

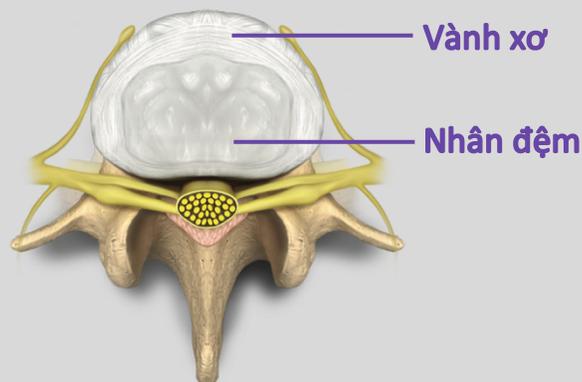
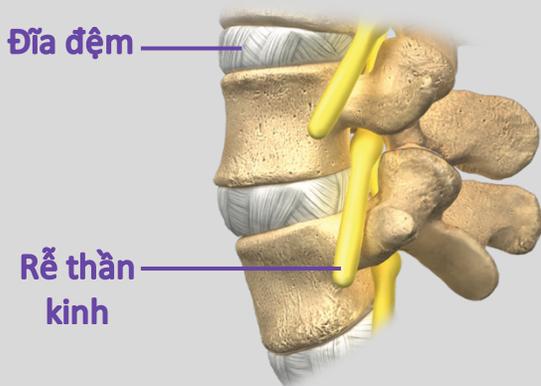
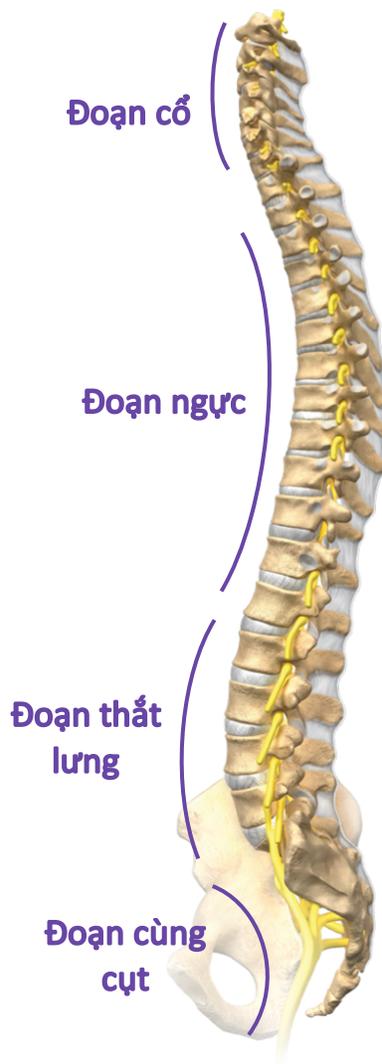
## HỆP ÓNG SỐNG: NHỮNG ĐIỀU BẠN CẦN BIẾT.

### CỘT SỐNG ĐƯỢC CẤU TẠO NHƯ THẾ NÀO?

Cột sống con người có hình chữ S, với 4 đường cong, được cấu tạo bởi 32-34 đốt sống và chia thành 5 đoạn:

- Đoạn cổ: gồm 7 đốt sống cổ, ký hiệu C1→C7
- Đoạn ngực: gồm 12 đốt sống ngực, ký hiệu T1→T12
- Đoạn thắt lưng: gồm 5 đốt sống thắt lưng, ký hiệu L1→L5
- Đoạn cùng: gồm 5 đốt sống cùng hợp lại với nhau, ký hiệu S1→S5
- Đoạn cụt: gồm 3-5 đốt hợp lại với nhau.

Các đốt sống nối với nhau bằng nhiều khớp trong đó có một khớp chính được gọi là đĩa gian đốt sống (đĩa đệm). Đĩa đệm có cấu tạo gồm 2 thành phần: lớp ngoài dai được gọi là vành xơ, trung tâm mềm và đàn hồi gọi là nhân đệm. Hai thành phần này phối hợp với nhau giúp cột sống vận động (xoay, cúi, uốn, nghiêng trái phải) và hấp thụ lực

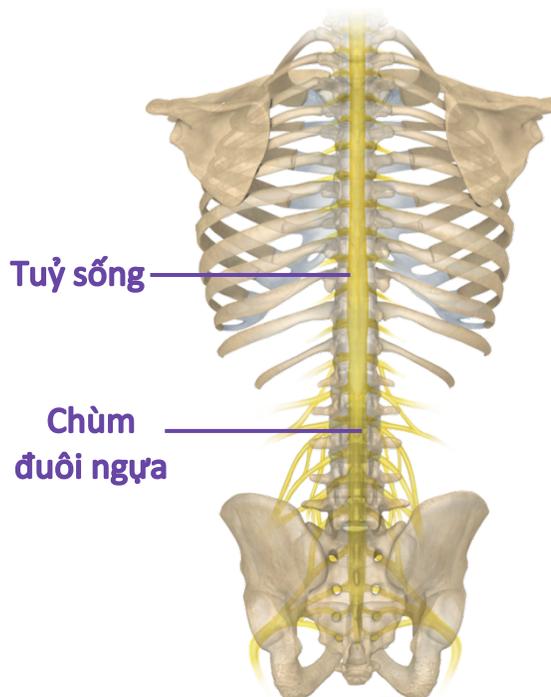


## TỦY SỐNG, CHÙM ĐUÔI NGỰA LÀ GÌ?

Mỗi đốt sống có một lỗ ở phía sau, lỗ của các đốt sống hợp lại với nhau tạo thành lỗ đốt sống (ống sống). Ống sống chứa một cấu trúc thần kinh đi từ não đến đoạn trên cột sống thắt lưng, cấu trúc này gọi là tủy sống

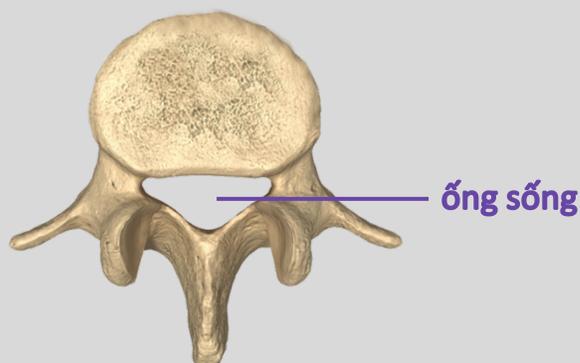
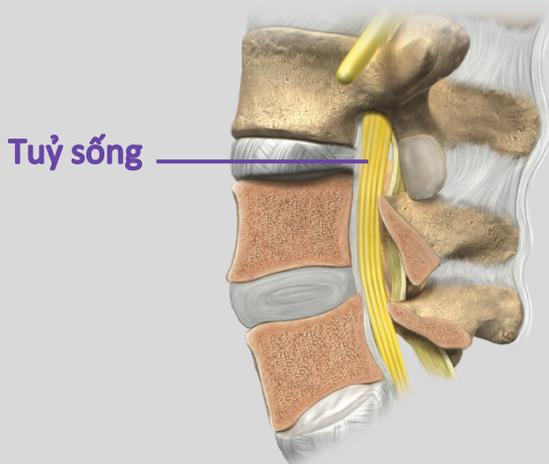
Hai đốt sống liền kề nhau hợp lại tạo thành hai lỗ ở hai bên gọi là lỗ liên hợp cho các rễ thần kinh từ tủy sống đi ra

Bên dưới tủy sống, tại đoạn cột sống thắt lưng, các dây thần kinh từ tủy sống tiếp tục đi ra khỏi cột sống ở các lỗ liên hợp tạo thành một bó dây thần kinh gọi là chùm đuôi ngựa.



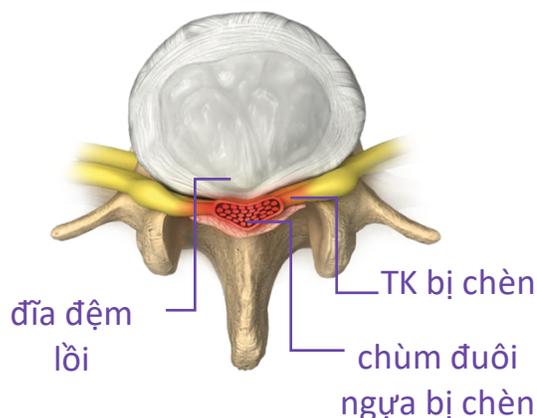
## CỘT SỐNG NGƯỜI CÓ CHỨC NĂNG GÌ?

- Nâng đỡ cơ thể
- Đường cong chữ S giúp tư thế người thẳng đứng, thẳng bằng, giảm sóc và linh hoạt.
- Đĩa đệm hấp thu lực và phân tán lực
- Cột sống cùng với xương sườn, xương chậu bảo vệ các cơ quan bên trong
- Bảo vệ tủy sống- bộ phận chi phối vận động cảm giác.



## HẸP ỚNG SỐNG LÀ GÌ?

Hẹp ống sống được định nghĩa là **sự thu hẹp lại ống xương ở phía sau đốt sống (lỗ sống)** nơi chứa tuỷ sống, rễ thần kinh và chùm đuôi ngựa. Khi tình trạng HOS xảy ra, các rễ thần kinh và tuỷ sống bị chèn ép, kích thích gây đau tê.



## NGUYÊN NHÂN, TRIỆU CHỨNG CỦA HOS LÀ GÌ?

Bệnh lý thoái hoá đĩa đệm (BLTHĐĐ) tiến triển có thể gây ra HOS. BLTHĐĐ thất lũng là sự mài mòn hoặc rách các đĩa đệm do quá trình lão hoá tự nhiên hoặc do những sang chấn lặp lại kéo dài. HOS cũng có thể do những nguyên nhân khác như HOS bẩm sinh (bất thường bẩm sinh)

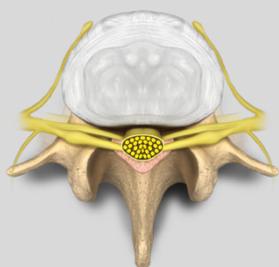
Ước tính 3/4 dân số trên 40 tuổi có hẹp ống sống mức độ vừa đến nặng.

Các triệu chứng của HOS bao gồm:

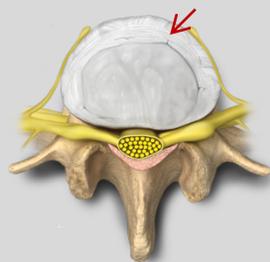
- Đau nhức, tê bì, châm chích từ lưng lan xuống mông, đùi, bắp chân, bàn chân. Các triệu chứng tăng lên khi đi bộ xa, uốn người, xuống bậc thang và thuyên giảm khi ngồi nghỉ, nằm, cúi người, leo bậc thang
- Giảm độ bền trong những hoạt động thể chất
- Yếu hoặc mất thăng bằng

*Nếu bạn gặp phải các triệu chứng như kể trên, bạn nên tìm đến các bác sĩ chuyên khoa để khám, chẩn đoán và điều trị.*

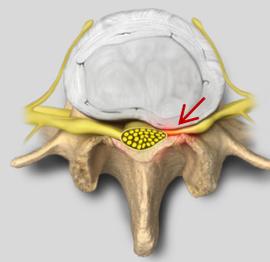
## TIẾN TRÌNH THOÁI HOÁ ĐĨA ĐỆM GÂY CHÈN THẦN KINH



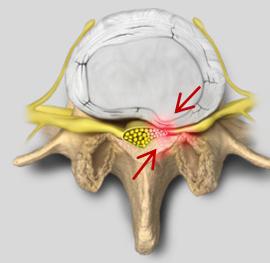
đĩa đệm bình thường



đĩa đệm mất nước, rách vành xơ



đĩa đệm thoát vị



đĩa đệm thoát vị, dày dây chằng vàng

## PHƯƠNG TIỆN HÌNH ẢNH HỌC CÓ LUÔN CẦN THIẾT ĐỂ CHẨN ĐOÁN HOS HAY KHÔNG?

*Phương tiện chẩn đoán bằng hình ảnh không phải lúc nào cũng cần để chẩn đoán HOS. HOS được chẩn đoán chủ yếu dựa vào triệu chứng, thăm khám lâm sàng.*

Các phương tiện chẩn đoán hình ảnh chỉ cần thiết trong một số ít trường hợp HOS nặng, cần lên kế hoạch để PT

Các phương tiện hình ảnh học có thể sử dụng là:

- **X quang cột sống:** giúp đánh giá tổng quát hình dáng hay sự cân bằng của cột sống, trượt-mất vững đốt sống, xẹp đĩa đệm, thoái hoá (gai) cột sống...
- **Cộng hưởng từ-MRI:** xác định vị trí và mức độ HOS, cho thấy các cấu trúc thần kinh bị chèn ép

## ĐIỀU TRỊ HOS BẰNG PHƯƠNG PHÁP NÀO?

Sau khi chẩn đoán HOS được xác định, bác sĩ sẽ đưa ra các phương thức điều trị sau tùy vào tình trạng của mỗi cá nhân:

### Các phương pháp điều trị không phẫu thuật

- Vật lý trị liệu và các bài tập tăng cường sức mạnh cơ lưng
- Nghỉ ngơi, hạn chế các vận động thể chất
- Thuốc tiêm (corticosteroids): giúp giảm triệu chứng đau, viêm, sưng nề.
- Thuốc uống: các thuốc kháng viêm không steroid- NSAIDS, giãn cơ, giảm đau thần kinh và các thuốc hỗ trợ khác như (vitamin B12, glucosamin...)
- Chườm lạnh hoặc ấm để giảm đau, viêm và giúp giảm co thắt cơ.

### Điều trị phẫu thuật được chỉ định khi

- Chèn ép thần kinh gây yếu liệt chân
- Chèn ép chùm đuôi ngựa, chóp tuỷ (tê vùng hậu môn-sinh dục, yếu liệt 2 chân...)
- Không cải thiện với các biện pháp điều trị bảo tồn như kể trên.

### Các phương pháp phẫu thuật có thể áp dụng là:

- Phẫu thuật nội soi giải ép đơn thuần, không đặt dụng cụ
- Cắt đĩa, đặt dụng cụ, hàn xương liên thân đốt (TLIF)

