



THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM CỘT SỐNG THẮT LƯNG (M51)

Triệu chứng



Thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng biểu hiện bởi hội chứng thắt lưng hông, là sự phối hợp giữa hội chứng cột sống và hội chứng rễ.

-Hội chứng cột sống:

+Đau cột sống thắt lưng

+Cột sống bị biến dạng

+Giảm biên độ hoạt động của cột sống thắt lưng - Hội chứng rễ: xuất hiện khi đĩa đệm thoát vị chèn ép vào các rễ thần kinh

+Đau rễ thần kinh, đau lan dọc theo đường đi của dây thần kinh tọa, đau nhức buốt. Đau tăng khi đi, đứng, vận động, ho hoặc hắt hơi và giảm khi nghỉ ngơi. Cũng có thể bị đau liên tục ở mọi tư thế.

+Tê bì chân, dị cảm như kim châm, kiến bò hoặc mất cảm giác ở chân.

+Yếu cơ, giảm khả năng đi lại và vận động, thậm chí liệt, thường xảy ra ở giai đoạn nặng.

- Một số trường hợp thoát vị đĩa đệm nặng có thể gây hội chứng chùm đuôi ngựa: đau dữ dội vùng thắt lưng; rối loạn cảm giác, mất cảm giác hoặc đau kèm theo yếu liệt cơ thương ở cả hai chân; rối loạn đại tiểu tiện; mất cảm giác vùng chậu. Đây là một cấp cứu thần kinh cần được phát hiện và xử trí kịp thời.

- Cũng có những trường hợp thoát vị đĩa đệm sẽ không gây triệu chứng gì.

Cận lâm sàng



X-quang thường quy cột sống thắt lưng thẳng và nghiêng: điển hình là tam chứng Barr (lệch vẹo cột sống thắt lưng, xẹp khe gian đốt, mất đường cong sinh lý cột sống).

Chụp cắt lớp vi tính(CT scanner): kém chính xác hơn MRI.

Điện cơ: giúp phát hiện tổn thương các rễ thần kinh.

Chụp MRI : là một kỹ thuật cao có thể đánh giá cột sống, tủy sống và các dây rễ thần kinh, giúp chẩn đoán và đánh giá tình trạng, mức độ thoát vị và chèn ép của đĩa đệm.

Chẩn đoán



Chẩn đoán thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng khi người bệnh có từ 4/6 triệu chứng sau(Saporta 1980)

- Có yếu tố chấn thương cột sống thắt lưng
- Đau thắt lưng dọc theo đường đi của rễ dây tủy
- Lệch vẹo cột sống thắt lưng
- Có dấu hiệu mất đường cong sinh lý cột sống.
- Dấu hiệu chuông bầm (+)
- Nghiệm pháp Lasègue (+)

Biểu chứng



- Đau rễ thần kinh
- Rối loạn cảm giác
- Teo cơ
- Gây tê liệt, tàn phế
- Rối loạn cơ thắt (rối loạn đại tiểu tiện)
- Hội chứng đuôi ngựa theo các tầng thoát vị đĩa đệm
- Hội chứng đau khắp khễnh cách hồi.

Điều trị



Điều trị phối hợp giữa nội khoa, vật lý trị liệu và ngoại khoa.

- Điều trị nội khoa bằng cách nghỉ ngơi, nằm đệm cứng, dùng các thuốc giảm đau, giãn cơ, tăng dẫn truyền thần kinh, tiêm corticoid tại chỗ, phong bế ngoài màng cứng.
- Điều trị vật lý trị liệu bằng hồng ngoại, siêu âm, điện phân, điện xung, paraffin... Kéo giãn cột sống thắt lưng là một phương pháp hiệu quả được thực hiện sau giai đoạn cấp.
- Điều trị ngoại khoa khi được chỉ định khi:
 - +Điều trị nội khoa thất bại sau 5-8 tuần.
 - +Gây chèn ép thần kinh cấp tính.
 - +Thoát vị đĩa đệm gây rách bao xơ, thoát vị di trú.
 - +Thoát vị đĩa đệm gây đau quá mức, liệt hay hội chứng đuôi ngựa.
 - +Thời gian nằm viện: 5 đến 7 ngày. Trong thời gian nằm viện từ ngày thứ 3 đã có thể đã có thể đứng dậy đi lại theo sự trợ giúp của nhân viên y tế và phục hồi chức năng.
 - +Thời gian giường bệnh ở nhà: 2-3 tuần. Tích cực tập VLTL theo sự hướng dẫn.
 - +Tái khám khoảng 3-4 tuần sau phẫu thuật đánh giá lại tình trạng sau mổ.

Phòng ngừa



Tập luyện thể dục thể thao bằng các môn thể thao vừa sức, tăng độ dẻo dai của các cơ cạnh cột sống. Điều này có thể giúp làm ổn định cột sống, giảm nguy cơ tổn thương đĩa đệm.

Không mang vác, vận động quá sức hoặc sai tư thế.

Duy trì cân nặng phù hợp với chiều cao, tránh duy trì áp lực quá nặng lên cột sống. Bệnh nhân cần được giáo dục tư vấn các bài tập tốt cho cột sống, sửa chữa các tư thế xấu. Định hướng nghề nghiệp thích hợp với tình trạng bệnh, kiểm tra chụp phim khám sức khỏe định kỳ cho người lao động, cần thiết có thể chụp MRI cột sống thắt lưng.