

Rễ thần kinh cổ bị chèn ép

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

Những cảm giác mà bạn đang trải qua

Chứng chèn ép rễ thần kinh cổ là thuật ngữ dùng để chỉ tình trạng đau, tê hoặc có cảm giác kiến bò bắt đầu từ vùng cổ lan xuống cánh tay. Tình trạng này xảy ra khi một rễ thần kinh ở cổ bị chèn ép hoặc kích thích, thường do đĩa đệm thoát vị hoặc viêm khớp do lão hóa ở các khớp nhỏ của cột sống. Cơn đau thường mang tính sắc nhọn, giống như bị điện giật, và có thể lan từ cổ xuống vai và cánh tay. Nhiều người còn cảm thấy tê hoặc có cảm giác kim châm ở một phần cánh tay hoặc bàn tay.

Các triệu chứng thường xuất hiện theo một khuôn mẫu nhất định. Bạn có thể cảm thấy đau âm ỉ gần vùng bả vai và cánh tay; cùng cảm giác kiến bò lan xa hơn xuống phía các ngón tay. Việc xoay hoặc cúi cổ có thể làm tình trạng tệ hơn, đặc biệt là khi bạn nghiêng đầu về phía bị đau. Đặt tay lên đỉnh đầu có thể giúp giảm đau vì điều này giúp giảm áp lực lên rễ thần kinh. Một số người còn bị đau đầu ở vùng sau đầu và lan về phía trước.

Các triệu chứng thường bắt đầu bằng đau cổ, sau đó mới xuất hiện các triệu chứng ở cánh tay. Cơn đau có thể xuất hiện đột ngột hoặc dần dần trong vài tuần. Vào ban đêm, tình trạng đau có thể trở nên khó chịu hơn; những hoạt động đòi hỏi phải giơ tay lên cao hoặc xoay cổ, như lùi xe hay với tay lấy đồ trên kệ cao, cũng trở nên khó khăn. Đau vai cũng rất phổ biến; việc phân biệt liệu vấn đề nằm ở cổ hay vai đôi khi rất khó. Cơn đau tăng lên khi bạn cử động cổ gợi ý vấn đề nằm ở cổ; còn đau tăng khi vận động vai gợi ý vấn đề nằm ở vai.

Hầu hết mọi người đều hồi phục mà không cần phẫu thuật. Tới 75% những người bị đợt đau cấp tính sẽ tự khỏi; còn đối với những người đã có triệu chứng khoảng 6 tuần, 75% cũng đáp ứng tốt với các phương pháp điều trị không phẫu thuật trong 6 tuần tiếp theo. Chỉ một tỷ lệ nhỏ cần phải phẫu thuật. Nếu bạn nhận thấy tay mình vụng về hơn bình thường, hoặc gặp khó khăn trong việc đi lại, giữ thăng bằng, hãy báo ngay cho bác sĩ phẫu thuật vì những triệu chứng này đòi hỏi phải được kiểm tra kỹ hơn về tình trạng cổ của bạn.

Điều gì đang thực sự xảy ra

Cột sống của bạn gồm nhiều đốt sống xếp chồng lên nhau, giữa mỗi cặp đốt sống là một đĩa đệm. Hãy hình dung đĩa đệm như một bộ giảm xóc: có lớp vỏ ngoài cứng cáp và phần lõi mềm, giống như thạch. Theo thời gian, các đĩa đệm mất đi nước và trở nên thấp hơn; lớp vỏ ngoài có thể yếu đi, phình ra hoặc thậm chí rách, khiến phần lõi mềm bị đẩy ra ngoài. Các khớp nhỏ phía sau cổ cũng bị hao mòn, dẫn đến sự hình thành các gai xương quanh chúng.

Khi đĩa đệm thay đổi và các gai xương phát triển, các khoảng trống nơi các dây thần kinh rời khỏi cột sống trở nên hẹp hơn. Lúc này, rễ thần kinh có thể bị chèn ép bởi đĩa đệm phình ra, các gai xương, hoặc cả hai. Dây thần kinh bị kích thích sẽ bị viêm và nhạy cảm hơn; đó là lý do gây ra các triệu chứng đau, tê và cảm giác kiến bò chạy dọc theo cánh tay theo mô hình đã mô tả. Các mức độ tổn thương phổ biến nhất là ở vùng C6-C7 và C5-C6, nằm ở giữa cổ. Việc ngửa cổ ra sau lại càng làm thu hẹp các khoảng trống này; vì vậy việc nhìn lên trên có thể khiến triệu chứng trở nên tồi tệ hơn.

Thông thường, đây là tình trạng hao mòn dần dần theo thời gian. Đôi khi đĩa đệm đột ngột rách và phần lõi mềm bị đẩy ra ngoài nhanh chóng, gây ra cơn đau dữ dội xuất hiện đột ngột. Thông thường dây thần kinh không bị tổn thương nặng, nên hầu hết bệnh nhân đều cải thiện mà không cần phẫu thuật. Tuy nhiên, nếu tình trạng chèn ép trở nên nghiêm trọng, hoặc nếu áp lực tác động lên cả tủy sống chứ không chỉ rễ thần kinh, các triệu chứng như tay vụng về hoặc đi lại không vững có thể xuất hiện. Những dấu hiệu này cho thấy cần được theo dõi kỹ hơn; lúc đó phẫu thuật có thể được cân nhắc nhằm giải phóng áp lực.

Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Bước đầu tiên là những thay đổi nhỏ về vận động và các bài tập mà bạn có thể thực hiện tại nhà. Trong đó có các bài tập đẳng trường (isometric) – tức là siết chặt cơ cổ mà không di chuyển đầu. Một số người được giúp đỡ nhờ phương pháp kéo giãn cổ (traction) – một lực kéo nhẹ lên cổ giúp giảm áp lực lên dây thần kinh – hoặc nhờ đeo nẹp cổ mềm trong thời gian ngắn. Như đã đề cập trước đó, hầu hết các đợt đau cấp tính đều tự khỏi; vì vậy chúng tôi thường cho cơ thể thời gian để hồi phục trước khi áp dụng các biện pháp can thiệp khác.

Thuốc giảm đau có thể giúp bạn duy trì các hoạt động thường ngày trong lúc dây thần kinh đang hồi phục. Các loại thuốc chống viêm không steroid (NSAIDs) là lựa chọn phổ biến. Nếu dùng thuốc uống vẫn chưa đủ hiệu quả, chúng tôi có thể tiến hành tiêm ngoài màng cứng vùng cổ. Phương pháp này giúp đưa thuốc chống viêm trực tiếp đến chỗ rễ thần kinh bị kích thích, từ đó giảm đau hiệu quả.

Phẫu thuật được cân nhắc khi có tình trạng yếu cơ tay tiến triển, hoặc khi cơn đau vẫn dữ dội và gây khó khăn trong sinh hoạt dù đã áp dụng các biện pháp trên. Phẫu thuật cũng có thể được chỉ định nếu kết quả chụp hình cho thấy dây thần kinh hoặc tủy sống bị chèn ép và các triệu chứng của bạn phù hợp với chẩn đoán đó. Mục đích của phẫu thuật là giảm áp lực lên dây thần kinh. Thủ thuật có thể thực hiện từ phía trước cổ: loại bỏ đĩa đệm bị lỗi và các gai xương, sau đó ghép xương để nối các đốt sống lại. Trong một số trường hợp,

đĩa đệm bị tổn thương có thể được thay thế bằng đĩa đệm nhân tạo thay vì nối xương. Một số tình trạng khác lại cần tiếp cận từ phía sau cổ qua một cửa sổ nhỏ mở trên xương, giúp giải phóng dây thần kinh mà không cần nối các đốt sống. Việc lựa chọn phương pháp nào phù hợp với bạn phụ thuộc vào vị trí và mức độ chèn ép dây thần kinh; chúng tôi sẽ cùng bạn thảo luận kỹ lưỡng để đưa ra quyết định chung.

Những điều có thể xảy ra

Tiên lượng đối với tình trạng này thường là tốt. Hầu hết mọi người đều cải thiện mà không cần phẫu thuật; những đợt bùng phát gần đây cũng thường tự hết. Khi các triệu chứng đã xuất hiện khoảng 6 tuần, phần lớn bệnh nhân sẽ đáp ứng tốt với các phương pháp điều trị không phẫu thuật trong 6 tuần tiếp theo, như đã đề cập trước đó. Điều trị không phẫu thuật là bước khởi đầu thông thường và mang lại hiệu quả cho đa số bệnh nhân.

Quá trình hồi phục thường diễn ra từ từ chứ không đột ngột. Cơn đau thường giảm trước tiên; cảm giác kiến bò và tê có thể mất nhiều thời gian hơn mới biến mất. Một số trường hợp vẫn còn tê hoặc yếu nhẹ ngay cả sau khi cơn đau đã hết, do dây thần kinh bị kích thích cần thời gian để phục hồi. Trong vòng vài tuần đến vài tháng, bạn sẽ thấy cơn đau ở cánh tay giảm dần về mức độ và tần suất; các hoạt động hàng ngày như vươn tay hay lái xe cũng trở nên dễ dàng hơn.

Nếu các phương pháp điều trị không phẫu thuật không mang lại hiệu quả, phẫu thuật mới là lựa chọn dành cho một tỷ lệ nhỏ bệnh nhân. Mục đích của phẫu thuật là giảm áp lực lên dây thần kinh; kết quả của các phương pháp phẫu thuật khác nhau đối với tình trạng này về cơ bản là tương đương nhau. Dù là phương pháp nối cố định đốt sống hay thay thế đĩa đệm, các chỉ số về khuyết tật, cơn đau và chất lượng cuộc sống sau 5 năm đều không có sự khác biệt đáng kể. Sau 2 năm, phẫu thuật từ phía sau cổ cũng mang lại hiệu quả tương đương phẫu thuật từ phía trước; tuy nhiên sau phẫu thuật từ phía sau, cơn đau cổ có thể rõ rệt hơn trong giai đoạn đầu rồi mới dần thuyên giảm.

Cần lưu ý một vài điểm sau: Kích thước của vùng đĩa đệm bị lỗi trên phim chụp không thể dự đoán mức độ nghiêm trọng của triệu chứng hay kết quả điều trị sau phẫu thuật. Một số người vẫn cảm thấy hơi đau ở cổ hoặc cánh tay ngay cả khi điều trị đã mang lại hiệu quả tổng thể. Nếu không can thiệp gì, phần lớn bệnh nhân vẫn sẽ cải thiện; tuy nhiên vẫn có một số ít phải nhờ đến phẫu thuật. Nếu vào bất cứ lúc nào bạn nhận thấy tay ngày càng vùng vằng hơn hoặc gặp khó khăn trong việc giữ thăng bằng, hãy liên hệ với bác sĩ phẫu thuật ngay thay vì chờ đến lịch hẹn tiếp theo.

Khi nào nên gặp bác sĩ

Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa nếu bạn bị đau cánh tay, tê hoặc có cảm giác kiến bò mà sau vài tuần vẫn không thuyên giảm, hoặc nếu các triệu chứng này cứ tái phát. Hãy yêu cầu được khám bởi bác sĩ chuyên khoa nếu cơn đau rất dữ dội, khiến bạn mất ngủ hoặc không thể làm việc, hoặc nếu cánh tay của bạn ngày càng yếu đi.

Tình trạng yếu cơ ngày càng nặng là điều đáng lo ngại nhất, vì có thể là dấu hiệu dây thần kinh đang bị chèn ép nghiêm trọng. Hãy đến phòng cấp cứu ngay nếu đột nhiên bạn thấy vụng về khi sử dụng hai tay, hoặc gặp khó khăn trong việc đi lại và giữ thăng bằng. Những dấu hiệu này cho thấy tùy thời điểm có thể đang bị chèn ép, và cần được kiểm tra ngay trong ngày chứ không thể chờ đợi.