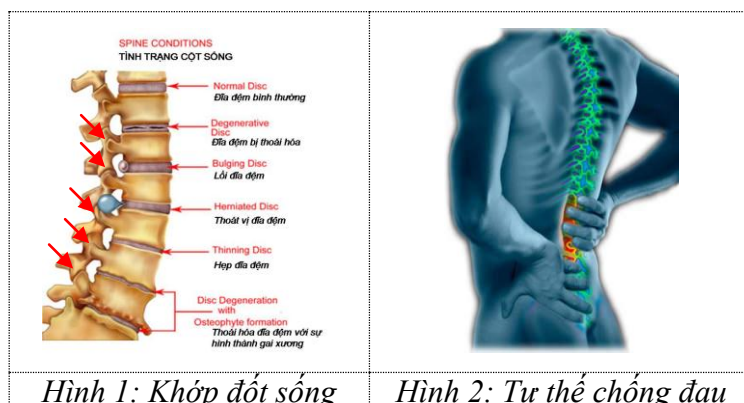


PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH ĐAU LƯNG NHƯ THỂ NÀO?

Bs. Cầm Bá Thức, Bệnh viện Phục hồi chức năng Trung ương

Đau thắt lưng là bệnh lý thường gặp, không chỉ ở người lao động mà còn gặp nhiều ở người làm văn phòng và những người hay chơi thể thao, bệnh ít nhiều gây ảnh hưởng đến sinh hoạt và công việc, thậm chí những trường hợp nặng phải nằm viện điều trị và phải can thiệp phẫu thuật;

Cột sống thắt lưng là cấu trúc gồm nhiều đoạn xương được nối lại với nhau bởi các đĩa đệm và các dây chằng, các sợi thần kinh chi phối cho chậu hông và hai chân được thoát ra từ trong ống sống; xung quanh cột sống thắt lưng có nhiều cơ; Tất cả các cấu trúc xương, đĩa đệm, dây chằng và các cơ vùng thắt lưng hoạt động phối hợp nhịp nhàng với nhau, tạo ra một sự hoạt động linh hoạt của vùng thắt lưng, nâng đỡ toàn bộ cơ thể và thực hiện các động tác như cúi, ngửa, xoay, nghiêng và xoay người.



Hình 1: Khớp đốt sống

Hình 2: Tư thế chống đau

Đau thắt lưng cấp:

Tất cả nguyên nhân đau thắt lưng cấp là do tổn thương các cơ, dây chằng, khớp cột sống và đĩa đệm; phản ứng của cơ thể là hình thành viêm và tư thế bất thường (Hình 1); đau thắt lưng cấp là một đau hỗn hợp rất khó xác định là đau cơ, xương hay đau thần kinh; khởi phát bệnh có thể đột ngột hoặc ban đầu đau nhẹ rồi nặng dần.

Đau dọc trục (axis pain): gặp phổ biến, cội nguồn đau chủ yếu từ các cơ, dây chằng, khớp (khớp mặt, khớp thần kinh), hoặc xương trong và quanh cột sống. Đau khu trú từ thắt lưng đến mông, đau tăng khi vận động như đứng, đi lại, ngồi; giảm khi nằm nghỉ.

Đau kiểu rẽ (radial pain): nếu một rễ thần kinh bị chèn ép dẫn đến hình thành viêm và đau lan theo đường đi của nó xuống mông hoặc chân, thường chỉ ở một bên của cơ thể.

Đau thắt lưng mạn:

Đau được coi là mạn tính khi kéo dài trên 3 tháng, đau thắt lưng mạn thường là vấn đề của đĩa đệm, các nguyên nhân thường gặp bao gồm:

Thoát vị đĩa đệm (Herniated disc): Khi đĩa đệm bị thoát vị nó chèn ép và kích thích vào các rễ thần kinh, thành phần đĩa đệm là protein nên gây ra phản ứng viêm, vách đĩa đệm có nhiều sợi thần kinh nên khi bị tổn thương cũng gây đau;

Thoái hóa đĩa đệm (Degenerative disc disease): Từ lúc sinh đến lúc trẻ khỏe đĩa đệm chứa nhiều nước, khi tuổi càng cao thì đĩa đệm bị mất nước dần và xẹp dần, giảm sức chịu lực dần, thành đĩa cũng yếu dần, dễ thoát vị nhân nhầy và hình thành đau;

Tổn thương khớp đốt sống (Facet joint dysfunction): Mỗi đoạn chuyển động của cột sống thắt lưng có 1 khớp đĩa đệm ở trước và 2 khớp nối ở sau, mặt 2 khớp nối này có sụn và được bao quanh bởi dây chằng và có thần kinh chi phối, khi bị tổn thương có thể hình thành đau hoặc kết hợp với đau ở đĩa đệm;

Tổn thương khớp cùng chậu (Sacroiliac joint dysfunction): Là khớp kết hợp mảng xương cùng với hai xương chậu, là khớp nối bề mặt (không có ổ khớp) nhưng chắc khỏe, hấp thụ lực từ phần trên và phần dưới cơ thể. Nếu hoạt động quá mức hoặc bị bất động nó có thể bị tổn thương và hình thành đau;

Hẹp ống sống (Spinal Stenosis): Ống sống hình thành bởi các lỗ đốt sống xếp chồng lên nhau, trong ống sống có tủy sống và các sợi thần kinh, hẹp ống sống gây ép tủy và các sợi thần kinh dẫn đến đau thắt lưng và hai chân.

Trật đốt sống (Spondylolisthesis): Là tình trạng một đốt sống bị trật ra khỏi vị trí bình thường của nó, có nhiều kiểu trật đốt sống, nguyên nhân thường do tổn thương các khớp đốt sống dẫn đến trượt, làm cho cột sống thắt lưng mất ổn định và đau;

Viêm xương khớp (Osteoarthritis): Là thuật ngữ chỉ tình trạng lão hóa, thoái hóa hình thành các gai, xương mất vôi, sự mài mòn của các bề mặt khớp, hiện tượng viêm, chèn ép thần kinh và hình thành đau không ổn định, tiến triển nặng dần theo tuổi;

Biến dạng cột sống (Scoliosis): Bất thường về đường cong của cột sống như gù, vẹo cột sống. Sự biến dạng, sự biến dạng dẫn tới rối loạn sinh cơ học làm tổn thương các khớp cột sống và đĩa đệm dẫn đến hình thành đau, nếu không điều trị sẽ tiến triển nặng dần;

Viêm đốt sống: Do vi khuẩn đi qua đường máu tới gây viêm, hay gặp ở những bệnh nhân có hệ miễn dịch bị suy giảm; có thể là vi khuẩn thông thường hoặc vi khuẩn lao;

Khối u: có thể là các khối u tại cột sống (u của xương, sụn, dây chằng), u của tủy sống hoặc khối u từ các bộ phận khác chèn vào hoặc di căn từ nơi khác đến như ở tử cung, tuyến tiền liệt, gan, thận, phổi, tuyến giáp..v.v...;

Triệu chứng đau thường là:

- + Đau nhức âm ỉ vùng thắt lưng dọc theo cột sống
- + Đau lan xuống mông, đùi, cẳng chân và bàn chân
- + Đau tăng khi ngồi lâu, giảm khi thay đổi tư thế
- + Đau nhiều vào buổi sáng sớm khi ngủ dậy, và dịu đi khi vận động

Chẩn đoán phân biệt: Đau thắt lưng do nguyên nhân cột sống thường dễ nhầm với các bệnh lý khác như:

- Nguyên nhân ở đường tiết niệu: như sỏi thận, sỏi niệu quản, viêm đường tiết niệu
- Đau do viêm tử cung và phần phụ ở nữ
- Đau do bệnh lý đường tiêu hóa như viêm dạ dày, ruột, đường mật, tỳ tạng;

Điều trị nội khoa:

- Giai đoạn đau cấp bệnh nhân được khuyến cáo nằm nghỉ ngơi, hạn chế vận động; hết giai đoạn đau cấp bệnh nhân có thể vận động nhẹ nhàng và tăng dần;

- Thuốc giảm đau chống viêm: có thể dùng thuốc giảm đau, giảm đau chống viêm không steroid hoặc phối hợp cả hai, không nên dùng kéo dài quá 5 ngày và cần đề phòng các biến chứng đường tiêu hóa;

- Thuốc dẫn cơ: thường dùng để giảm các triệu chứng căng cơ, không nên dùng kéo dài, bệnh nhân thường thấy mệt do yếu cơ toàn thân;

- Tiêm corticoid ngoài màng cứng: sử dụng xquang C-arm định vị để chọc kim vào lỗ ghép, sau đó tiêm thuốc cản quang, nếu thấy thuốc cản quang chạy dọc theo ngoài màng cứng và đường đi của dây thần kinh thì tiêm hỗn hợp corticoid và glucose ưu trương vào; kỹ thuật này khó cần thực hiện ở bệnh viện chuyên khoa;

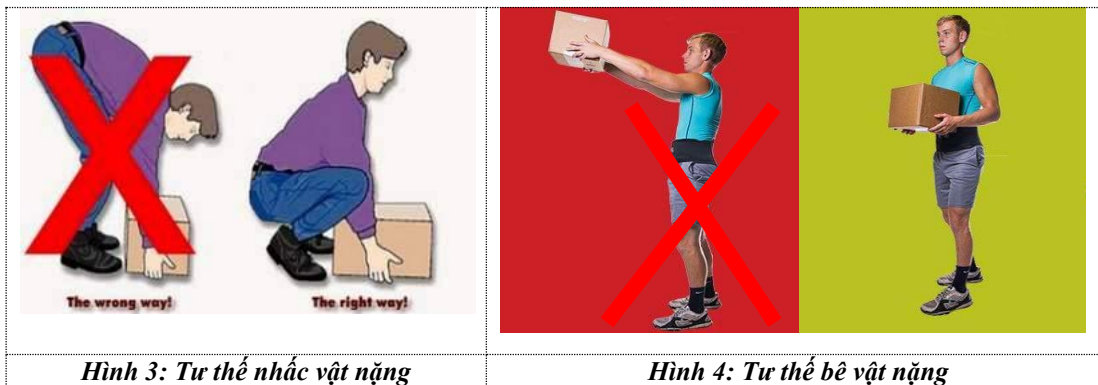
- Sinh tố nhóm B liều cao uống hoặc tiêm

- Vật lý trị liệu: trườm nóng bằng parafin, chiếu đèn hồng ngoại; kích thích bằng dòng điện, điện dẫn thuốc hoặc siêu âm dẫn thuốc, kéo dẫn cột sống bằng máy, kéo nắn trị liệu;

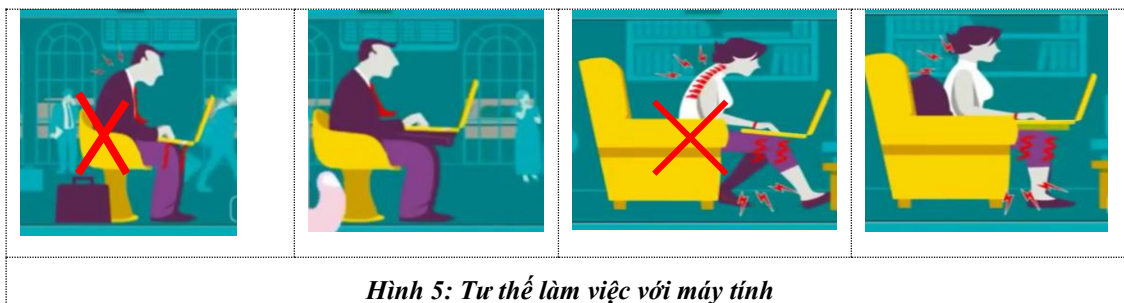
- Y học cổ truyền: điện châm, thủy châm, xoa bóp, trườm lá ngải cứu..v.v...

Đề phòng đau thắt lưng:

- Hạn chế khiêng, bê, vác vật quá nặng; khi nâng vật nặng thì phải làm đúng cách (hình 3), bê sát vật nặng vào thân để tránh tác động của lực vào cột sống (hình 4);



- Ngồi làm việc ở tư thế đúng để phòng đau thắt lưng:



Các động tác tập phòng đau thắt lưng:

