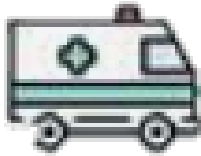




TRƯỢT MẮT VỮNG CỘT SỐNG THẮT LƯNG

Triệu chứng



Đau lưng lan hai hông, giới hạn cử động cột sống thắt lưng do co thắt cơ cạnh sống.

Triệu chứng đi cách hồi thần kinh thường gặp trong trượt đốt sống

Đau lan xuống chân với các khoanh da theo rễ bị chèn ép
Rối loạn vận động, cảm giác, phản xạ và cơ vòng

Biến dạng cột sống, dấu bậc thang

Chẩn đoán



X quang cột sống thắt lưng tư thế thẳng, nghiêng; XQ cột sống thắt lưng động cúi ngửa, chéo 3/4 phải trái; CT scan: được chỉ định thường quy để xác định đốt sống trượt và mức độ trượt của cột sống

Phân độ: độ I là di lệch từ 0 -25 %, độ II: 26 – 50%, độ III: 51 – 75%, độ IV: 76 – 100% và độ V: >100%

MRI: được chỉ định khi nghi ngờ chèn ép thần kinh.

Điều trị



KHÔNG PHẪU THUẬT: đối với bệnh nhân không có dấu hiệu chèn ép thần kinh nặng.

- Nghỉ ngơi, thay đổi lối sống, ngưng các hoạt động thể thao
- Thuốc: giảm đau, kháng viêm NSAID, dẫn cơ, giảm đau thần kinh (gabapentin, pregapentin), an thần
- Tập vật lý trị liệu: vận động tập, siêu âm, kích thích điện, hồng ngoại, đắp nóng, lạnh, nắn, nẹp lưng, kéo lưng
- Thời gian dùng thuốc và tập VLTL có thể từ 3-6 tháng

PHẪU THUẬT: khi bệnh nhân đau tồn tại dai dẳng hoặc có dấu hiệu chèn ép thần kinh mà không đáp ứng sau 3-6 tháng điều trị bảo tồn.

Biến chứng



Đối với điều trị không phẫu thuật, nếu thần kinh bị chèn ép nặng sẽ gây ra triệu chứng teo cơ, yếu chi, rối loạn cảm giác, phản xạ và cơ vòng.

Biến chứng của phẫu thuật: nhiễm trùng vết mổ, tê yếu chi nặng hơn sau mổ do tổn thương thần kinh trong mổ.

Phòng ngừa



Duy trì tư thế tốt, giữ cột sống ở tư thế đúng

Không nên nâng vật quá nặng

Tránh các môn thể thao và động tác đòi hỏi vận mình quá mức

Duy trì cân nặng hợp lý, ăn uống lành mạnh, tập thể dục thường xuyên.