MỤC LỤC

Tổng quan
Định nghĩa và khái niệm
Nguyên nhân
Triệu chứng
Chẩn đoán
Điều trị
- Với vận động viên
- Với người làm công việc văn phòng

Phòng ngừa
Kết luận
Tài liệu tham khảo

Tổng quan

Hội chứng mông chết (Dead Butt Syndrome – DBS) là một tình trạng y tế phổ biến, đặc biệt là ở những người có lối sống ít vận động hoặc ngồi lâu. Hội chứng này không chỉ ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống mà còn có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác nếu không được điều trị kịp thời.

Định nghĩa và khái niệm

Hội chứng mông chết, còn được gọi là “hội chứng mông mất trí nhớ,” là tình trạng mà các cơ mông, đặc biệt là cơ mông nhỡ (gluteus medius), rơi vào trạng thái tê liệt hoặc không hoạt động đúng cách. Điều này xảy ra khi các cơ mông quên mất chức năng chính của mình là hỗ trợ xương chậu và giữ cho cơ thể đứng thẳng.

Nguyên nhân

Nguyên nhân chính của hội chứng mông chết là do thời gian ngồi quá lâu, khiến cho cơ gấp quanh hông bị siết chặt và ngắn lại. Điều này buộc cơ mông phải dài ra để bù lại, dẫn đến tình trạng viêm gân cơ mông. Các nguyên nhân khác bao gồm:

1. Hoạt động không cân đối: Những người chạy nhiều hoặc tập các động tác cho vùng đùi trước và sau với cường độ cao mà bỏ qua cơ mông cũng có nguy cơ mắc DBS.
2. Lưu thông máu kém: Ngồi quá lâu gây hạn chế quá trình lưu thông máu, dẫn đến tình trạng mông “đãng trí”.

Triệu chứng

Các triệu chứng của hội chứng mông chết bao gồm:

1. Cảm giác tê hoặc đau nhẹ ở mông: Khi đứng dậy di chuyển hoặc thực hiện một số động tác kéo giãn nhẹ, các cơ có thể nhanh chóng hoạt động trở lại.
2. Đau và cứng ở các khu vực khác: Đau có thể lan xuống chân, giống như đau thần kinh tọa, và ảnh hưởng đến lưng dưới, đầu gối.
3. Viêm bao hoạt dịch hông: Gây đau và sưng tấy xung quanh vùng bị ảnh hưởng.
4. Thay đổi sải chân: Khi đi bộ hoặc chạy để giảm đau, gây căng thẳng cho đầu gối, mắt cá chân và bàn chân.

Chẩn đoán

Chẩn đoán hội chứng mông chết thường dựa trên việc xem xét các triệu chứng, tìm hiểu về lối sống và tiền sử bệnh lý của bệnh nhân. Bác sĩ có thể yêu cầu bệnh nhân thực hiện một số cử động như đi lại, duỗi chân hoặc thực hiện các động tác kéo giãn. Các phương pháp chẩn đoán hình ảnh như chụp X-quang hoặc MRI cũng có thể được sử dụng để loại trừ các vấn đề tiềm ẩn khác.

Điều trị

Phương pháp điều trị hội chứng mông chết phụ thuộc vào mức độ tiến triển của hội chứng và mục tiêu hoạt động thể chất của người bệnh. Các phương pháp điều trị bao gồm:

Với vận động viên

1. Nghỉ ngơi và chườm lạnh: Tạm ngưng tập thể dục, thể thao, nghỉ ngơi, chườm lạnh và nén chỗ đau.
2. Kéo giãn cơ: Đặc biệt chú ý đến việc kéo căng cơ hông trước và sau khi tập thể dục.
3. Vật lý trị liệu và liệu pháp xoa bóp: Có thể cần thiết trong trường hợp chấn thương nặng.
4. Chụp MRI và siêu âm: Nếu tổn thương cơ và gân ở mức độ nghiêm trọng.

Với người làm công việc văn phòng

1. Vận động thường xuyên: Cứ sau khoảng 1 tiếng ngồi làm việc, nên dành 10 phút nghỉ giải lao, đứng lên, vươn vai và đi lại.
2. Bài tập cho cơ mông: Các bài tập như squat, lunge hoặc ngồi xổm nâng tạ (deadlifts) để kích hoạt và duy trì sức mạnh của cơ mông.

Phòng ngừa

Phòng ngừa hội chứng mông chết bao gồm:

1. Thay đổi thói quen ngồi lâu: Kết hợp với việc vận động thường xuyên như đi lên xuống cầu thang, đi bộ nhẹ nhàng.
2. Bài tập mông chết: Thực hiện các bài tập đơn giản như ngồi xổm tư thế nhảy rộng, tập chân cùng dây đeo, side lunge, squats và nâng chân.

Kết luận

Hội chứng mông chết là một tình trạng y tế nghiêm trọng nhưng có thể phòng ngừa và điều trị hiệu quả nếu được phát hiện sớm. Việc thay đổi lối sống, tăng cường vận động và thực hiện các bài tập phù hợp là những biện pháp quan trọng để duy trì sức khỏe và ngăn ngừa hội chứng này.

Tài liệu tham khảo

1. Tâm Anh Hospital. Hội chứng mông chết (DBS): Ác mộng của dân văn phòng và cách trị.
2. Fitness Matters – Dead Butt Syndrome (Gluteal Amnesia)
3. Healthline – Dead Butt Syndrome: Symptoms, Causes, Treatment, and Prevention
4. Michigan Medicine – Dead Butt Syndrome: 5 Things to Know.