoay sau

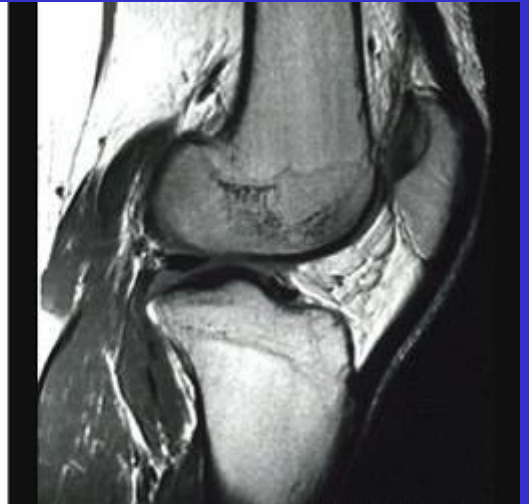
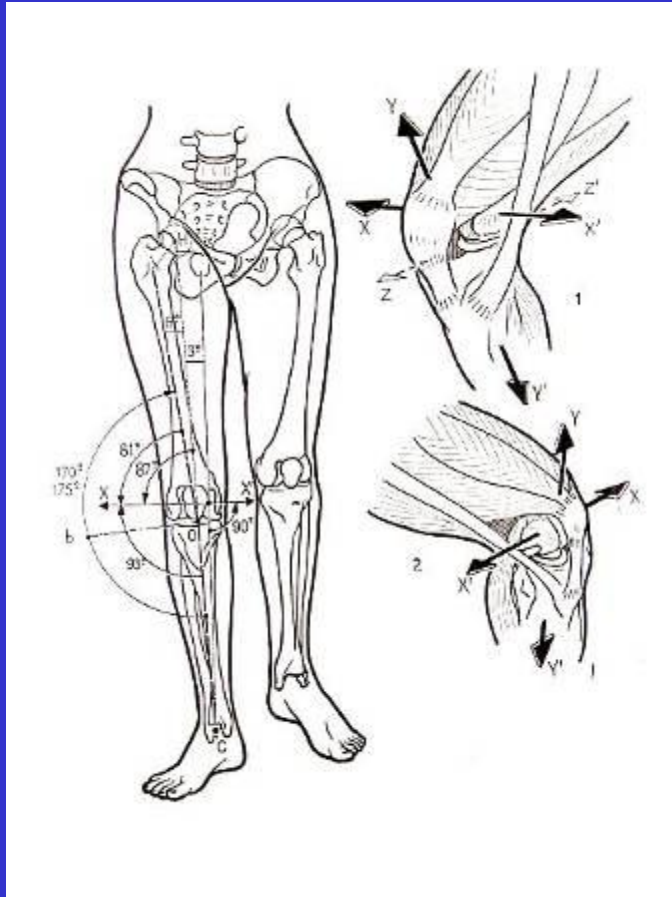
60° khi đánh mình xoay trước 60°

ác cơ thẳng trước, cơ chéo hông  
cơ thắt lưng chậu phải làm việc  
nhiều gây co rút phản ứng .



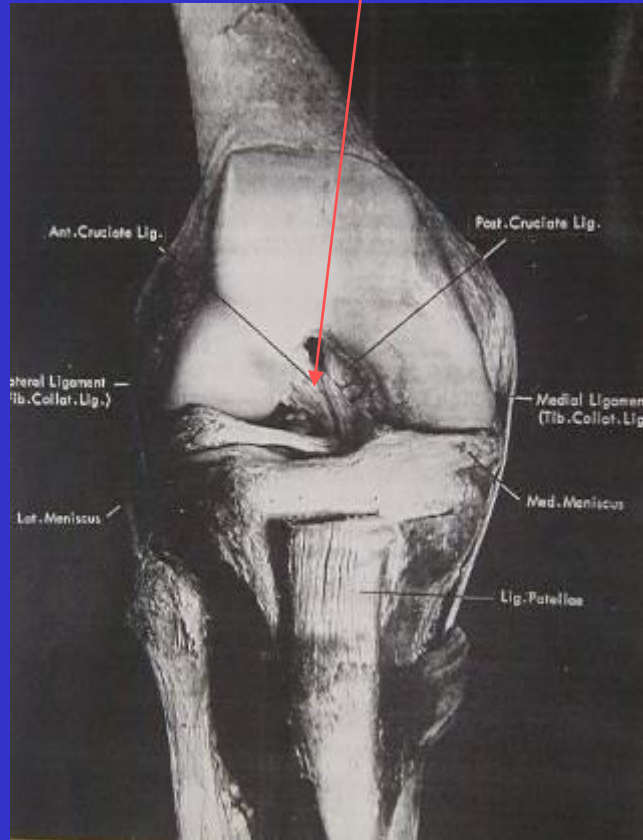
Phòng ngừa ở tập , kéo giãn  
cơ lắc khung chậu .

# CẤU TRÚC KHỚP GỖ

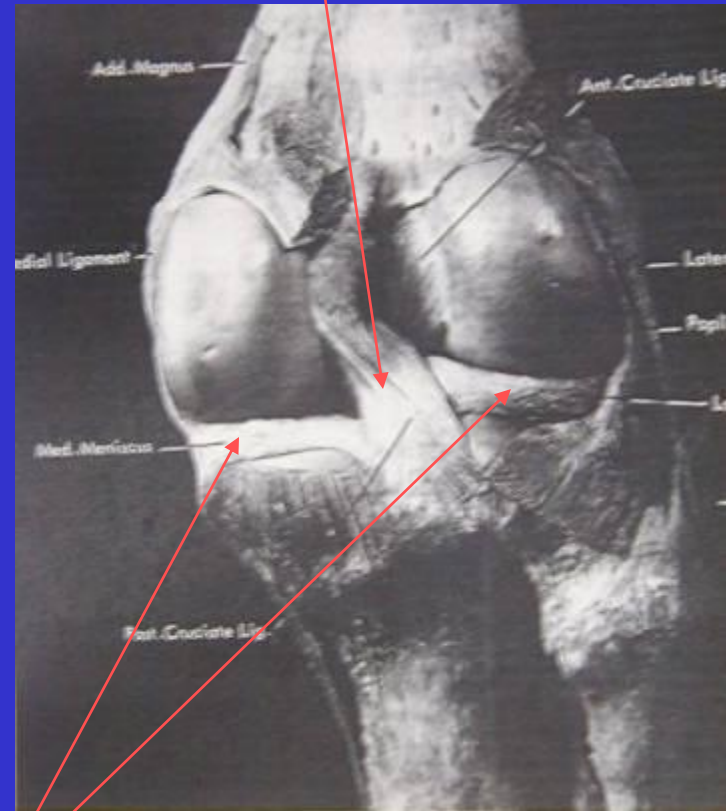


# DÂY CHẰNG CHÉO - SỤN NÊM

Dây chằng chéo trước



Dây chằng chéo sau

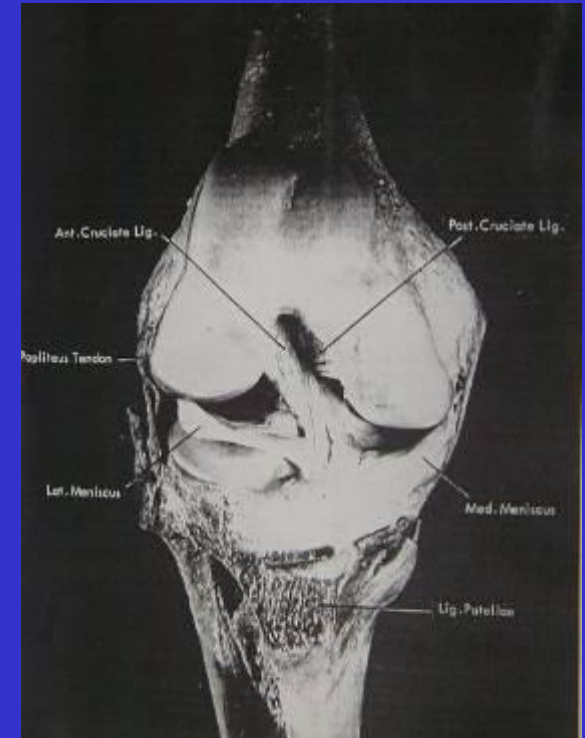
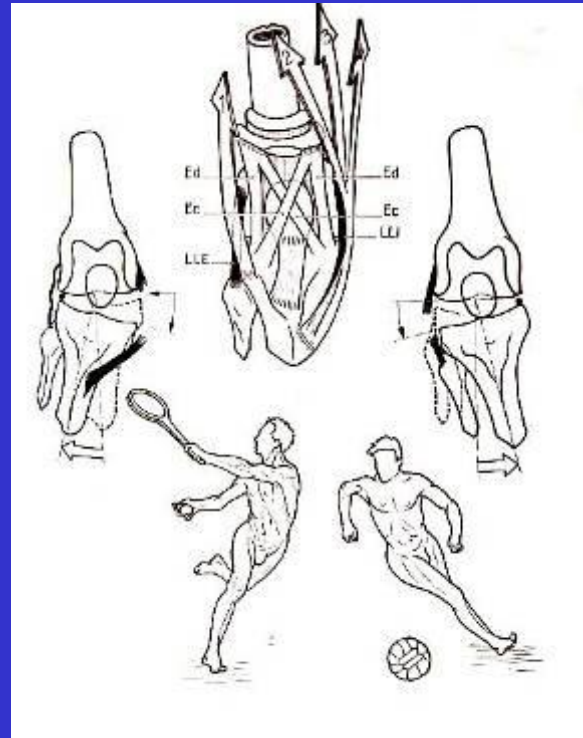
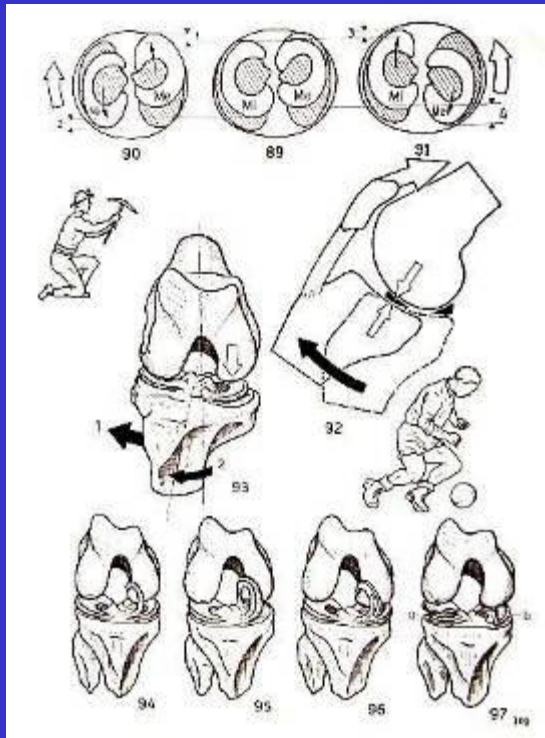


Sụn nệm

# TỔN THƯƠNG SỤN NÊM- DÂY CHẰNG

## Tổn thương sụn nệm

## Tổn thương dây chằng



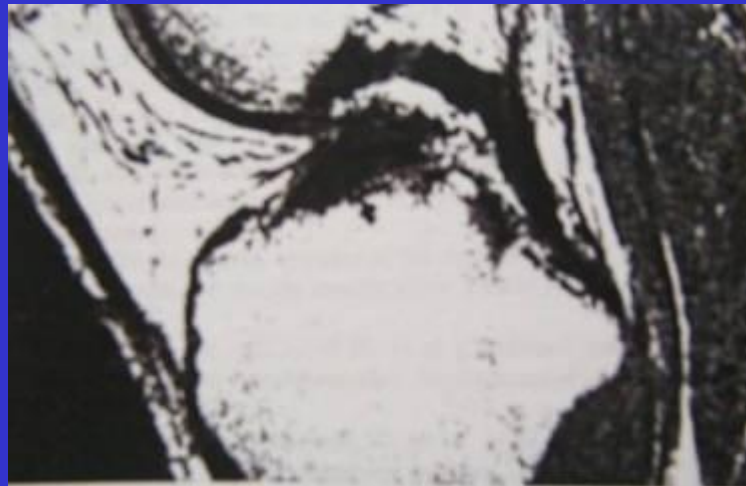
# Tổn thương gối :

## Tổn thương dây chằng



**Dây chằng chéo trước  
xoay chân ra ngoài  
thân mình xoay vào trong**

**Dây chằng chéo sau: nt +  
đánh tay ra trước  
( Shelbourne 1996) .**



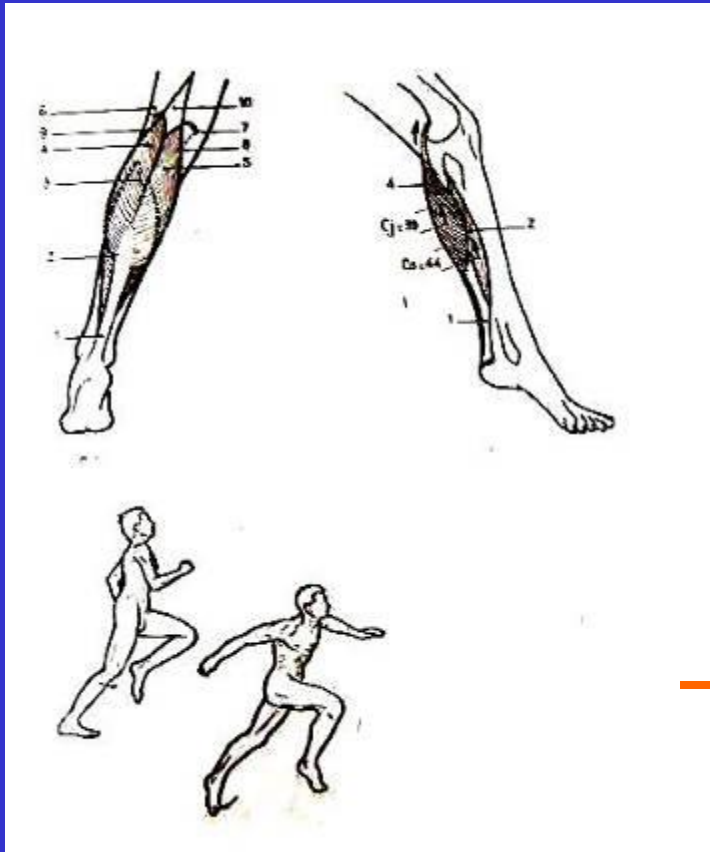
## Đau bắp chân

Đau dữ dội 1/3 trên bắp chân dịu ngay sau mười phút

Cơ chế : Đứt vùng tiếp giáp của cơ sinh đôi trong.

Điều trị

bảo tồn cộng với tập luyện.



## Viêm gân gót ,đứt gân gót

thường gặp ở VĐV lớn tuổi  
gân gót đã bị thoái hoá

+ cố gắng theo banh nên quá tải .



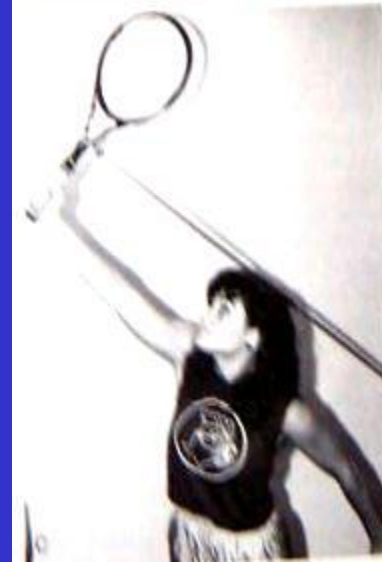
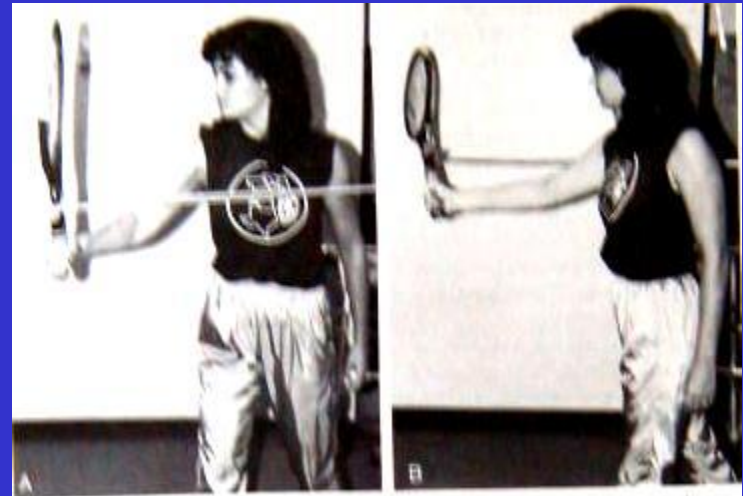
# B/n nam 60 tuổi đánh vói theo banh trong thi đấu



# PHÒNG NGỪA

- Kéo dẫn gân cơ thường xuyên .
- Tập thể lực đầy đủ .
- Tuân thủ các kỹ thuật được học .
- Tránh đột giai đoạn .

# TẬP CƠ BỤNG



**KÉO THUN  
VỚI VỢT**

# TẬP THĂNG BẰNG



# BƯỚC CHÂN SAI



## KẾT LUẬN

Chấn thương trong quần vợt **có thể phòng ngừa** : làm ấm đầy đủ, tập kéo giãn có hệ thống , tập thể lực để các cơ có đủ sức để đảm nhiệm các vai trò của mình từ tay các cơ có thể đưa trái banh đi với vận tốc cao trên 100 km/giờ .

Cần **tập mạnh các cơ ở vùng chân** để có đủ sức giữ chịu lực đồng thời tránh tổn thương khi khớp xoay .

Sau đó phải có những động tác kỹ thuật đúng bài bản , tránh sai sót kỹ thuật và sau cùng là những chi tiết thuộc về trang thiết bị, giày, vợt , áo quần, và mặt sân phải phù hợp.

Cám Ơn Quý Vị

