



HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT Ở NGƯỜI CAO TUỔI

BS CKII Trình Minh Tú

ĐỊNH NGHĨA

❖ Hoạt động thể chất ở người cao tuổi:

Bất kỳ chuyển động của cơ thể do cơ xương tạo ra dẫn đến tiêu hao năng lượng.



SỰ KHÁC BIỆT HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

➤ NGƯỜI CAO TUỔI

- Về mục tiêu, loại hình hoạt động
 - Duy trì sự dẻo dai, cải thiện thăng bằng, sức mạnh cơ, chức năng tim mạch.
 - Cường độ nhẹ, phù hợp thể trạng: đi bộ, yoga, thái cực quyền, bơi lội, bài tập tăng cường sức mạnh với dây kháng lực hoặc tạ nhẹ.

➤ NGƯỜI TRẺ

- Xây dựng sức mạnh, tốc độ, sức bền, tăng cường khối cơ.
- Cường độ cao, đa dạng: tập gym, chạy bộ, bóng đá, bóng rổ.

SỰ KHÁC BIỆT HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

➤ NGƯỜI CAO TUỔI

○ Về cường độ, thời gian

- Cường độ thấp, tăng dần, tránh chấn thương. Thời gian tập chia nhiều khoảng ngắn (10-15 phút mỗi lần).
- Nguy cơ chấn thương cao hơn, khả năng phục hồi chậm
→ Cần hướng dẫn của chuyên gia, lựa chọn bài tập phù hợp.

➤ NGƯỜI TRẺ

- Cường độ cao, thời gian dài hơn để đạt mục tiêu về thể hình, hiệu suất.

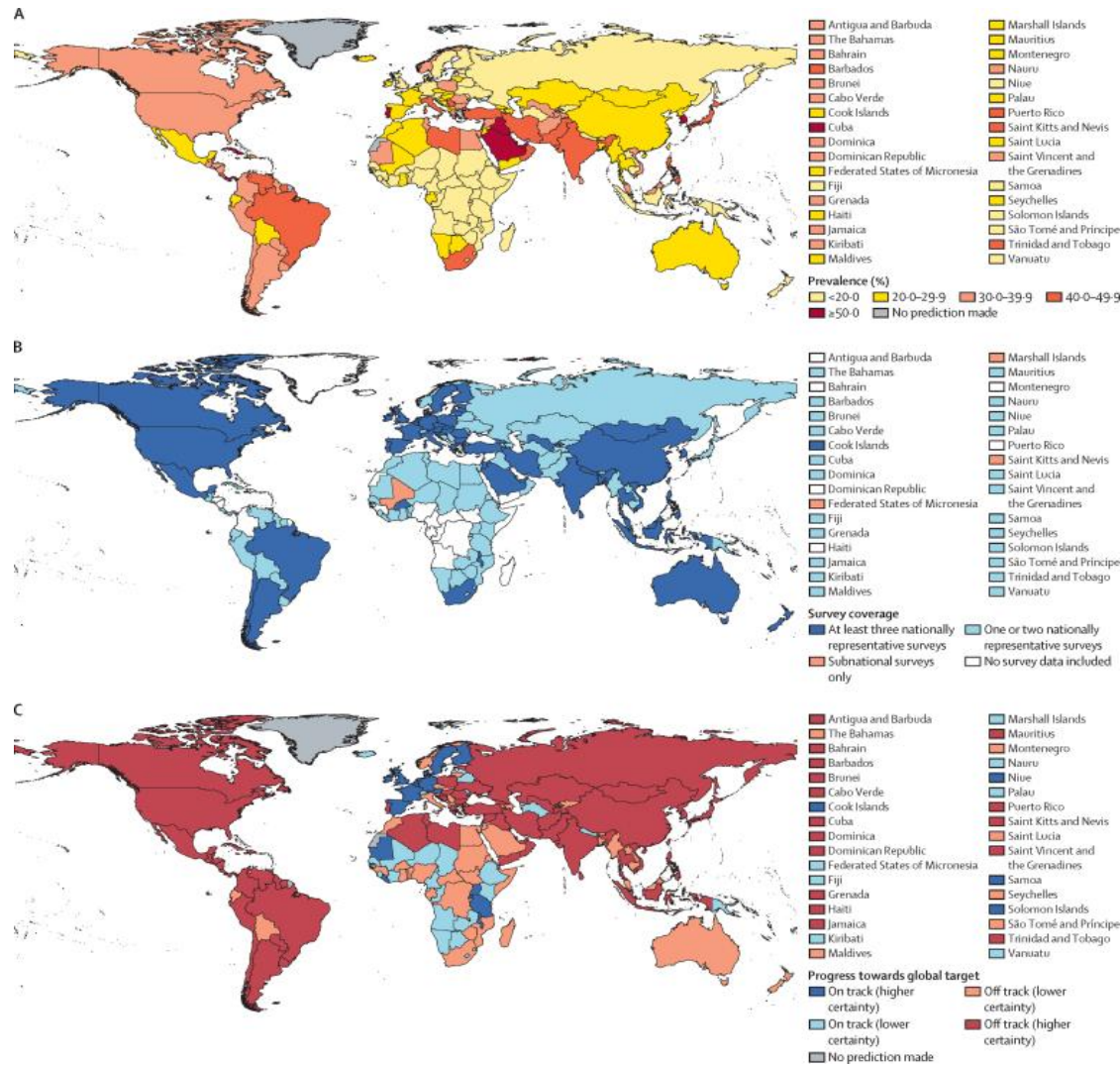
- 31% người lớn (1,8 tỷ người), 80% thanh thiếu niên không đạt mức độ hoạt động thể chất được khuyến nghị.
- Tăng 5% từ 2010 - 2022.
- Dự kiến 35% vào 2030.

➤ Mục tiêu:

- 10% vào 2025
- 15% vào 2030

STRAIN ET AL, THE LANCET GLOBAL HEALTH (2024)
NATIONAL, REGIONAL, AND GLOBAL TRENDS IN INSUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY AMONG ADULTS FROM 2000 TO 2022: A POOLED ANALYSIS OF 507 POPULATION-BASED SURVEYS WITH 5.7 MILLION PARTICIPANTS.

- Chi phí chăm sóc sức khỏe cộng đồng 2020 - 2030 khoảng 300 tỷ USD (27 tỷ USD/ năm).
- Phụ nữ ít hoạt động hơn nam giới 5% từ năm 2000.
- > 60 tuổi, mức độ ít hoạt động thể chất đều tăng ở nam và nữ.



- Chức năng thể chất → dấu ấn sinh học lão hóa khỏe mạnh, dự đoán sức khỏe, khuyết tật, tử vong.
- HĐTC phòng ngừa, điều trị suy giảm chức năng.
- Tối ưu hóa kết quả chức năng người cao tuổi.
- Ít nghiên cứu khám phá vai trò tiềm năng của hướng dẫn HĐTC phù hợp.
- Chưa được tích hợp vào hoạt động y tế cơ sở, lão khoa, không có trong chương trình đào tạo cốt lõi của BS y khoa, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

M IZQUIERDO VÀ CS,
THE LANCET 2021,
*PHYSICAL ACTIVITY
GUIDELINES FOR
OLDER PEOPLE:
KNOWLEDGE GAPS
AND FUTURE
DIRECTIONS*



01

Người cao tuổi có nên hoạt động thể chất

02

Hoạt động thể chất là những hoạt động nào

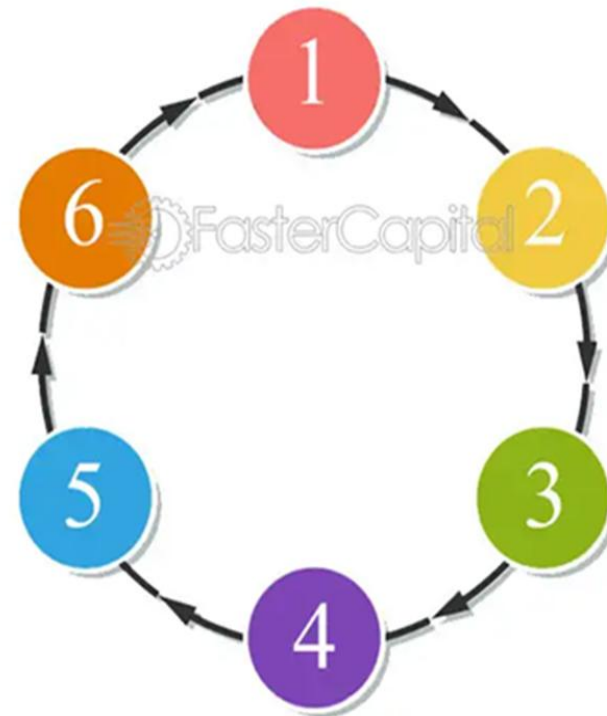
03

Cường độ hoạt động như thế nào là phù hợp

.

The Importance of Physical Activity in Older Adults

Maintains Physical Function



Improves Mental Health

Lowers Risk of Chronic Diseases

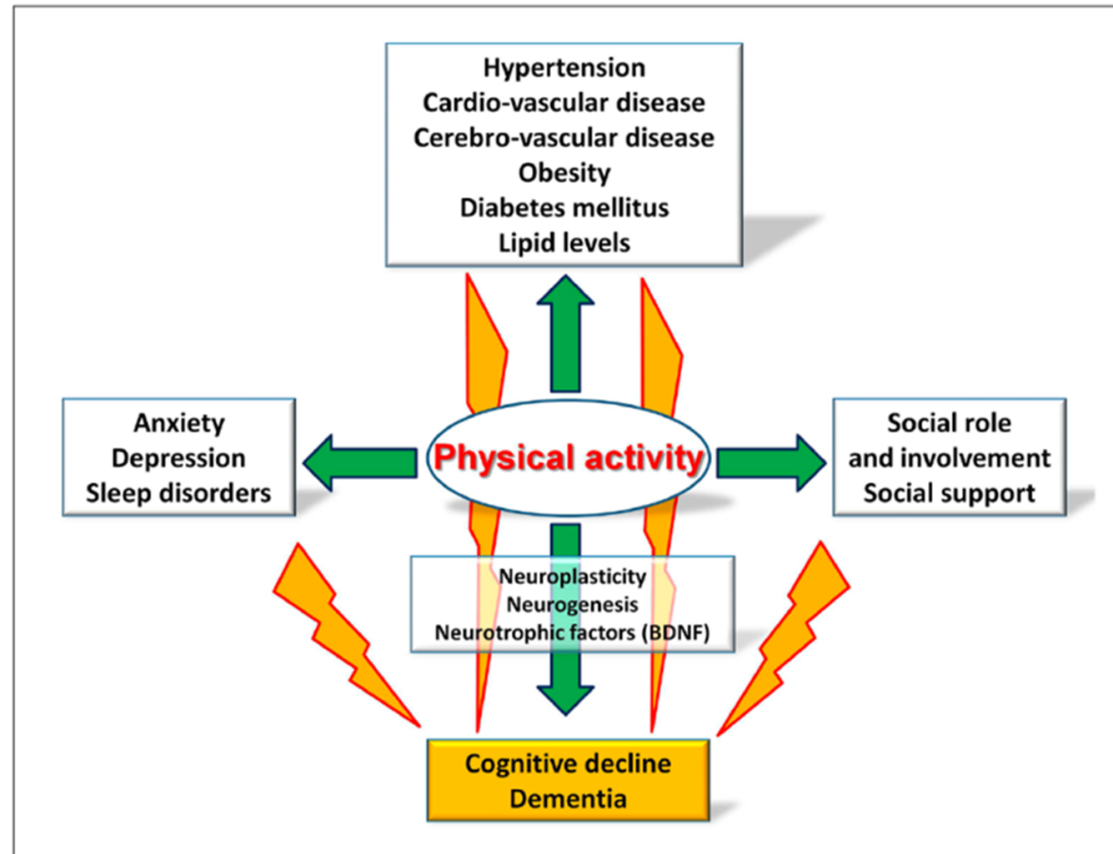
Social Interaction

Better Sleep

Enhances Quality of Life

TẦM QUAN TRỌNG

- Giảm nguy cơ mắc bệnh mãn tính, bệnh tim, bệnh mạch vành, đột quỵ, đái tháo đường.
- Ngăn ngừa loãng xương, giảm nguy cơ gãy xương.
- Giảm nguy cơ tử vong.
- Cải thiện sức khỏe tinh thần, khả năng nhận thức, giấc ngủ
- Nâng cao chất lượng cuộc sống



CÁC LOẠI HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT



Physical Activity For Older Adults

**Build Strength At
Least 2 Times a Week**



Gym or Yoga

**150 Minutes Moderate
Intensity Each Week**



Swimming or Walking

**Improve Balance 2
Days a Week**



Tai Chi or Dancing

➤ Loại hình, chế độ, cường độ hoạt động thể chất điều chỉnh theo:

- Khả năng
- Tình trạng sức khỏe
- Sở thích
- Điều kiện cá nhân

CÁ THỂ HOÁ



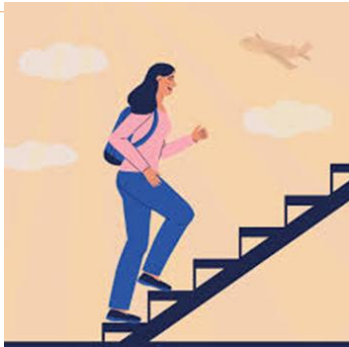
❖ Tận dụng cơ hội di chuyển tự nhiên

- Đứng lên, di chuyển trong thời gian nghỉ giữa các chương trình TV.
- Thay vì dùng thang máy, hãy đi cầu thang bộ.
- Thay đổi tư thế khi trò chuyện.
- Đỗ xe xa hơn để đi bộ nhiều hơn.
- Di chuyển, đứng dậy sau khi ngồi lâu.

❖ Các bài tập đơn giản

- Trượt hông (Hip slides): Nằm ngửa, giữ lưng thẳng và trượt một bên hông sang một bên, sau đó đổi bên.
- Trượt gót (Heel slides): Nằm ngửa, gập một đầu gối và trượt bàn chân đó xuống để duỗi thẳng chân ra.
- Gập khuỷu (Elbow bends): Gập và duỗi khuỷu tay, có thể dùng chai nước để tăng trọng lượng.
- Nâng cánh tay (Arm raise): Từ từ nâng cánh tay lên trên đầu rồi hạ xuống.
- Nhún vai (Shoulder shrug): Nâng vai lên sát tai rồi hạ xuống, đưa vai ra sau.

DI CHUYỂN TỰ NHIÊN



BÀI TẬP ĐƠN GIẢN

QUADRUPED HIP SLIDE

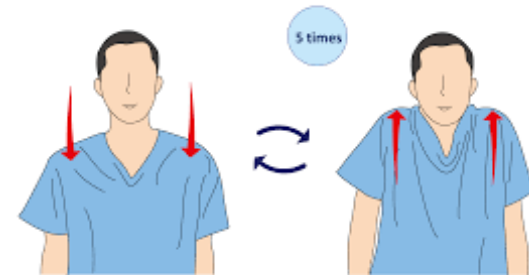
primal
movement



HEEL SLIDES (HIP AND KNEE FLEXION)

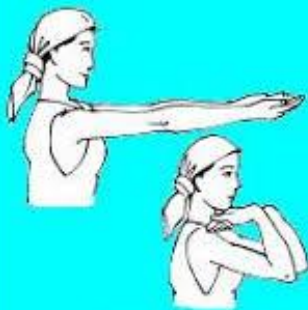


Shoulder shrug exercise



Shrug both shoulders as much as you can and drop them all the way down from there.

Elbow Bending



exercise 14 (i)



CÁ THỂ HOÁ

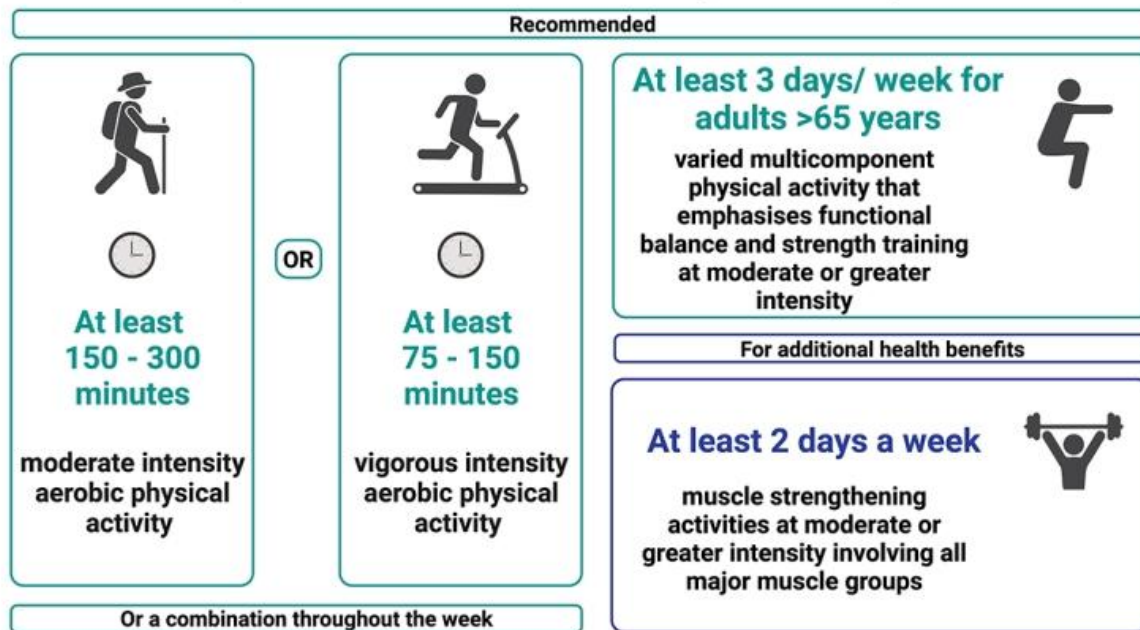
- ✓ Đi bộ: dễ tiếp cận, cường độ vừa phải.
- ✓ Bơi lội: hoạt động tác động thấp, thú vị, có lợi cho người cao tuổi.
- ✓ Khiêu vũ: tập hiếu khí, cải thiện thăng bằng.
- ✓ Yoga/Thái cực quyền cải thiện sự linh hoạt, thăng bằng, sức mạnh.
- ✓ Làm vườn: cách vận động thể chất, tận hưởng không gian ngoài trời.
- ✓ Chương trình tập thể dục có cấu trúc được thiết kế dành riêng cho người cao tuổi.



CÁ THỂ HOÁ

- ✓ Cường độ hoạt động thể chất nên được điều chỉnh theo mức độ thể lực cá nhân.
- ✓ Nên tham gia các hoạt động duy trì hoặc tăng cường tính linh hoạt.
- ✓ Bài tập giữ thăng bằng có lợi cho người cao tuổi có nguy cơ té ngã.

World Health Organization 2020 Guidelines on Physical Activity



EXAMPLES OF PHYSICAL ACTIVITIES FOR OLDER ADULTS

Aerobic Activities

- Walking or hiking
- Dancing
- Swimming
- Water aerobics
- Jogging or running
- Aerobic exercise classes
- Some forms of yoga
- Bicycle riding (stationary or outdoors)
- Some yard work, such as raking and pushing a lawn mower
- Sports like tennis or basketball
- Walking as part of golf

Muscle-Strengthening Activities

- Strengthening exercises using exercise bands, weight machines, or hand-held weights
- Body-weight exercises (push-ups, pull-ups, planks, squats, lunges)
- Digging, lifting, and carrying as part of gardening
- Carrying groceries
- Some yoga postures
- Some forms of tai chi

FUN ACTIVITIES FOR LOVED ONES WITH DEMENTIA

arts & crafts

- Painting
- Knitting
- Memory Scrapbook



light physical activities

- Light aerobics
- Tai Chi
- Gardening



tabletop games

- Scrabble
- Bingo
- Dominoes



music & reminiscence

- Listen to artists they love
- Watch YouTube/TV
- Look through old family albums
- Inviting them to share their life story



❖ CÔNG THỨC KARVONEN

➤ $THR = (HR_{max} - HR_{rest}) \times \% \text{ Cường độ} + HR_{rest}$

- THR: Nhịp tim mục tiêu
- HRmax: Nhịp tim tối đa = $220 - \text{tuổi}$

Hoặc có thể đo bằng các thiết bị theo dõi nhịp tim.

- HRrest: Nhịp tim khi nghỉ, đo buổi sáng sau khi thức dậy.
- % Cường độ: Là tỷ lệ phần trăm cường độ tập luyện mong muốn, thường nằm trong khoảng 50% - 85%.

Ví dụ, 30-50% là cường độ nhẹ, 85% là cường độ cao. Chọn trung bình cường độ 60%.

CƯỜNG ĐỘ
HOẠT ĐỘNG
THỂ CHẤT

CƯỜNG ĐỘ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

❖ Thang đánh giá mức độ gắng sức cảm nhận (RPE): 12-14

Borg's Rating of Perceived Exertion (RPE) Scale	
Perceived Exertion Rating	Description of Exertion
6	No exertion; sitting and resting
7	Extremely light
8	
9	Very light
10	
11	Light
12	
13	Somewhat hard
14	
15	Hard
16	
17	Very hard
18	
19	Extremely hard
20	Maximal exertion

❖ Bài kiểm tra nói (Talk Test)

- Gắng sức nhẹ: nói bình thường.
- Gắng sức vừa phải: có thể nói, không thể hát.
- Gắng sức mạnh: nói từ ngắn, không thể trò chuyện.

CƯỜNG ĐỘ HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT

- **NCT khoẻ mạnh**
 - Thời gian: 30 phút
 - Cường độ 60-70% nhịp tim tối đa
 - 4 ngày/tuần
 - Kết hợp bài tập sức bền
 - Bài tập cường độ cao
- **NCT suy yếu**
 - Thời gian: tối thiểu 20 phút,
 - Cường độ > 30% nhịp tim tối đa
 - 3 ngày/tuần

- Hoạt động thể chất ở người cao tuổi cải thiện tình trạng thể chất, nhận thức, chức năng, giảm nguy cơ suy yếu.
- Khuyến cáo ít nhất 150 phút cường độ vừa phải/tuần , các hoạt động tăng cường sức mạnh, thăng bằng.
- Rất ít bằng chứng về biến cố bất lợi ở người cao tuổi thường xuyên hoạt động thể chất.
- Mô hình theo nhóm tối đa hóa lợi ích ngắn hạn, các hoạt động tại nhà cải thiện sự tuân thủ lâu dài.

KẾT LUẬN