

Đau thần kinh tọa

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

Những triệu chứng bạn đang gặp phải

Chứng đau dây thần kinh tọa là cơn đau bắt đầu từ vùng thắt lưng lan xuống một chân. Thông thường chỉ một chân bị ảnh hưởng, tuy nhiên đôi khi cả hai chân đều đau, trong đó một chân đau nhiều hơn. Rất hiếm khi cơn đau chuyển từ chân này sang chân kia. Hầu hết mọi người còn cảm thấy đau âm ỉ, nhức nhối ở vùng thắt lưng. Việc bị đau lưng kèm theo đau chân là tình trạng phổ biến; ngược lại, đau chân mà không có đau lưng thì ít gặp hơn.

Cơn đau lưng thường xuất hiện sau khi bạn cúi người hoặc gắng sức nâng vật nặng. Cơn đau thường trở nên dữ dội hơn khi vận động vùng lưng, ví dụ như khi mang túi đồ, ngồi dậy từ chiếc ghế thấp hoặc cúi người dưới vòi sen. Nghiêng người giúp giảm đau, ít nhất là một phần. Trong đợt đau đầu tiên, cơn đau thường xuất hiện rồi biến mất chứ không kéo dài liên tục.

Cơn đau chân có thể dạng nhói hoặc cảm giác nóng rát, và có thể lan xuống dưới đầu gối. Bạn có thể cảm thấy tê hoặc ngứa ran ở bàn chân. Mức độ mạnh của cơn đau chân không phản ánh mức độ chèn ép dây thần kinh. Một số người thấy cơn đau trở nên dữ dội hơn vào ban đêm hoặc khi vừa thức dậy. Những công việc hàng ngày đòi hỏi phải cúi người, ngồi lâu hoặc mang vác nặng sẽ trở nên khó khăn hơn.

Nếu những triệu chứng này trùng khớp với tình trạng của bạn, hãy ghi chép lại thời điểm cơn đau bắt đầu, những yếu tố làm giảm hoặc tăng đau, cũng như vùng chân nào bị ảnh hưởng. Hãy mang theo những ghi chép này trong lần khám với bác sĩ. Chúng sẽ giúp bác sĩ phẫu thuật xác định liệu dây thần kinh ở chân có phải là nguyên nhân gây đau hay không, vì có nhiều tình trạng khác cũng gây ra các triệu chứng tương tự.

Điều gì đang thực sự xảy ra

Cột sống của bạn gồm nhiều đốt sống, giữa mỗi cặp đốt sống có một lớp đệm gọi là đĩa đệm. Hãy hình dung đĩa đệm giống như một chiếc bánh donut mứt: phần nhân mềm, giống thạch được bao bọc bởi lớp vỏ cứng. Đĩa đệm đóng vai trò như bộ giảm xóc, hấp thụ các lực tác động hàng ngày và giúp lưng bạn có thể uốn cong.

Chứng đau thần kinh tọa xảy ra khi phần nhân mềm của đĩa đệm bị lồi ra qua lớp vỏ ngoài và chèn ép vào dây thần kinh. Các dây thần kinh chạy dọc xuống chân xuất phát từ vùng thắt lưng của cột sống; vì vậy nếu có chỗ lồi ở vùng này, chúng có thể bị kích thích. Dây thần kinh cũng bị sưng phù tại chỗ bị chèn ép; tình trạng sưng này có mối liên hệ mật thiết với mức độ đau do đau thần kinh tọa gây ra.

Điều này giải thích các triệu chứng mà bạn vừa đọc. Cơn đau lưng xuất phát từ chính đĩa đệm bị tổn thương. Cơn đau chân, cảm giác tê hoặc ngứa ran là do dây thần kinh bị kích thích; vị trí dây thần kinh bị chèn ép sẽ quyết định những vùng nào trên chân bị ảnh hưởng. Việc nghỉ ngơi có ích vì giúp giảm tình trạng sưng quanh dây thần kinh. Kích thước của chỗ lồi không tương xứng với mức độ đau chân; vì vậy ngay cả khi chỉ có vấn đề nhỏ, bạn vẫn có thể bị đau dữ dội.

Đối với hầu hết mọi người, tình trạng này sẽ tự khỏi theo thời gian và nhờ các biện pháp chăm sóc đơn giản. Nếu cơn đau kéo dài từ 4 đến 12 tháng, phẫu thuật loại bỏ phần đĩa đệm chèn ép dây thần kinh có thể giúp giảm đau hiệu quả hơn so với các phương pháp điều trị không phẫu thuật. Tiêm thuốc gần dây thần kinh bị kích thích cũng có thể hữu ích trong trường hợp đau thần kinh tọa tái phát nhiều lần hoặc khi nguyên nhân gây bệnh khó xác định.

Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Chụp MRI là phương pháp thường được dùng để chẩn đoán đau thần kinh tọa vì nó cho thấy rõ các đĩa đệm, dây thần kinh và các lỗ thoát của dây thần kinh.

Hầu hết các trường hợp đau thần kinh tọa đều tự khỏi mà không cần phẫu thuật. Bác sĩ đa khoa có thể giải thích tình trạng của bạn, xem xét lại các loại thuốc giảm đau và khuyến khích bạn duy trì hoạt động và tiếp tục làm việc. Vật lý trị liệu là thành phần thiết yếu trong quá trình điều trị này; nó kết hợp giáo dục sức khỏe với các bài tập giãn cơ, tăng cường sức mạnh và rèn luyện thể chất, nhằm giúp bạn vẫn có thể vận động trong lúc dây thần kinh đang hồi phục. Thông thường, liệu trình điều trị cho phép tới đa 9 buổi trong 3 tháng đầu, kèm theo 3 buổi hỗ trợ vào tháng thứ 4, thứ 5 và thứ 6. Một số người cũng thử phương pháp giảm áp lực cột sống không phẫu thuật kết hợp với vật lý trị liệu; phương pháp này giúp kéo giãn cột sống một cách nhẹ nhàng và có liên quan đến việc giảm đau, tăng chiều cao đĩa đệm sau 4 tuần điều trị.

Thuốc men có thể giúp bạn duy trì hoạt động trong lúc cơ thể hồi phục. Bác sĩ đa khoa có thể xem xét và điều chỉnh các loại thuốc giảm đau, bao gồm cả thuốc chống viêm, để bạn vẫn cảm thấy thoải mái khi vận động. Tiêm thuốc đôi khi cũng được dùng để điều trị đau thần kinh tọa: tiêm thuốc gần chỗ dây thần kinh bị kích thích có thể mang lại hiệu quả, đặc biệt khi cơn đau tái phát nhiều lần hoặc nguyên nhân gây bệnh chưa rõ.

ràng. Tiêm huyết tương giàu tiểu cầu vào vùng ngoài màng cứng – phương pháp sử dụng huyết tương được chiết xuất từ máu của chính bệnh nhân – là lựa chọn thích hợp cho các trường hợp tổn thương đĩa đệm ở một mức độ duy nhất. Tiêm cortisone vào khoang quanh các dây thần kinh ở vùng thắt lưng cũng là một phương pháp được áp dụng cho các ca đau thần kinh tọa cấp tính trong vài tuần đầu.

Phẫu thuật chỉ được cân nhắc khi các phương pháp điều trị không phẫu thuật không mang lại hiệu quả đủ rõ rệt. Chúng tôi sẽ xem xét những trường hợp có cơn đau xuất phát từ sự chèn ép dây thần kinh, cơn đau kéo dài hoặc tái phát thường xuyên, ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày, kèm theo các dấu hiệu tổn thương thần kinh như tê hoặc yếu cơ. Đối với trường hợp đĩa đệm chèn ép dây thần kinh, phẫu thuật sẽ loại bỏ phần đĩa đệm gây áp lực. Với tình trạng hẹp ống sống hoặc trượt đốt sống, phẫu thuật có thể bao gồm việc giải phóng dây thần kinh và, trong một số trường hợp, nối hai đốt sống lại với nhau để cột sống ổn định. Chúng tôi sẽ cùng bạn thảo luận xem phẫu thuật có phù hợp với bạn hay không và cùng đưa ra quyết định.

Những điều có thể xảy ra

Đối với hầu hết mọi người, chứng đau thần kinh tọa sẽ thuyên giảm theo thời gian và nhờ các biện pháp chăm sóc đơn giản. Trong những tuần đầu, cơn đau thường xuất hiện rồi biến mất chứ không kéo dài liên tục. Thời gian cơn đau kéo dài thay đổi tùy từng người; ngay cả các bác sĩ chuyên khoa cũng khó có thể dự đoán chính xác thời điểm cụ thể cho từng bệnh nhân.

Nếu cơn đau đã kéo dài từ 4 đến 12 tháng, phẫu thuật nhằm loại bỏ phần đĩa đệm gây chèn ép dây thần kinh có thể giúp giảm đau hiệu quả hơn so với các phương pháp điều trị không phẫu thuật. Phẫu thuật cũng hữu ích khi chứng đau thần kinh tọa đã trở thành tình trạng mãn tính và các biện pháp điều trị khác không mang lại kết quả. Sau phẫu thuật, hầu hết bệnh nhân đều cảm thấy cải thiện rõ rệt. Trong một nhóm bệnh nhân, 82% không còn đau chân sau phẫu thuật; 13% chỉ còn đau thỉnh thoảng. Tuy nhiên, không phải ai cũng hết đau hoàn toàn; một số ít người cần phải phẫu thuật lại cùng vị trí đĩa đệm trong vòng 5 năm sau ca mổ đầu tiên.

Nếu không được điều trị, chứng đau thần kinh tọa đã kéo dài nhiều tháng thường sẽ tiếp tục tồn tại chứ không tự khỏi. Nhìn chung, tiên lượng tốt hơn đối với những người trẻ tuổi. Ở thanh thiếu niên và người trẻ, hầu hết các vấn đề về đĩa đệm đều hồi phục nhờ điều trị không phẫu thuật; phẫu thuật ở nhóm tuổi này cũng mang lại hiệu quả cả ngắn hạn lẫn dài hạn.

Quá trình hồi phục thường diễn ra từ từ chứ không đột ngột. Bạn có thể mong đợi cơn đau chân sẽ giảm trước tiên; tuy nhiên một chút ê ẩm hoặc đau nhói thỉnh thoảng vẫn có thể còn tồn tại. Việc duy trì các hoạt động bình thường và sinh hoạt như thường ngày sẽ hỗ trợ quá trình hồi phục của dây thần kinh. Nếu cơn đau đột nhiên trở nên dữ dội hơn hoặc trở thành cơn đau nặng mà không thuyên giảm, bạn nên đi khám ngay, vì điều này có thể là dấu hiệu của một vấn đề khác.

Một số yếu tố khó dự đoán chỉ dựa vào kết quả chụp chiếu. Những gì hiện lên trên phim MRI không thể cho chúng ta biết chắc chắn thời gian cơn đau lưng sẽ kéo dài hay liệu nó có xuất hiện nữa hay không. Sức khỏe

tổng thể của bạn cũng là yếu tố quan trọng; vì vậy bác sĩ phẫu thuật sẽ xem xét toàn bộ tình trạng sức khỏe chứ không chỉ riêng cột sống để xác định phương pháp điều trị phù hợp nhất với bạn.

Khi nào nên gặp bác sĩ

Hầu hết các trường hợp đau thần kinh tọa sẽ thuyên giảm theo thời gian và nhờ các biện pháp chăm sóc đơn giản; vì vậy việc gặp bác sĩ đa khoa là bước đầu tiên thích hợp đối với các triệu chứng thông thường. Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa nếu cơn đau kéo dài hơn vài tuần, không giảm đi dù đã nghỉ ngơi, hoặc gây cản trở giấc ngủ và công việc của bạn. Nên yêu cầu được chuyên gia thăm khám nếu cơn đau chân vẫn tái phát, nếu bạn xuất hiện tình trạng tê hoặc cảm giác kiến bò ở bàn chân, hoặc nếu một chân yếu hơn chân kia.

Hãy đến phòng cấp cứu ngay lập tức nếu bạn mất kiểm soát bàng quang hoặc ruột, nếu vùng quanh háng hoặc hậu môn bị tê, hoặc nếu cả hai chân đều yếu hoặc nặng nề. Đây có thể là dấu hiệu của hội chứng đuôi ngựa – tình trạng các dây thần kinh ở vùng cuối cột sống bị chèn ép. Tình trạng này cần được đánh giá ngay trong ngày, vì việc áp lực kéo dài lên các dây thần kinh có thể gây ra những biến chứng lâu dài, bao gồm cả những thay đổi về chức năng tình dục mà người bệnh có thể phải chịu đựng về sau.

Nếu bạn trên 50 tuổi và bị đau thần kinh tọa, hãy nói với bác sĩ đa khoa. Bạn nên hỏi về vắc-xin phòng bệnh zona trong lần khám này, vì nguy cơ mắc bệnh zona ở những người cùng độ tuổi và đang gặp tình trạng này là cao hơn.