

Thoái hóa gây trượt đốt sống

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

Trong trường hợp bị trượt đốt sống do thoái hóa, một trong các đốt sống vùng thắt lưng của bạn đã trượt về phía trước so với đốt sống phía dưới. Hiện tượng này diễn ra từ từ trong nhiều năm, do viêm khớp thoái hóa làm ảnh hưởng đến các khớp nhỏ và đĩa đệm giữ cột sống lại với nhau. Đốt sống bị trượt có thể chèn ép lên các dây thần kinh chạy qua vùng thắt lưng.

Triệu chứng chủ yếu là đau vùng thắt lưng. Nhiều người còn cảm thấy đau nhức, nặng nề hoặc tê rần ở một hoặc cả hai chân; nguyên nhân là do các dây thần kinh dẫn xuống chân bị chèn ép. Việc đứng hoặc đi bộ thường làm các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn; ngược lại, ngồi hoặc cúi người về phía trước lại giúp giảm đau vì những tư thế này tạo thêm không gian cho các dây thần kinh. Một số người nhận thấy lưng mình có cảm giác không vững chắc, như thể có thể gập lại bất cứ lúc nào khi cúi người hoặc xoay người.

Các triệu chứng thường xuất hiện rồi lại thuyên giảm. Bạn có thể cảm thấy cứng và đau vào buổi sáng, hoặc các triệu chứng trở nên trầm trọng hơn sau khi đi bộ xa, đứng cả ngày hoặc vận động mạnh. Đau về đêm có thể làm gián đoạn giấc ngủ. Theo thời gian, những hoạt động thường ngày cũng trở nên khó khăn: đi mua sắm, đứng nấu ăn, leo cầu thang, hoặc làm việc cả ca mà không có thời gian nghỉ ngơi.

Có thể bạn đã thử các phương pháp vật lý trị liệu, dùng thuốc giảm đau hoặc tiêm thuốc nhưng không thấy cải thiện rõ rệt. Nếu cơn đau của bạn dữ dội và không thuyên giảm, hoặc nếu bạn nhận thấy yếu cơ, tê liệt hoặc thay đổi trong việc kiểm soát bàng quang, ruột, thì nên đi khám bác sĩ phẫu thuật cột sống. Những dấu hiệu này có thể cho thấy các dây thần kinh đang bị chèn ép nghiêm trọng.

Bác sĩ phẫu thuật có thể xác định tình trạng bệnh thông qua khám lâm sàng và các phương pháp chẩn đoán hình ảnh như chụp X-quang hoặc chụp MRI – những phương pháp này cho thấy rõ vị trí đốt sống bị trượt và mức độ chèn ép lên dây thần kinh. Không phải ai mắc tình trạng này cũng cần phẫu thuật; tuy nhiên, nếu các triệu chứng đang cản trở cuộc sống của bạn, hiện có nhiều phương pháp phẫu thuật đã được kiểm chứng và có thể giúp ích.

Chuyện gì đang thực sự xảy ra

Vùng thắt lưng của bạn gồm nhiều đốt sống xếp chồng lên nhau; giữa các đốt sống là các đĩa đệm đóng vai trò như đệm hoặc bộ giảm xóc. Các khớp nhỏ phía sau các đốt sống, gọi là khớp Facet, cùng những dây chằng chắc khỏe giúp giữ cho cột sống thẳng hàng. Nhờ đó, lưng bạn có thể uốn cong một chút mà vẫn bảo vệ các dây thần kinh chạy qua giữa cột sống.

Khi bị viêm khớp do lão hóa, các bộ phận này dần bị hao mòn. Các đĩa đệm trở nên mỏng hơn; các dây chằng giãn ra và trở nên lỏng lẻo như dây cao su cũ; các khớp nhỏ thì xuất hiện thêm xương mới. Khi những cấu trúc hỗ trợ này không còn thực hiện đúng chức năng, một đốt sống có thể trượt về phía trước so với đốt sống bên dưới. Hiện tượng trượt này chính là spondylolisthesis.

Khi đốt sống trượt, không gian dành cho các dây thần kinh bị thu hẹp lại. Đĩa đệm mỏng đi, xương mới mọc ra và dây chằng dày lên; tất cả cùng gây áp lực lên cùng một lối đi hẹp đó. Chính sự chèn ép này gây ra đau lưng, đồng thời khiến các dây thần kinh dẫn xuống chân gây đau nhức, cảm giác nặng nề hoặc tê rần. Việc đứng và đi bộ làm tình trạng tồi tệ hơn vì những tư thế này gây áp lực lên cột sống và làm giảm không gian cho các dây thần kinh. Ngược lại, ngồi hoặc cúi người về phía trước giúp mở rộng không gian này, nên các triệu chứng sẽ thuyên giảm.

Mức độ trượt của đốt sống được đánh giá dựa trên khoảng cách mà nó di chuyển. Mức trượt nhẹ nghĩa là đốt sống chỉ dịch chuyển một chút về phía trước; mức trượt nặng hơn thì đốt sống di chuyển xa hơn và cột sống mất đi sự thẳng hàng. Hầu hết bệnh nhân mắc tình trạng này đều có mức trượt nhẹ. Phương pháp điều trị phù hợp với bạn phụ thuộc vào mức độ trượt, mức độ chèn ép dây thần kinh và mức độ ảnh hưởng của các triệu chứng đến sinh hoạt hàng ngày.

Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Bước đầu tiên là duy trì hoạt động thể chất và điều chỉnh cách sinh hoạt. Giảm độ dài các chuyến đi bộ, ngồi nghỉ thường xuyên hơn, hoặc hơi cúi người về phía trước khi cảm thấy đứng lâu gây khó chịu đều có thể giảm áp lực lên các dây thần kinh. Vật lý trị liệu nhằm mục đích tăng cường sức mạnh các cơ hỗ trợ cột sống và cải thiện khả năng vận động của cột sống, giúp giảm các triệu chứng và hạn chế tình trạng tái phát. Chúng tôi yêu cầu bạn kiên trì thực hiện các biện pháp này ít nhất 1 năm trước khi cân nhắc phẫu thuật, vì hầu hết mọi người đều cải thiện mà không cần can thiệp phẫu thuật.

Thuốc giảm đau có thể giúp bạn duy trì các hoạt động hàng ngày trong giai đoạn này. Các loại thuốc chống viêm giúp làm dịu cơn đau ở các khớp và đĩa đệm bị thoái hóa. Nếu chỉ dùng thuốc thôi chưa đủ, việc đeo đai lưng hoặc nẹp hỗ trợ vùng thắt lưng sẽ giúp cột sống vững chắc hơn và giúp các sinh hoạt hàng ngày trở nên dễ dàng hơn.

Phẫu thuật chỉ được cân nhắc khi đã áp dụng các biện pháp trên trong suốt một năm mà vẫn chưa thấy cải thiện đáng kể, hoặc khi các triệu chứng khiến bạn không thể sống cuộc sống mong muốn. Ca phẫu thuật

thông thường nhằm giảm áp lực lên dây thần kinh và cố định lại đoạn xương bị trượt để ngăn nó trượt thêm nữa. Trong một số trường hợp, chỉ cần giảm áp lực lên dây thần kinh là đủ; cả hai phương pháp này đều mang lại kết quả tương đương đối với những người bị trượt xương ở mức độ nhẹ, vì vậy chúng tôi sẽ thảo luận với bạn để chọn phương pháp phù hợp nhất. Đây là quyết định được đưa ra chung giữa bạn và chúng tôi, dựa trên kết quả chẩn đoán hình ảnh, kết quả khám lâm sàng và những yếu tố quan trọng nhất đối với cuộc sống hàng ngày của bạn.

Những điều có thể xảy ra

Hầu hết những người mắc tình trạng này đều cải thiện mà không cần phẫu thuật. Việc theo dõi cẩn thận trong thời gian dài cho thấy không có trường hợp nào bị tổn thương thần kinh nghiêm trọng ở những người chỉ được theo dõi triệu chứng mà không phẫu thuật. Các triệu chứng thường thay đổi thất thường; nhiều người cảm thấy ổn với các biện pháp đã nêu ở trên.

Nếu bạn quyết định phẫu thuật, kết quả thường chỉ cải thiện dần dần chứ không thay đổi đột ngột. Đau đớn và khả năng vận động hàng ngày đều được cải thiện ở hầu hết những người đã được đánh giá kỹ lưỡng trước khi mổ; điều này đúng với cả những người ở độ tuổi tám mươi lẫn người trẻ tuổi. Một số người cảm thấy dễ chịu hơn chỉ sau vài tuần, trong khi những người khác phải mất vài tháng mới thấy tiến triển rõ rệt.

Phẫu thuật không phải là phương pháp chữa khỏi hoàn toàn; bạn nên hiểu rõ điều này trước khi quyết định. Một số người sau khi trải qua ca phẫu thuật nhỏ ở cột sống vẫn bị đau lưng hoặc chân trở lại sau nhiều năm; một tỷ lệ nhỏ thậm chí cần phải phẫu thuật thêm. Tình trạng tê chân kéo dài trước khi mổ cũng làm giảm khả năng hồi phục hoàn toàn. Bác sĩ phẫu thuật sẽ giải thích rõ những con số này có ý nghĩa gì đối với bạn, dựa trên kết quả chụp chiếu và triệu chứng của bạn.

Đối với nhiều người, việc không can thiệp gì cũng là lựa chọn hợp lý và thường không gây ra hậu quả nghiêm trọng. Tuy nhiên, nếu cơn đau của bạn rất dữ dội và không thuyên giảm sau một năm điều trị tích cực, việc chờ đợi thêm cũng khó giúp giải quyết vấn đề dễ dàng hơn. Quyết định cuối cùng là do bạn đưa ra, cùng với sự tư vấn của bác sĩ phẫu thuật, dựa trên mức độ mà các triệu chứng ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn.

Khi nào nên gặp bác sĩ

Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa nếu cơn đau lưng hoặc chân của bạn cứ tái phát, hoặc nếu việc đứng và đi bộ gây ra cảm giác đau nhức, nặng nề hoặc tê bì ở chân, và tình trạng này giảm bớt khi ngồi xuống. Hãy yêu cầu được chuyên gia thăm khám nếu sau một năm cố gắng điều trị bằng vật lý trị liệu, dùng thuốc giảm đau và thay đổi thói quen sinh hoạt mà các triệu chứng vẫn không cải thiện; hoặc nếu các triệu chứng này khiến bạn không thể làm việc, ngủ ngon hay sinh hoạt bình thường. Hãy đến phòng cấp cứu ngay nếu bạn đột ngột mất cảm giác hoặc sức mạnh ở chân, hoặc nếu xuất hiện các vấn đề mới về việc kiểm soát bàng quang hoặc ruột.

Những thay đổi này cho thấy các dây thần kinh đang bị chèn ép đột ngột và cần được đánh giá ngay trong ngày.