

THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM: NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

- Phần lớn chúng ta đều mắc phải đau lưng ít nhất một lần trong đời. Khi bị đau lưng, những sinh hoạt hằng ngày sẽ bị ảnh hưởng ít nhiều tùy mức độ. bệnh.
- Một trong những nguyên nhân thường gặp nhất của đau lưng là thoát vị đĩa đệm (TVĐĐ)- đôi khi còn được gọi là rách đĩa đệm, hư đĩa đệm.
- Vị trí thường gặp nhất của TVĐĐ là ở cột sống thắt lưng.
- Mặc dù TVĐĐ có thể gây đau nhiều nhưng phần lớn trường hợp sẽ cải thiện triệu chứng với các biện pháp điều trị không phẫu thuật.

CẤU TẠO CỘT SỐNG NHƯ THẾ NÀO?

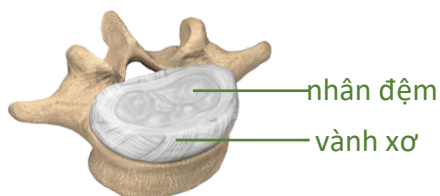
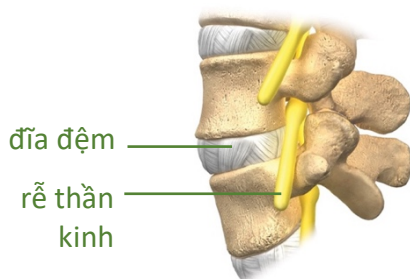
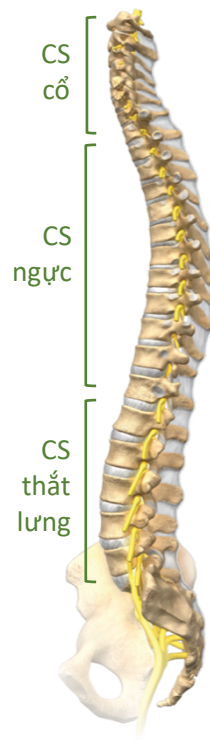
Đốt sống: cột sống được cấu tạo từ 24 xương đốt sống xếp chồng lên nhau gồm: 7 đốt sống cổ, 12 đốt sống ngực, 5 đốt sống thắt lưng. Đốt sống cổ trên cùng khớp nối với hộp sọ và đốt sống thắt lưng dưới cùng khớp nối với xương cùng-cụt. Mỗi một đốt sống có một lỗ ở phía sau. Khi các đốt sống khớp với nhau tạo thành một ống gọi là ống sống chứa tủy sống và rễ thần kinh bên trong.

Tủy sống và rễ thần kinh: tủy sống là cấu trúc thần kinh chạy từ cột sống cổ xuống đến giữa cột sống thắt lưng. Bên dưới đoạn cuối của tủy sống là một bó rễ thần kinh gọi là chùm đuôi ngựa, nằm trong phần còn lại của cột sống. Ở mỗi tầng của cột sống, các rễ thần kinh xuất phát từ tủy sống hoặc chùm đuôi ngựa đi ra 2 bên qua các lỗ liên hợp để chi phối cảm giác, vận động của cơ thể.

Đĩa đệm: nằm giữa 2 đốt sống, gồm 2 thành phần:

- **Nhân đệm:** là cấu trúc mềm, dẻo nằm ở trung tâm đĩa đệm
- **Vành xơ:** là một cấu trúc dạng vòng, dai chắc, đàn hồi, bao bọc ngoài nhân đệm

Chức năng của đĩa đệm là giúp cột sống chuyển động và hấp thu, chuyển tiếp các lực.

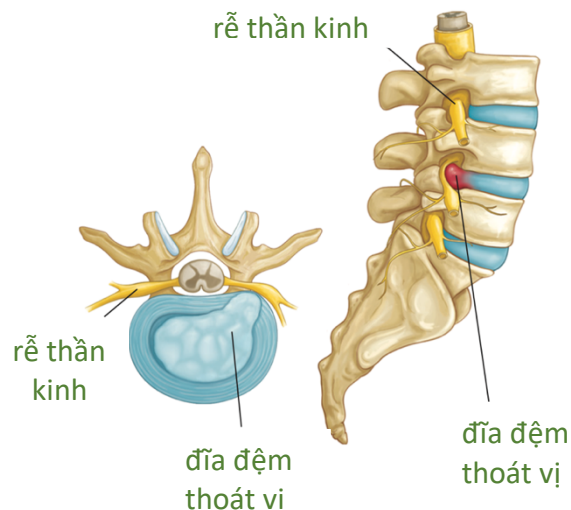


THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM XẢY RA NHƯ THẾ NÀO?

Trong phần lớn các trường hợp, TVĐĐ liên quan đến quá trình lão hoá tự nhiên của cột sống

Ở trẻ em và người trẻ, tỉ lệ nước trong đĩa đệm cao. Khi chúng ta già đi, đĩa đệm bắt đầu mất nước, khô hơn và yếu đi

Đĩa đệm bị thoát vị khi mà phần nhân đệm bị đẩy ra khỏi vành xơ và trôi về hướng ống sống gây chèn ép lên các cấu trúc thần kinh nhạy cảm.



NHỮNG AI CÓ NGUY CƠ BỊ THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM?

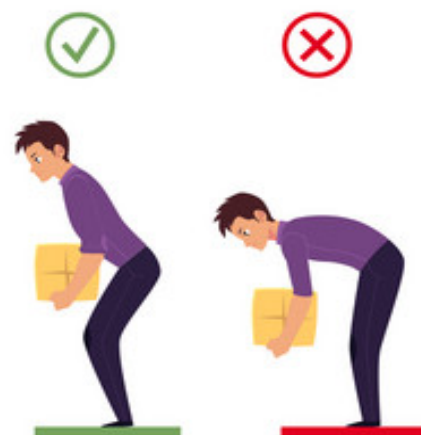
Biết được những yếu tố nguy cơ TVĐĐ có thể giúp bạn phòng ngừa bệnh lý này

Tuổi: TVĐĐ thường liên quan đến quá trình mài mòn hoặc rách đĩa đệm theo thời gian gây nên giảm chức năng của đĩa. Vì vậy, những người ở độ tuổi trung niên bắt đầu có nguy cơ mắc những vấn đề về đĩa đệm.

Khiêng vác sai tư thế: Khi nâng vật nặng, thay vì dùng chân lại sử dụng cơ lưng thực hiện. Ngoài ra, xoay người khi đang khiêng nặng cũng có thể làm tổn thương cơ lưng và đĩa đệm.

Cân nặng: tình trạng thừa cân tạo thêm áp lực lên đĩa đệm. Giảm cân sẽ giúp cải thiện tình trạng đĩa đệm bị quá tải

Những sang chấn lặp lại: nhiều ngành nghề đòi hỏi sử dụng sức mạnh cơ thể nhiều như: khiêng vác, đẩy, khom cúi hoặc xoay... Những tư thế xấu lặp đi lặp lại gây tổn thương đĩa đệm.



Giữ tư thế đúng rất quan trọng để ngăn ngừa TVĐĐ



THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM BIỂU HIỆN TRIỆU CHỨNG NHƯ THẾ NÀO?

TVĐĐ có thể xảy ra ở bất kì vị trí nào trong cột sống, tuy nhiên thường gặp nhất ở vùng cột sống thắt lưng.

TVĐĐ có thể biểu hiện các triệu chứng sau:

- Đau ở vị trí đĩa đệm thoát vị
- Đau, tê, cảm giác châm chích, yếu ở tay hoặc chân.
- Đau tăng lên khi khom cúi lưng, xoay người hoặc ngồi lâu
- Tê quanh bộ phận sinh dục hoặc rối loạn tiêu tiểu nếu khối thoát vị chèn ép lên chùm đuôi ngựa hoặc chóp tuỷ.

Bên cạnh những triệu chứng này, nếu TVĐĐ xảy ra ở cột sống cổ còn có thể gặp các triệu chứng sau

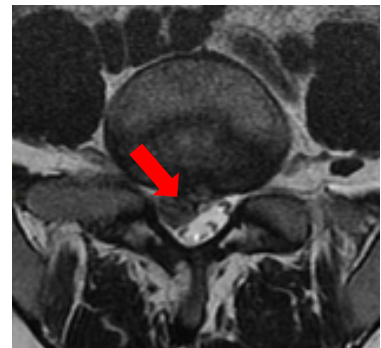
- Mất thăng bằng
- Mất phối hợp các vận động
- Khó khăn trong thực hiện những động tác khéo léo
- Cảm giác nặng tay chân, dáng đi thô cứng như robot

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.

THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM ĐƯỢC CHẨN ĐOÁN BẰNG PHƯƠNG TIỆN NÀO?

X quang cột sống: giúp đánh giá tổng quát hình dáng cột sống, trượt-mất vững đốt sống, xẹp đĩa đệm, thoái hoá (gai) cột sống...

Cộng hưởng từ-MRI: thấy trực tiếp và phân độ khối thoát vị, tình trạng chèn ép thần kinh



Hình ảnh TVĐĐ trên MRI



CÁC HÌNH THỨC ĐIỀU TRỊ THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM?

Khi được chẩn đoán TVĐĐ, bác sĩ có thể áp dụng một hoặc nhiều các hình thức sau tùy thuộc vào từng tình trạng cụ thể để điều trị.

Các hình thức 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 không phẫu thuật như kể trên

Các phương pháp phẫu thuật có thể áp dụng là:

- Lấy nhân đệm đơn thuần:
 - Bằng hình thức mổ mở hoặc nội soi lấy khối thoát vị gây chèn ép. Không hàn xương, đặt dụng cụ.
 - Chỉ định: khi không có mất vững hay trượt đốt sống.
- Cắt đĩa, đặt dụng cụ, hàn xương liên thân đốt (TLIF)
 - Mổ mở hoặc mổ ít xâm lấn đặt dụng cụ cố định cột sống, cắt đĩa lấy khối thoát vị, hàn xương.
 - Chỉ định: khi có mất vững, trượt đốt sống; biến dạng cột sống.



Bs Phúc đang thực hiện phẫu thuật 1 ca nội soi lấy nhân đệm

