

Dị dạng cột sống ở người trưởng thành

Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Những cảm giác bạn đang trải qua

Dị dạng cột sống ở người lớn có nghĩa là cột sống của bạn đã hình thành những đường cong không nên có. Đường cong này có thể hướng sang bên, gọi là vẹo cột sống, hoặc hướng về phía trước, gọi là gù lưng. Một số người gặp cả hai tình trạng này. Đường cong có thể đã tồn tại nhiều năm mà không gây ra triệu chứng gì, hoặc có thể phát triển dần theo thời gian do các khớp và đĩa đệm trong cột sống bị hao mòn.

Triệu chứng phổ biến nhất là đau lưng. Cơn đau thường xuất hiện ở vùng thắt lưng, nơi đường cong gây áp lực không đều lên các cơ và khớp. Việc đứng hoặc đi bộ trong thời gian dài có thể làm tình trạng đau tệ hơn, vì cơ thể phải nỗ lực nhiều hơn để giữ thân người thẳng trước tác động của đường cong. Nhiều người nhận thấy họ không thể đứng lâu như trước khi cơn đau bắt đầu xuất hiện; việc ngồi xuống hoặc cúi người về phía trước có thể giúp giảm đau.

Đường cong này cũng có thể chèn ép các dây thần kinh trong cột sống. Điều này gây ra cảm giác đau, tê hoặc ngứa ran chạy dọc theo chân, đôi khi kéo dài qua cả đầu gối. Một số người cảm thấy chân nặng trĩu hoặc mệt mỏi sau khi đi bộ một quãng ngắn; họ cần phải ngồi xuống hoặc cúi người để các chân trở lại bình thường.

Khi đường cong ngày càng nặng hơn, các thay đổi về ngoại hình và khả năng vận động cũng xuất hiện rõ rệt. Một bên vai hoặc hông có thể cao hơn bên kia; vòng eo trông mất cân đối. Thân người có thể nghiêng sang một phía so với khung chậu. Quần áo mặc vào cũng không còn vừa vặn như trước. Những hoạt động đòi hỏi sự cân bằng và sức bền trở nên khó khăn hơn: đi bộ trong trung tâm mua sắm, đứng nấu ăn bên bàn bếp, leo cầu thang, hoặc làm việc cả ngày mà phải đứng liên tục. Một số người nhận thấy chiều cao của mình giảm đi; hoặc khi đi bộ họ phải cúi người nhiều hơn để nhìn rõ phía trước.

Nếu đường cong quá nặng, nó có thể gây khó thở do chèn ép lồng ngực, khiến việc ngồi trở nên khó chịu hoặc mất thăng bằng. Áp lực lên dây thần kinh cũng có thể gây yếu cơ ở chân.

Nếu bất kỳ triệu chứng nào trong số này ngày càng nặng hơn, bạn nên tìm cách can thiệp. Đường cong tiến triển và tình trạng chèn ép dây thần kinh là hai yếu tố mà bác sĩ phẫu thuật sẽ muốn đánh giá kỹ lưỡng.

Điều gì đang thực sự xảy ra

Cột sống của bạn được tạo thành từ nhiều đốt sống, giữa các đốt có các đĩa đệm đóng vai trò như lớp đệm. Các đĩa đệm và các khớp nhỏ phía sau chúng cùng gánh vác trọng lượng cơ thể. Khi mọi thứ được sắp xếp đúng vị trí, trọng lượng này được truyền đều xuống dọc cột sống và đến vùng hông.

Trong trường hợp dị dạng cột sống ở người trưởng thành, các đốt sống đã bị lệch khỏi vị trí chuẩn. Thay vì tạo thành cột sống thẳng với những đường cong tự nhiên, cột sống lại bị cong sang một bên, hoặc gù về phía trước, hoặc cả hai. Độ cong này được đo dưới dạng góc trên phim X-quang; nếu góc vượt quá 10 độ ở người trưởng thành thì được coi là dị dạng cột sống.

Có hai nguyên nhân chính gây ra tình trạng này. Ở một số người, độ cong đã xuất hiện từ nhiều năm trước, thường là thời niên thiếu, nhưng chỉ biểu hiện rõ ở tuổi trưởng thành. Ở những người khác, độ cong mới hình thành do các đĩa đệm và khớp ở vùng thắt lưng dần bị hao mòn theo thời gian. Các khớp bị tổn thương không còn khả năng giữ cột sống ổn định, khiến một đốt sống từ từ trượt và nghiêng so với đốt bên cạnh, dẫn đến sự phát triển của độ cong.

Vấn đề là cột sống bị lệch không thể phân bổ trọng lượng đều. Một số vùng của cột sống phải chịu tải nhiều hơn mức cần thiết; vì vậy việc đứng hoặc đi bộ khiến bạn cảm thấy đau nhức. Ở người trưởng thành, độ cong thường cứng hơn so với trẻ em, nên nó không thể tự thẳng ra khi nằm xuống.

Độ cong này còn mang tính ba chiều: khi cột sống cong sang một bên thì cũng bị xoắn. Chính sự xoắn này khiến các xương sườn hoặc cơ vùng cạnh cột sống bị phình lên ở một phía khi bạn cúi người. Sự xoắn và lệch hướng có thể làm hẹp không gian xung quanh các dây thần kinh trong cột sống; đây là nguyên nhân gây ra đau chân, tê ngứa và cảm giác nặng nề.

Cơ thể cũng cố gắng bù đắp lại tình trạng này. Để giữ mắt ngang tầm và cân bằng, hông và vùng thắt lưng phải điều chỉnh tư thế; những thay đổi này lại gây áp lực thêm lên các khớp vốn đã bị tổn thương.

Những gì chúng tôi có thể làm

Các phim X-quang khi đứng giúp chúng tôi đo độ cong của cột sống và đánh giá khả năng giữ thẳng cơ thể của bạn. Các phương pháp chẩn đoán hình ảnh như chụp MRI có thể cho biết liệu các dây thần kinh có bị chèn ép hay không.

Đối với nhiều bệnh nhân, chúng tôi bắt đầu bằng các biện pháp điều trị không phẫu thuật. Việc thay đổi thói quen sinh hoạt, vật lý trị liệu và dùng thuốc giảm đau có thể làm giảm các triệu chứng mà không cần can thiệp vào độ cong của cột sống. Vật lý trị liệu nhằm tăng cường sức mạnh và sức bền cho lưng, giúp bạn vượt qua các hoạt động hàng ngày; đồng thời giảm cảm giác đau nhức khi đứng hoặc đi bộ. Thông thường chúng tôi khuyên bạn nên thử các phương pháp này một thời gian trước khi cân nhắc phẫu thuật. Các phương pháp điều trị không phẫu thuật chủ yếu giúp ổn định tình trạng bệnh chứ không cải thiện chức năng cột sống; vì

vậy chúng tôi sẽ theo dõi các triệu chứng cũng như độ cong của cột sống theo thời gian và can thiệp nếu có dấu hiệu xấu đi.

Phẫu thuật sẽ được cân nhắc khi độ cong cột sống hoặc các triệu chứng gây cản trở sinh hoạt hàng ngày, khi độ cong tiếp tục tiến triển, hoặc khi tình trạng chèn ép thần kinh gây đau chân mà các phương pháp điều trị không phẫu thuật không mang lại hiệu quả. Tình trạng sức khỏe tổng thể cũng rất quan trọng; những bệnh lý như loãng xương nặng có thể khiến việc giữ cột sống ở vị trí thẳng trở nên khó khăn. Trong những trường hợp đó, chúng tôi có thể khuyên không nên thực hiện phẫu thuật lớn.

Có nhiều loại phẫu thuật khác nhau, và chúng tôi sẽ chọn phương pháp phù hợp với cột sống của bạn. Một số người chỉ cần giảm áp lực lên dây thần kinh – thủ thuật này gọi là giải ép. Những người khác cần giải ép kết hợp với nối xương ở vài đốt sống. Đối với các trường hợp có độ cong lớn hoặc cột sống cứng, cần thực hiện nối xương trên phạm vi rộng hơn nhằm làm thẳng cột sống và giữ nguyên vị trí cho đến khi xương liền lại. Với những độ cong rất cứng, chúng tôi có thể cắt bớt và tái tạo một phần đốt sống để khôi phục sự cân bằng. Mỗi phương pháp đều đi kèm những rủi ro riêng; chúng tôi sẽ trao đổi chi tiết với bạn về điều này.

Phẫu thuật điều trị dị dạng cột sống ở người lớn là ca phẫu thuật lớn; chúng tôi muốn bạn nắm rõ mọi thông tin trước khi đưa ra quyết định. Các biến chứng là điều khá phổ biến trong những ca phẫu thuật này, và khả năng phải phẫu thuật lại sau đó là có thật. Chúng tôi cũng áp dụng nhiều biện pháp trong và sau phẫu thuật nhằm giảm mất máu, hạn chế nguy cơ nhiễm trùng, đồng thời theo dõi chức năng thần kinh suốt ca mổ. Hầu hết các biến chứng đều được khắc phục mà không gây ảnh hưởng lâu dài đến chất lượng cuộc sống của bạn. Đây là quyết định được đưa ra chung giữa hai bên, dựa trên các triệu chứng, kết quả chẩn đoán hình ảnh và mục tiêu sinh hoạt mà bạn mong muốn.

Những điều có thể xảy ra

Tật vẹo cột sống ở người trưởng thành thường không tự hết. Những vòng cong đã hình thành thường vẫn tồn tại; một số vòng cong thậm chí còn ngày càng nặng dần theo thời gian. Tốc độ tiến triển phụ thuộc vào nguyên nhân gây vẹo. Ở người trưởng thành, một số vòng cong ngừng thay đổi, trong khi những vòng cong khác – đặc biệt là những vòng cong xuất hiện do hao mòn của các đĩa đệm và các khớp nhỏ của cột sống – vẫn có thể tiếp tục tiến triển chậm.

Nếu không điều trị, diễn biến bệnh rất đa dạng. Một số vòng cong vẫn ở mức nhẹ và hầu như không gây phiền toái. Những vòng cong khác lại ngày càng nặng dần; các triệu chứng hiện có như đau lưng khi đứng thẳng hoặc đau chân do chèn ép dây thần kinh cũng có xu hướng tăng lên thay vì giảm. Một vòng cong nghiêm trọng nếu không được điều trị có thể làm chẹt chốt trong lồng ngực, ảnh hưởng đến hô hấp; đồng thời khiến việc ngồi và giữ thẳng lưng trở nên khó khăn hơn. Việc chèn ép dây thần kinh kéo dài có thể dẫn đến tình trạng yếu cơ ở chân lâu dài. Đây là những thay đổi mà bác sĩ phẫu thuật sẽ theo dõi trong các lần tái khám.

Với việc điều trị, nhiều người cảm thấy giảm đau rõ rệt. Các phương pháp điều trị không phẫu thuật như vật lý trị liệu và dùng thuốc giảm đau thường chỉ giúp ổn định tình trạng bệnh chứ không cải thiện nhiều; vì vậy

chúng phát huy hiệu quả tốt nhất khi các triệu chứng còn nhẹ và vòng cong vẫn ổn định. Phẫu thuật nhằm mục đích nắn thẳng cột sống, giảm áp lực lên các dây thần kinh và giúp người bệnh giữ thẳng lưng khi đứng. Phẫu thuật có thể khắc phục tình trạng gù lưng, mang lại cải thiện lâu dài về mức độ đau và khả năng vận động. Việc nắn thẳng cột sống cũng giúp cải thiện hô hấp nếu vòng cong trước đó gây chèn ép trong lồng ngực; đồng thời giảm bớt những khó khăn thực tế do vòng cong nghiêm trọng gây ra, như cảm giác thoải mái khi ngồi và nhu cầu hỗ trợ trong sinh hoạt hàng ngày.

Phẫu thuật không phải là giải pháp nhanh chóng, và cũng đi kèm nhiều rủi ro, như đã đề cập ở phần trước. Một số người sau này cần phải phẫu thuật lần hai. Bác sĩ phẫu thuật sẽ giải thích cho bạn những bằng chứng y khoa liên quan đến tình trạng cụ thể của bạn; bởi lựa chọn điều trị phù hợp phụ thuộc vào triệu chứng, mức độ vẹo cột sống và sức khỏe tổng thể của bạn.

Khi nào nên đi khám bác sĩ

Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn bị đau lưng ngày càng tăng khi đứng hoặc đi bộ, hoặc bị đau chân, tê ngứa, mất cảm giác mà sau vài tuần vẫn không thuyên giảm. Hãy yêu cầu được chuyển đến chuyên gia nếu một bên vai hoặc hông cao hơn bên kia, vòng eo trông mất cân đối, hoặc bạn thấy mình thấp đi rõ rệt hoặc bắt đầu cúi người về phía trước. Những dấu hiệu này cho thấy độ cong cột sống đang tiến triển. Hãy đi khám sớm hơn nếu chân bạn cảm thấy nặng nề hoặc yếu sau khi đi bộ một quãng ngắn, nếu bạn phải tựa vào vật gì đó mới đứng vững, hoặc nếu độ cong cột sống thay đổi nhanh chóng. Hãy đến phòng cấp cứu ngay nếu bạn đột nhiên mất cảm giác hoặc khả năng vận động ở chân, hoặc mất kiểm soát bàng quang và ruột. Tình trạng chèn ép dây thần kinh nghiêm trọng cần được đánh giá ngay trong ngày.