

Chơi pickleball bị đau cổ tay phải làm sao? Nguyên nhân và cách phòng tránh

Đau cổ tay khi chơi pickleball là tình trạng khá phổ biến ở những người mới làm quen với bộ môn này. Hãy cùng Potato khám phá nguyên nhân và những cách phòng tránh hiệu quả để bảo vệ cổ tay khi chơi pickleball nhé!

1. Chơi pickleball bị đau cổ tay có nguy hiểm không?

Đau cổ tay khi chơi pickleball là tình trạng khá phổ biến, nhưng mức độ nguy hiểm còn tùy thuộc vào nguyên nhân và cách xử lý của từng người. Nguyên nhân thường gặp là do thực hiện động tác sai kỹ thuật, lặp lại quá nhiều lần, dùng lực quá mạnh hoặc sử dụng dụng cụ không phù hợp.

Trong nhiều trường hợp, đây chỉ là dấu hiệu mỗi cơ thông thường. Tuy nhiên, đau cổ tay cũng có thể là biểu hiện của các vấn đề nghiêm trọng hơn như viêm gân, căng dây chằng hay hội chứng ống cổ tay.

Nếu không được xử lý kịp thời, tình trạng này có thể tiến triển thành chấn thương mãn tính, gây hạn chế vận động và đau kéo dài.



Đau cổ tay khi chơi pickleball là tình trạng khá phổ biến khi chơi pickleball

Xem thêm: [Chơi pickleball có dễ bị chấn thương](#)

2. Nguyên nhân bị đau cổ tay khi chơi pickleball

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng đau cổ tay khi chơi pickleball, trong đó thường gặp nhất là:

- Chơi sai kỹ thuật: Người chơi thường sử dụng lực cánh tay và sự linh hoạt của cổ tay để điều khiển vợt. Việc lặp lại liên tục các động tác đón và đánh bóng có thể khiến gân cơ căng tay cọ xát vào mỏm xương khuỷu, gây viêm gân hoặc chấn thương cổ tay.
- Chấn thương do va chạm: Những cú ngã hoặc va chạm trực tiếp trong lúc chơi có thể gây bong gân, trật khớp hoặc tổn thương dây chằng cổ tay.
- Chơi quá sức: Thiếu thời gian nghỉ ngơi, chơi với cường độ cao hoặc luyện tập liên tục sẽ làm cổ tay nhanh chóng bị quá tải, đặc biệt là với người mới bắt đầu.
- Thiết bị không phù hợp: Nếu sử dụng vợt quá nặng, cán vợt quá to hoặc quá nhỏ đều có thể tạo áp lực lớn lên cổ tay. Về lâu dài, điều này dễ dẫn đến đau và chấn thương.
- Thiếu khởi động: Việc không khởi động kỹ trước khi chơi khiến cổ tay kém linh hoạt và dễ bị đau, căng cơ khi vận động mạnh.
- Vấn đề sức khỏe sẵn có: Những người có tiền sử viêm khớp, hội chứng ống cổ tay hoặc từng chấn thương cổ tay sẽ có nguy cơ cao bị đau trở lại khi chơi pickleball.



Có nhiều nguyên nhân gây đau cổ tay khi chơi pickleball

Xem thêm: [Các bài tập khởi động trước khi chơi Pickleball](#)

3. Biểu hiện đau cổ tay khi chơi pickleball

Chấn thương khi chơi pickleball thường khởi phát bằng những dấu hiệu nhỏ, dễ bị bỏ qua nhưng có thể trở nên nghiêm trọng nếu không được xử lý kịp thời. Các biểu hiện thường gặp gồm:

- Đau nhức cơ và khớp: Xuất hiện cảm giác đau nhẹ ở cổ tay, khuỷu tay, vai hoặc đầu gối sau khi chơi. Nếu tiếp tục vận động mà không nghỉ ngơi, cơn đau có thể tăng dần.
- Sưng hoặc bầm tím: Một số chấn thương gây sưng tấy, viêm đỏ, thậm chí bầm tím và đau nhói ở vùng bị ảnh hưởng. Đây là dấu hiệu cơ thể đang phản ứng với tổn thương.
- Hạn chế vận động: Người chơi có thể thấy khó cử động cổ tay, khuỷu tay hoặc các khớp ngón tay, kèm cảm giác căng cứng hoặc yếu lực.
- Cảm giác nóng rát, tê hoặc châm chích: Khi dây thần kinh bị tác động, vùng chấn thương có thể xuất hiện cảm giác nóng, ngứa ran hay châm chích khó chịu.

- Đau nhói khi vận động: Cơ đau có thể bùng phát khi thực hiện những động tác mạnh như đánh bóng, bật nhảy hoặc chuyển hướng đột ngột.
- Giảm sức mạnh hoặc mất thăng bằng: Người chơi có thể thấy cơ thể kém linh hoạt, dễ mất thăng bằng và lực đánh giảm sút rõ rệt.



Đau cổ tay khi chơi pickleball có thể gây đau nhức làm hạn chế vận động

3. Cách xử lý tình trạng bị đau cổ tay khi chơi pickleball

- Nghỉ ngơi: Ngừng ngay việc chơi pickleball và hạn chế các hoạt động tạo áp lực lên cổ tay để tránh tình trạng nặng thêm.
- Chườm lạnh: Dùng túi đá hoặc gel lạnh chườm lên vùng đau trong 15–20 phút để giảm sưng và giảm đau.
- Băng ép: Quấn băng hỗ trợ quanh cổ tay để cố định khớp và hạn chế sưng viêm.
- Khám bác sĩ: Nếu cơn đau kéo dài hoặc trở nên nghiêm trọng, hãy đến cơ sở y tế để được chẩn đoán và điều trị kịp thời.

4. Cách phòng tránh bị đau cổ tay khi chơi pickleball

Để hạn chế tình trạng đau cổ tay khi chơi pickleball, người chơi có thể áp dụng một số biện pháp sau:

- Lựa chọn vợt phù hợp: Trọng lượng và kích thước vợt ảnh hưởng trực tiếp đến áp lực lên cổ tay. Vợt pickleball thường nặng từ 7–10 ounce (198–283 gram), và mỗi loại sẽ thích hợp cho đối tượng khác nhau:
 - Vợt nhẹ (6.3 – 7.8 ounce): Dễ kiểm soát, phù hợp cho trẻ em và người mới bắt đầu.
 - Vợt trung bình (7.9 – 8.2 ounce): Cân bằng giữa tốc độ và sức mạnh, hợp với người đã có kinh nghiệm.
 - Vợt nặng (trên 8.3 ounce): Dành cho người có lực tay khỏe, giúp tạo cú đánh mạnh mà không cần dùng quá nhiều sức ở cổ tay.

Xem thêm: [8 Tiêu Chí Chọn Vợt Pickleball](#)

- Khởi động kỹ trước khi chơi: Thực hiện các động tác xoay cổ tay, kéo giãn cơ tay, xoay vai trong 5–10 phút giúp khớp linh hoạt, tăng tuần hoàn máu và giảm nguy cơ bong gân, căng cơ.
- Quản lý thời gian tập luyện hợp lý: Không nên chơi liên tục quá lâu mà không nghỉ. Việc xen kẽ thời gian nghỉ giữa các hiệp sẽ giúp cổ tay và cơ bắp có thời gian phục hồi, hạn chế tình trạng quá tải.



Nên quản lý thời gian tập luyện và nghỉ ngơi hợp lý khi chơi pickleball

- Thực hành đúng kỹ thuật: Người chơi cần tập trung sử dụng lực từ vai và cánh tay, tránh dồn toàn bộ vào cổ tay. Đồng thời, không nên gập hoặc xoay cổ tay quá mức, đặc biệt khi chưa thành thạo kỹ thuật.
- Bảo vệ cổ tay khi thi đấu: Sử dụng băng cổ tay hoặc găng tay hỗ trợ để cố định khớp, tăng độ ổn định và giữ ấm cho cơ. Đây cũng là cách giúp giảm áp lực và phòng ngừa viêm.
- Lựa chọn sân và bóng phù hợp: Tránh chơi trên sân có bề mặt quá cứng vì dễ gây thêm áp lực lên khớp. Ngoài ra, nên chọn bóng có trọng lượng phù hợp để giảm lực tác động khi đánh.
- Tham khảo chuyên gia khi cần thiết: Nếu tình trạng đau cổ tay diễn ra thường xuyên, hãy nhờ huấn luyện viên điều chỉnh kỹ thuật. Trong trường hợp đau kéo dài, cần đến bác sĩ để được kiểm tra và điều trị kịp thời.

Bằng việc áp dụng các biện pháp trên, người chơi không chỉ giảm nguy cơ chấn thương cổ tay mà còn nâng cao hiệu quả thi đấu, duy trì sức khỏe bền vững khi gắn bó với pickleball.



Cần lựa chọn sân và bóng phù hợp để hạn chế chấn thương khi chơi pickleball. Hy vọng rằng những chia sẻ trong bài viết sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về nguyên nhân cũng như cách xử lý và phòng ngừa tình trạng đau cổ tay khi chơi pickleball.

Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào hoặc muốn đặt may đồng phục pickleball cho đội nhóm, đừng ngại mà hãy liên hệ ngay với Potato qua hotline 078 608 649 hoặc fanpage [Potato Clothing](#), hay để thông tin tại [form bên dưới](#) để được tư vấn tận tình nhé!