

# THỰC TRẠNG CHẤN THƯƠNG Ở VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ CÁC CÂU LẠC BỘ CHUYÊN NGHIỆP CỦA VIỆT NAM

TS. Đinh Thị Mai Anh<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp khoa học cần thiết chúng tôi đã đánh giá được tình trạng chấn thương ở vận động viên (VĐV) bóng rổ các câu lạc bộ (CLB) chuyên nghiệp của Việt Nam, qua đó thống kê được các chấn thương phổ biến mang tính nghề nghiệp ở VĐV bóng rổ. Đây là cơ sở khoa học quan trọng để tìm hiểu nguyên nhân và đề xuất các biện pháp phòng ngừa chấn thương cho VĐV.

**Từ khóa:** chấn thương thể thao, bóng rổ, câu lạc bộ bóng rổ chuyên nghiệp Việt Nam

**Abstract:** By using necessary scientific methods, we have successfully evaluated the injury status in basketball players of Vietnam professional clubs, thereby making statistics of the common occupational injuries in basketball players. This is an important scientific basis to understand the causes and propose measures to prevent injuries for the athletes.

**Keywords:** sports injury, basketball, Vietnam professional basketball club

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chấn thương thể thao khác với các chấn thương trong sinh hoạt và lao động ở chỗ nó có liên quan trực tiếp với các nhân tố và điều kiện tập luyện như: đặc điểm các môn thể thao, kế hoạch huấn luyện, chế độ sinh hoạt, hồi phục và dinh dưỡng, trình độ tập luyện của VĐV, tổ chức thi đấu v.v... Cùng với sự phát triển nhanh chóng của khoa học và kỹ thuật, trình độ huấn luyện cũng không ngừng được nâng cao, các kỷ lục ở các môn thể thao khác nhau luôn bị phá. Muốn có được sự đột phá mới, cần phải sử dụng phương pháp huấn luyện mới. Như vậy đương nhiên sẽ sản sinh những vấn đề chấn thương mới. Chính vì vậy đánh giá tình trạng chấn thương ở VĐV các môn thể thao nói chung cũng như bóng rổ nói riêng là nhiệm vụ cấp thiết trong công tác huấn luyện thể thao ngày nay.

Để đánh giá được tình trạng chấn thương của VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, quan sát sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Nghiên cứu được tiến hành trên 95 VĐV bóng rổ

thuộc 06 CLB bóng rổ chuyên nghiệp của Việt Nam (Ha Noi Buffaloes, Thang Long Warriors, Đa Nang Dragons, Can Tho Catfish, Ho Chi Minh City Wings, Sai Gon Heat). Kết quả nghiên cứu cụ thể như sau:

### 2.1. Tần suất xuất hiện chấn thương.

Tần suất xuất hiện chấn thương ở VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam được trình bày ở bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy, tần suất xuất hiện chấn thương có sự phân bố không đồng đều. Đa số VĐV cứ 1 – 3 tháng bị chấn thương 1 lần chiếm 43.2 %, hoặc 1 tháng chấn thương 1 lần chiếm 30.5 %. Sự phân bố tần suất xuất hiện chấn thương này tương đối đồng đều giữa các CLB. Điều này chứng tỏ, với những môn thể thao thi đấu đối kháng trực tiếp như bóng rổ thì việc VĐV thường xuyên phải đối mặt với những tình huống nguy hiểm có thể dẫn đến chấn thương là điều khó tránh khỏi. Đây là cơ sở khoa học quan trọng để giáo dục ý thức phòng tránh chấn thương cho VĐV.

### 2.2. Các hoàn cảnh xảy ra chấn thương.

Tiếp theo chúng tôi tiến hành tìm hiểu hoàn cảnh dẫn đến chấn thương ở VĐV bóng rổ. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 1. Tần suất xuất hiện chấn thương ở VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam (n = 95)**

| Tần suất chấn thương | Ha Noi Buffaloes | Thang Long Warriors | Đa Nang Dragons | Can Tho Catfish | Ho Chi Minh City Wings | Sai Gon Heat | Tổng      |            |
|----------------------|------------------|---------------------|-----------------|-----------------|------------------------|--------------|-----------|------------|
|                      | mi               | mi                  | mi              | mi              | mi                     | mi           | mi        | %          |
| 1 lần/tháng          | 5                | 6                   | 4               | 4               | 5                      | 5            | 29        | 30.5       |
| 1 lần/1-3 tháng      | 8                | 7                   | 6               | 8               | 6                      | 6            | 41        | 43.2       |
| 1 lần/3-6 tháng      | 3                | 2                   | 4               | 2               | 2                      | 3            | 16        | 16.8       |
| 1 lần/6-12 tháng     | 1                | 1                   | 2               | 2               | 1                      | 1            | 8         | 8.4        |
| 1 lần/2 năm          | 0                | 1                   | 0               | 0               | 0                      | 0            | 1         | 1.1        |
| <b>Tổng</b>          | <b>17</b>        | <b>17</b>           | <b>16</b>       | <b>16</b>       | <b>14</b>              | <b>15</b>    | <b>95</b> | <b>100</b> |

**Bảng 2. Hoàn cảnh xảy ra chấn thương ở VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam (n = 95)**

| Hoàn cảnh chấn thương | Ha Noi Buffaloes (n=17) | Thang Long Warriors (n=17) | Đà Nẵng Dragons (n=16) | Can Tho Catfish (n=16) | Ho Chi Minh City Wings (n=14) | Sai Gon Heat (n=15) | Tổng |      |
|-----------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------|---------------------|------|------|
|                       | mi                      | mi                         | mi                     | mi                     | mi                            | mi                  | mi   | %    |
| Thi đấu               | 11                      | 13                         | 11                     | 13                     | 13                            | 9                   | 70   | 73.7 |
| Tập luyện             | 12                      | 8                          | 7                      | 9                      | 8                             | 10                  | 54   | 56.8 |
| Sinh hoạt             | 2                       | 3                          | 1                      | 3                      | 2                             | 2                   | 13   | 13.7 |

(Có thể chọn nhiều đáp án)

Kết quả bảng 2 cho thấy, hoàn cảnh xảy ra chấn thương ở các CLB có sự khác biệt. Các CLB Ha Noi Buffaloes và Sai Gon Heat thì tỷ lệ VĐV bị chấn thương trong tập luyện cao hơn trong thi đấu, còn Thang Long Warriors, Đà Nẵng Dragons, Can Tho Catfish và Ho Chi Minh City Wings thì cho kết quả ngược lại. Tuy nhiên, quan sát kết quả tổng thể cho thấy, đa số các VĐV bóng rổ đều bị chấn thương trong thi đấu cao hơn trong tập luyện (chiếm 73.7%). Điều này chứng tỏ, do tính chất thi đấu đối kháng trực tiếp quyết liệt hơn dẫn đến VĐV gia tăng nguy cơ chấn thương nhiều hơn.

### 2.3. Các loại chấn thương thường gặp

Để có cái nhìn cụ thể hơn về tình trạng chấn thương ở VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam, chúng tôi tiến hành tìm hiểu các loại chấn thương mà VĐV bóng rổ có thể gặp trong tập luyện và thi đấu. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 3, 4.

Quan sát bảng 3 cho thấy, phân bố loại chấn thương tương đối đồng đều giữa các CLB. Tỷ lệ VĐV bóng rổ

bị các chấn thương phần mềm cao hơn phần cứng, cụ thể: chiếm tỷ lệ cao nhất là các vết thương và xây xát da (67.4%), sau đó là vết đung dập (bầm tím) chiếm tỷ lệ 61.1 %. Đây đều là những chấn thương thường gặp nhất khi chơi bóng rổ. Những chấn thương này không cần điều trị chuyên khoa. Các cầu thủ chỉ cần tự xử lý vết thương và chườm lạnh nếu cần. Tiếp theo là các tổn thương nghiêm trọng hơn như tổn thương gân chiếm 38.9 %, tổn thương dây chằng chiếm 25.3 % và tổn thương cơ chiếm 17.9 %. Các chấn thương phần cứng xuất hiện với tần suất ít hơn, trong đó xuất hiện nhiều nhất là sai khớp chiếm tỷ lệ 15.8 %, tiếp đến là chấn thương sụn khớp và cuối cùng là gãy xương chiếm tỷ lệ thấp 3.2 %.

Quan sát bảng 4 vùng chấn thương thường gặp ở VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam cho thấy, tổn thương chi dưới nhiều hơn chi trên, cụ thể: 100% các cầu thủ đều ghi nhận chấn thương vùng gối là phổ biến nhất, sau đó đến khớp cổ chân (74.7%) và

**Bảng 3. Loại chấn thương thường gặp ở VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam (n = 95)**

| Loại chấn thương         | Ha Noi Buffaloes (n=17) | Thang Long Warriors (n=17) | Đà Nang Dragons (n=16) | Can Tho Catfish (n=16) | Ho Chi Minh City Wings (n=14) | Sai Gon Heat (n=15) | Tổng |      | Xếp hạng |
|--------------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------|---------------------|------|------|----------|
|                          | mi                      | mi                         | mi                     | mi                     | mi                            | mi                  | mi   | %    |          |
| Chấn thương phần mềm     |                         |                            |                        |                        |                               |                     |      |      |          |
| Vết thương và xây xát da | 12                      | 13                         | 10                     | 12                     | 9                             | 8                   | 64   | 67.4 | 1        |
| Vết đung dập (bầm tím)   | 10                      | 11                         | 9                      | 13                     | 8                             | 7                   | 58   | 61.1 | 2        |
| Tổn thương dây chằng     | 4                       | 5                          | 3                      | 3                      | 4                             | 5                   | 24   | 25.3 | 4        |
| Tổn thương cơ            | 3                       | 3                          | 2                      | 3                      | 3                             | 3                   | 17   | 17.9 | 5        |
| Tổn thương gân           | 6                       | 7                          | 5                      | 7                      | 6                             | 6                   | 37   | 38.9 | 3        |
| Chấn thương phần cứng    |                         |                            |                        |                        |                               |                     |      |      |          |
| Gãy xương                | 1                       | 0                          | 1                      | 0                      | 0                             | 1                   | 3    | 3.2  | 8        |
| Sai khớp                 | 4                       | 2                          | 3                      | 1                      | 3                             | 2                   | 15   | 15.8 | 6        |
| Chấn thương sụn khớp     | 1                       | 0                          | 0                      | 1                      | 2                             | 1                   | 5    | 5.3  | 7        |

(Có thể chọn nhiều đáp án)

**Bảng 4. Vùng chấn thương thường gặp ở VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam (n = 95)**

| Vùng chấn thương | Ha Noi Buffaloes (n=17) | Thang Long Warriors (n=17) | Đà Nẵng Dragons (n=16) | Can Tho Catfish (n=16) | Ho Chi Minh City Wings (n=14) | Sai Gon Heat (n=15) | Tổng |      | Xếp hạng |
|------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------|---------------------|------|------|----------|
|                  | mi                      | mi                         | mi                     | mi                     | mi                            | mi                  | mi   | %    |          |
| Đầu              | 3                       | 2                          | 1                      | 1                      | 3                             | 5                   | 15   | 15.7 | 9        |
| Khớp vai         | 3                       | 4                          | 5                      | 3                      | 2                             | 4                   | 21   | 22.1 | 7        |
| Khớp khuỷu       | 2                       | 4                          | 4                      | 3                      | 2                             | 3                   | 18   | 18.9 | 8        |
| Cổ tay           | 6                       | 5                          | 5                      | 4                      | 3                             | 3                   | 26   | 27.4 | 6        |
| Ngón tay         | 9                       | 8                          | 5                      | 6                      | 4                             | 7                   | 39   | 41.1 | 3        |
| Thắt lưng        | 8                       | 9                          | 4                      | 3                      | 5                             | 4                   | 33   | 34.7 | 5        |
| Khớp háng        | 3                       | 2                          | 1                      | 0                      | 1                             | 3                   | 10   | 10.5 | 10       |
| Xương đùi        | 1                       | 0                          | 0                      | 0                      | 1                             | 2                   | 4    | 4.2  | 12       |
| Khớp gối         | 17                      | 17                         | 16                     | 16                     | 14                            | 15                  | 95   | 100  | 1        |
| Cẳng chân        | 10                      | 5                          | 3                      | 5                      | 6                             | 8                   | 37   | 38.9 | 4        |
| Xương chày       | 2                       | 0                          | 1                      | 2                      | 0                             | 2                   | 7    | 7.4  | 11       |
| Khớp cổ chân     | 14                      | 15                         | 10                     | 11                     | 9                             | 12                  | 71   | 74.7 | 2        |

(Có thể chọn nhiều đáp án)

cẳng chân chiếm tỷ lệ 38.9%. Các chấn thương chi trên chủ yếu là chấn thương các vùng ngón tay (41.1%), sau đó đến khớp cổ tay (27.4%), khớp vai (22.1%) và khớp khuỷu (18.9%). Vùng thân mình thì chủ yếu tổn thương vùng thắt lưng (34.7%). Tổn thương vùng đầu chiếm tỷ lệ ít hơn (15.7%), còn các chấn thương về xương thì ít gặp hơn cả ở VĐV bóng rổ.

#### 2.4. Đặc điểm và phân loại chấn thương trong môn bóng rổ

Tiếp theo chúng tôi tiến hành khảo sát các loại chấn thương cụ thể thường gặp nhất ở VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam. Kết quả được trình bày tại bảng 5

Kết quả bảng 5 cho thấy, các chấn thương cụ thể thường gặp chiếm tỷ lệ cao nhất là các vết xây sát da và bầm tím (28.4%), tiếp đến là viêm gân Achilles (26.3%), đứng ở vị trí thứ 3 là đứt dây chằng chéo trước (13.7%), sau đó là giãn dây chằng khớp cổ chân

**Bảng 5. Các chấn thương cụ thể thường gặp nhất ở VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam (n = 95)**

| Chấn thương phổ biến        | Ha Noi Buffaloes (n=17) | Thang Long Warriors (n=17) | Đà Nẵng Dragons (n=16) | Can Tho Catfish (n=16) | Ho Chi Minh City Wings (n=14) | Sai Gon Heat (n=15) | Tổng (n=95) |      | Xếp hạng |
|-----------------------------|-------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------|---------------------|-------------|------|----------|
|                             | mi                      | mi                         | mi                     | mi                     | mi                            | mi                  | mi          | %    |          |
| Vết xây sát da và bầm tím   | 6                       | 4                          | 5                      | 5                      | 3                             | 4                   | 27          | 28.4 | 1        |
| Đứt dây chằng chéo trước    | 2                       | 2                          | 2                      | 2                      | 2                             | 3                   | 13          | 13.7 | 3        |
| Chấn thương sụn chêm        | 1                       | 2                          | 1                      | 1                      | 2                             | 1                   | 8           | 8.4  | 5        |
| Giãn dây chằng khớp cổ chân | 2                       | 3                          | 1                      | 2                      | 2                             | 2                   | 12          | 12.6 | 4        |
| Viêm gân Achilles           | 4                       | 5                          | 5                      | 4                      | 3                             | 4                   | 25          | 26.3 | 2        |
| Chấn thương ngón tay        | 1                       | 1                          | 2                      | 2                      | 1                             | 0                   | 7           | 7.4  | 6        |
| Chấn thương đầu             | 1                       | 0                          | 0                      | 0                      | 1                             | 1                   | 3           | 3.2  | 7        |

(Có thể chọn nhiều đáp án)

(12.6%), ở vị trí thứ 5 là chấn thương sụn chêm khớp gối (8.4%), cuối cùng ở vị trí số 6 và 7 lần lượt là chấn thương ngón tay (7.4%) và đầu (3.2%).

Tất cả những chấn thương trong môn bóng rổ đều có liên quan mật thiết đến đặc điểm kỹ - chiến thuật trong tập luyện và thi đấu môn bóng rổ và có thể phân loại như sau:

- Các vết xây sát da và bầm tím là những chấn thương cấp tính do hoạt động thi đấu đối kháng trực tiếp gây ra. Các VĐV phải thường xuyên đối mặt với những tình huống tranh cướp bóng nguy hiểm cả trên không lẫn mặt đất, vì vậy tỷ lệ chấn thương loại này luôn là cao nhất.

- Viêm gân Achilles là một trong những chấn thương phổ biến trong bóng rổ. Chấn thương xảy ra khi bàn chân bị căng thẳng quá mức trong khi bật nhảy và hoạt động này bị lặp đi lặp lại trong thời gian dài. Đây là chấn thương có tính chất mãn tính, việc điều trị thường rất khó khăn và kéo dài.

- Đứt dây chằng chéo trước. Với chấn thương này đầu gối của VĐV mất ổn định và có thể bị trượt sang một bên. Những lý do chính dẫn đến đứt dây chằng chéo trước là do các hoạt động dừng đột ngột, tiếp đất không thành công và chuyển động ngang. Đây là chấn thương nghiêm trọng và việc điều trị được thực hiện bằng phẫu thuật.

- Giãn dây chằng khớp cổ chân. Nguyên nhân chính của hiện tượng này là do sự thay đổi hướng chuyển

động đột ngột, trong đó bàn chân bị quay vào trong hoặc đưa ra ngoài.

- Chấn thương sụn chêm khớp gối. Nguyên nhân là do khớp gối luôn phải chịu tải trọng lớn của toàn bộ cơ thể khi di chuyển, bật nhảy, tiếp đất hay đứng yên và toàn bộ áp lực này sẽ dồn lên sụn chêm, vì vậy rất dễ bị tổn thương.

- Chấn thương ngón tay. Thực tế cho thấy trong bóng rổ, các ngón tay phải chịu một tải trọng đáng kể, nhưng chấn thương của chúng chỉ chiếm khoảng 7.4% tổng số chấn thương. Thông thường, các cầu thủ phải đối mặt với bong gân ngón tay, tổn thương khớp và cũng có trường hợp gãy xương.

- Chấn thương đầu. VĐV bị chấn thương đầu là do va chạm và ngã. Thông thường đây là những chấn động nhẹ

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đã đánh giá được tình trạng chấn thương ở VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam, qua đó thống kê và phân loại được các chấn thương cụ thể thường gặp mang tính nghề nghiệp ở VĐV bóng rổ. Tất cả những chấn thương này đều có liên quan mật thiết đến đặc điểm kỹ - chiến thuật trong tập luyện và thi đấu môn bóng rổ. Kết quả nghiên cứu sẽ là cơ sở khoa học quan trọng để tìm hiểu nguyên nhân và đề xuất các biện pháp phòng ngừa chấn thương cho VĐV.



### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Quốc Diệu (2001) Chấn thương thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Степанов, КС. Травматизм в баскетболе и его профилактика: Учебное пособие./ КС. Степанов, Г.П. Коняхина. - Челябинск, 2016. -64с.
3. Чупров, А. В. Планета баскетбол / А. В. Чупров // Травмы года. - 2014. - №4. - С.31 - 32.

**Nguồn bài báo:** Trích từ kết quả nghiên cứu đề tài KH cấp cơ sở “Đánh giá tình trạng chấn thương ở vận động viên bóng rổ các câu lạc bộ chuyên nghiệp của Việt Nam” đã được nghiệm thu tại HĐKH Trường đại học TDTT Bắc Ninh năm 2020. Chủ nhiệm đề tài: TS. Đinh Thị Mai Anh.

**Ngày nhận bài:** 20/4/2021; **Ngày duyệt đăng:** 26/6/2021