

GIẢI PHÁP PHÒNG TRỊ BỆNH THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM THẮT LƯNG CỘT SỐNG GIAI ĐOẠN I

TS. Nguyễn Ngọc Việt¹

Tóm tắt: Nghiên cứu giải pháp phòng trị bệnh thoát vị đĩa đệm thắt lưng cột sống giai đoạn I bằng phương pháp kéo giãn cột sống với bài tập Xà đơn. Kết quả bước đầu cho thấy giải pháp giúp bệnh nhân phục hồi bệnh thoát vị đĩa đệm thắt lưng cột sống giai đoạn I mà không dùng thuốc.

Từ khoá: Thoát vị đĩa đệm, phòng, chữa thoát vị đĩa đệm

Summary: Research on prevention and treatment solutions to get rid of lumbar disc in the first stage I by spinal stretching method with single beam. The first step for the effectiveness of the solution action to help patients get rid of the lumbar disc disease stage without the use of drugs.

Keywords:

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thoát vị đĩa đệm là căn bệnh rất phổ biến trong đó thoát vị đĩa đệm cột sống là một nguyên nhân phổ biến gây đau cột sống cổ, cột sống thắt lưng cũng như đau chân, tay tê buốt. Tại Mỹ, hằng năm có khoảng 2 triệu người phải nghỉ việc do đau thắt lưng, với chi phí điều trị lên tới 21 tỷ đô-la, ở Việt Nam có tới 17% người trên 60 tuổi bị mắc chứng đau lưng. Bệnh xảy ra ở khoảng 30% dân số, hay gặp ở lứa tuổi lao động từ 20 - 55 tuổi. Ngoài ra, thoát vị đĩa đệm nhiều tầng một bệnh lý lâm sàng rất phức tạp, đa dạng, nhất là trường hợp khối lượng thoát vị quá to gây chèn ép tủy sống và hội chứng đuôi ngựa. “Thoát vị đĩa đệm cột sống có thể gây tàn phế(Kỳ I)”.

Thoát vị đĩa đệm nói chung là tình trạng khối nhân nhầy (phần nhân nằm ở sâu trung tâm đĩa đệm) bị thoát ra bên ngoài vỏ bọc bao xơ của nó theo một hoặc nhiều vết nứt rách ở vòng sợi. Từ đó phần nhân này có thể gây chèn ép vào ống sống hay các rễ thần kinh sống

Nguyên nhân cơ bản dẫn tới thoát vị đĩa đệm như lao động quá sức, nâng vác, nhấc vật nặng ở tư thế không phù hợp hoặc ngồi, cúi, xoay người sai tư thế đều là nguyên nhân có thể gây thoát vị đĩa đệm; do tuổi tác; do thừa cân và một số nguyên nhân khác.

Các giai đoạn tiến triển của bệnh thoát vị đĩa đệm

Giai đoạn 1 – Phình đĩa đệm.

Thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng xảy ra khi rách vòng sợi hoặc có thể đứt làm cho nhân nhầy thoát khỏi vị trí mặc định của nó trong trung tâm đĩa đệm.

Thoát vị đĩa đệm thắt lưng xảy ra nhiều nhất ở vị trí đĩa đệm nằm giữa đốt sống L4 L5 và L5 S1. Bản chất của 2 đĩa đệm này là phần bản lề trọng yếu của cột sống. Đốt sống L4 L5 nằm ở vị trí thấp nhất của cột sống thắt lưng, nó giúp nâng đỡ cho phần trên cơ thể, cho phép cơ thể vận động đa hướng.

Đốt sống L4 L5 là đoạn bản lề của cột sống lưng, nơi chịu sức ép mạnh của trọng lực cơ thể cũng như cột sống.

Thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng và vị trí đốt sống lưng L4 L5 là phổ biến nhất. Dạng bệnh phổ biến mà nhiều người mắc là thể trung tâm, lệch trái phải 3mm, 4mm, 5mm, 6mm, 7mm, 8mm. Bệnh có thể gặp ở mọi độ tuổi nhưng chiếm tỷ lệ cao nhất là người già, người trưởng thành lao động nặng. Trên 60% số bệnh nhân bị thoát vị đĩa đệm thắt lưng từ độ tuổi từ 20-49.

Thoát vị đĩa đệm có chữa khỏi được không?

Câu trả lời bệnh thoát vị đĩa đệm không thể chữa khỏi hoàn toàn

Chúng ta có thể chữa thoát vị đĩa đệm bằng nhiều cách như Phẫu thuật, Thuốc tân dược, Thuốc Đông y, Vật lý trị liệu, Ngoại khoa, Chăm sóc... Trong đó vật lý trị liệu là phương pháp chữa trị không dùng thuốc thường được bác sĩ áp dụng với các bệnh nhân thoát vị đĩa đệm. Hiện nay, tại các Trung tâm phục hồi chức năng của các bệnh viện đều có máy kéo giãn cột sống cho bệnh nhân thoát vị đĩa đệm, tuy nhiên bệnh nhân cần phải tốn kém thời gian, tiền bạc để chữa trị. Các dụng cụ khác kéo giãn như nẹp..., có một số hình thức tự phát sử dụng xà đơn để đu, treo người để kéo giãn cột sống xem như có tác dụng nhưng chưa có phương pháp hướng dẫn cụ thể và khoa học cho bệnh nhân nên hiệu quả chưa cao.

Từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi lựa chọn tiến hành nghiên cứu: “*Giải pháp phòng trị bệnh thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng giai đoạn I*”

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng:

- Phương pháp tiếp cận: Tiếp cận các nguồn tài liệu về thoát vị đĩa đệm; tiếp cận chuyên gia; tiếp cận chuyên môn; bệnh nhân;

- Phương pháp điều tra: Điều tra thực trạng, nguyên nhân, giải pháp phòng trị thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng giai đoạn I tại Bệnh viện Đại học Y Nghệ An;

- Phương pháp kiểm tra: Kiểm tra y tế; kiểm tra tâm - sinh lý;-

Phương pháp bài tập kéo giãn cột sống;

- Phương pháp thực nghiệm và phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Phòng trị bệnh thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng

Rất ít phương pháp phòng chỉ là những khuyến cáo phòng, phần lớn là trị bệnh. Các phương pháp trị bệnh thoát vị đĩa đệm cơ bản:

- Phẫu thuật để trị thoát vị đĩa đệm: Trong đó phẫu thuật tự động qua da là phương pháp chữa

thoát vị đĩa đệm mới, hiệu quả, an toàn và không để lại biến chứng. Tuy nhiên phương này tốn kém tiền bạc, thời gian và rủi ro tàn phế.

- Thực hiện điều trị vật lý và các liệu pháp phản xạ: Massage chữa thoát vị đĩa đệm cần phải thực hiện đúng kỹ thuật mới mang lại hiệu quả điều trị tốt. Tuy nhiên vẫn tốn kém tiền bạc và thời gian.

- Thuốc chống viêm, giảm đau, giãn cơ, an thần, trấn tĩnh thần kinh và vitamin nhóm B liều cao (B1, B6, B12). Tuy nhiên vẫn tốn kém tiền bạc và thời gian và bệnh vẫn lâu khỏi.

- Điều trị bằng phương pháp Đông y: Bệnh nhân có thể sử dụng bài thuốc Nam - được điều chế bởi đội ngũ bác sĩ lương y. Tuy nhiên vẫn tốn kém tiền bạc và thời gian lâu dài.

- Điều trị thoát vị đĩa đệm bằng các bài tập yoga và thể dục, bơi tốt cho người thoái hóa cột sống không thể bỏ qua. Tuy nhiên vẫn còn một số trở ngại đến người bệnh.

- Điều trị thoát vị đĩa đệm bằng xà đơn để được nhiều người lựa chọn vì nó vừa đơn giản, dễ tập mà còn mang lại hiệu quả cao cho người bệnh. Tuy nhiên hiện có một số hình thức tự phát sử dụng xà đơn để kéo giãn cột sống xem như có tác dụng nhưng chưa có phương pháp hướng dẫn cụ thể và khoa học cho bệnh nhân nên hiệu quả chưa cao.

2.2. Giải pháp phòng trị bệnh thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng giai đoạn I

2.2.1. Dụng cụ Xà đơn:

Vật liệu: Tre, gỗ, sắt, thép

Thiết kế:

- Xà đơn làm theo thông dụng từ cột, xà hoặc xà đơn gắn tường...

- Xà đơn: Chiều cao khi người bệnh từ vị trí đứng nhún nghiêng 2 chân lên tay nắm được xà đơn.

- Rộng xà đơn: từ 70cm-120cm

2.2.2. Nhóm bài tập:

Bài tập 1- Treo người.

- Tác dụng: kéo giãn các dây chằng, khớp cột sống ra để cho đĩa đệm vào, dây thần kinh không bị chèn.

- Chuẩn bị: Đứng vào phía dưới xà đơn, hít sâu thả lỏng

- Thực hiện: Nghiêng 2 chân sao cho hai tay nắm chắc xà đơn treo người ở tư thế thẳng đứng (theo hình)

- Thời gian treo: 10-15 giây hoặc bằng 1 nhịp thở

- Số lần lặp lại: 2 lần

- Quãng nghỉ giữa 2 lần lặp lại: 10-15s (đi lại thả lỏng)

Bài tập 2- Kéo tay xà đơn (mức độ có hướng kéo người lên)

- Tác dụng: kéo giãn các dây chằng, khớp cột sống ra để cho đĩa đệm vào, dây thần kinh không bị chèn.

- Chuẩn bị: Đứng vào phía dưới xà đơn, hít sâu thả lỏng

- Thực hiện: Nghiêng 2 chân sao cho hai tay nắm chắc xà đơn treo người và có chiều hướng kéo người co tay (theo hình)

- Thời gian thực hiện: 10-15 giây hoặc bằng 1 nhịp thở

- Số lần lặp lại: 2 lần

- Quãng nghỉ giữa 2 lần lặp lại: 10-15s (đi lại thả lỏng)

Bài tập 3 - Lắc trước theo trục phải- trái

- Tác dụng: kéo giãn các dây chằng, khớp cột sống ra theo trục phải- trái để cho đĩa đệm vào, dây thần kinh không bị chèn.

- Chuẩn bị: Đứng vào phía dưới xà đơn, hít sâu thả lỏng

- Thực hiện: Nghiêng 2 chân sao cho hai tay nắm chắc xà đơn treo người và lắc hai chân về trước về sau theo trục phải- trái (theo hình)

- Số lần lặp lại: 2 lần

- Quảng nghỉ giữa 2 lần lặp lại: 10-15s (đi lại thả lỏng)

Bài tập 4 -Lắc hai bên theo trục trước- sau

- Tác dụng: kéo giãn các dây chằng, khớp cột sống ra theo trục trước- sau để cho đĩa đệm vào, dây thần kinh không bị chèn.

- Chuẩn bị: Đứng vào phía dưới xà đơn, hít sâu thả lỏng

- Thực hiện: Nghiêng 2 chân sao cho hai tay nắm chắc xà đơn treo người và lắc hai chân về hai bên theo trục trước- sau (theo hình)

- Số lần lặp lại: 2 lần

- Quảng nghỉ giữa 2 lần lặp lại: 10-15s (đi lại thả lỏng)

Bài tập 5 - Quay vòng theo trục trên- dưới

- Tác dụng: kéo giãn các dây chằng, khớp cột sống ra theo trục trên- dưới để cho đĩa đệm vào, dây thần kinh không bị chèn.

- Chuẩn bị: Đứng vào phía dưới xà đơn, hít sâu thả lỏng

- Thực hiện: Nghiêng 2 chân sao cho hai tay nắm chắc xà đơn treo người và lắc quay theo chiều kim đồng hồ theo trục trên – dưới (theo hình)

- Số lần lặp lại: 2 lần (lần sau quay ngược kim đồng hồ)

- Quảng nghỉ giữa 2 lần lặp lại: 10-15s (đi lại thả lỏng)

Bài tập 6 - Treo nhún

- Tác dụng: kéo giãn các dây chằng, khớp cột sống ra theo phương thẳng đứng để cho đĩa đệm vào, dây thần kinh không bị chèn.

- Chuẩn bị: Đứng vào phía dưới xà đơn, hít sâu thả lỏng

- Thực hiện: Nghiêng 2 chân sao cho hai tay nắm chắc xà đơn treo người và nhún, rung cơ thân theo phương thẳng đứng (theo hình)

- Số lần lặp lại: 2 lần

- Quảng nghỉ giữa 2 lần lặp lại: 10-15s (đi lại thả lỏng)

Một số lưu ý khi sử dụng nhóm bài tập:

- Trước lúc tập cần khởi động các khớp, dây chằng (thời gian từ 5-7 phút)

- Sử dụng 6 bài tập theo thứ tự từ bài 1 đến bài 6, tập hết bài 1 sang bài 2 cho đến bài 6 gồm có 12 bài nhỏ, quảng nghỉ giữa các bài nhỏ từ 10-15s

- Thời gian tập cả 6 bài: từ 5-10 phút

- Số lần tập trong ngày: từ 2-4 lần

- Thời điểm tập: Sáng, trưa, chiều, tối.

- Nguyên tắc tập: thường xuyên kể cả lúc đau, không đau cũng tập.

Qua phỏng vấn các chuyên gia về 6 nhóm bài tập đều thu được mức độ cần thiết vận dụng của các bài tập. Căn cứ vào nhận xét từ chuyên gia đề tài tiến hành xây dựng kế hoạch ứng dụng nhóm bài tập vào phòng trị cho bệnh nhân thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng giai đoạn 1.

2.3. Tiến hành TN

Đối tượng TN là 15 bệnh nhân (nam) nhóm tuổi từ 40-55 là công nhân, viên chức sống trên địa bàn thành phố Vinh, Nghệ An.

Số lượng bệnh nhân: 10 người.

Bệnh nhân: Chụp CT và có kết luận của BV Trường Đại học Y Nghệ An là thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng giai đoạn I.

Thời gian bắt đầu từ 15/2/2023-15/7/2023

Nhật ký bệnh nhân: theo dõi ngày tập, kết quả từng ngày

Bài kiểm tra thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng

1. **Kiểm tra thần kinh:** Diễn hình như kiểm tra chức năng vận động, khả năng giữ thăng bằng khi bệnh nhân di chuyển và đi bằng mũi chân. Thông qua kết quả kiểm tra, xác định được những tổn thương và dấu hiệu bất thường của những dây thần kinh

Bảng 1. Phỏng vấn các chuyên gia về nhóm bài tập (n=10)

TT	NHÓM BÀI TẬP	MỨC ĐỘ		
		TB	Tốt	Rất tốt
1	Bài tập treo người	1(6,6%)	8(53,3%)	7(46.6%)
2	Bài tập kéo tay xà đơn	1(6,6%)	8(53,3%)	7(46.6%)
3	Bài tập lắc trước theo trục phải- trái	1(6,6%)	8(53,3%)	7(46.6%)
4	Bài tập lắc hai bên theo trục trước- sau	1(6,6%)	7(46.6%)	7(46.6%)
5	Bài tập quay vòng theo trục trên- dưới	1(6,6%)	8(53,3%)	7(46.6%)
6	Bài tập treo nhún	2(13,3%)	6(40%)	7(46.6%)

2. Khả năng vận động:

- **Nâng cẳng chân:** Bạn nằm ngửa trên giường hoặc trên mặt sàn phẳng. Dùng sức từ từ nâng 2 chân lên khỏi mặt sàn cách mặt sàn khoảng 15 - 20cm.

Nếu thực hiện động tác này mà cảm thấy đau chân, dù chỉ làm cảm giác đau nhẹ và càng nâng chân lên cao, cảm giác đau nhức càng rõ rệt thì đó là dấu hiệu thoát vị đĩa đệm thắt lưng.

- **Động tác kéo cẳng chân:** cũng với tư thế nằm ngửa như trên, bạn nhờ 1 người nắm lấy cổ chân và từ từ kéo về phía đối diện. Nếu bạn có cảm giác đau ở cẳng chân thì đó là một trong những dấu hiệu bệnh thoát vị đĩa đệm thắt lưng.

3. Khả năng Phản xạ da lòng bàn chân

Bệnh nhân nằm 2 chân duỗi thẳng dùng kim vạch dọc bờ ngoài lòng bàn chân từ gót đến hết nếp

gấp lòng bàn chân một cách từ từ. Bình thường tất cả các ngón gấp xuống. Khi kích thích như vậy nếu ngón cái duỗi ra từ từ.

4. Chụp XQ, CT: Kết quả khám của BS chuyên khoa kết luận BN thoát vị đĩa đệm các mức độ.

2.4. Bàn luận kết quả nghiên cứu

Thoát vị đĩa đệm nói chung và thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng là bệnh sai lệch tư thế trong cuộc sống sinh hoạt lao động, chấn thương ở tuổi trẻ và là thoái hoá đĩa đệm ở tuổi già khi đã mắc thì không thể chưa khỏi hoàn toàn và chấp nhận sống chung với bệnh như bao bệnh khác. Điều lưu ý là bệnh sẽ “khỏi” tạm thời, nhưng sau đó có cơ hội bệnh sẽ trở lại. Để cho bệnh thoát vị đĩa đệm khó trở lại thì biện pháp phòng là cơ bản còn trị thì bất đắc dĩ. Trong nhiều cách chữa thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng

Bảng 2. Các triệu chứng thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng trước và sau của nhóm TN

TT	Triệu chứng	TTN (n=10)		STN (n=10) Sau 1 tháng		STN (n=10) Sau 2 tháng	
		Có	Không	Có	Không	Có	Không
1	Đau, tê	Có		Có			Không
2	Xuất hiện các cơn đau	Có		Có			Không
3	Cảm giác ngứa ran	Có		Có			Không
4	Cơn đau hướng trở nên nghiêm trọng	Có		Có			Không

Bảng 3. Kiểm tra mức độ sử dụng các bài tập xà đơn sau 1, 2 tháng TN

TT	Bài kiểm tra	TTN (n=10)		STN (n=10) Sau 1 tháng		STN (n=10) Sau 2 tháng	
		Mức độ không BT	Mức độ BT	Mức độ BT	Mức độ BT	Mức độ không BT	Mức độ BT
1	Khả năng giữ thăng bằng	K.BT		BT			BT
2	Nâng cẳng chân	K.BT		BT			BT
3	Động tác kéo cẳng chân	K.BT		BT			BT
4	Phản xạ da lòng bàn chân	K.BT		BT			BT
5	Chụp XQ, CT	K.BT		BT			BT

giai đoạn I cho thấy phương pháp kéo dẫn cột sống thắt lưng giai đoạn I bằng Xà đơn cho thấy rất hiệu quả:

Về đầu tư kinh phí phòng trị: từ 200- 500 ngàn/bộ xà đơn dùng lâu dài

Về phòng bệnh thoát vị đĩa đệm có hiệu quả tránh được sai lệch tư thế hằng ngày

Về trị bệnh ít tốn kém tiền bạc lại hiệu quả cao

Về thời gian: tốn ít thời gian tập 2-4 lần trong ngày mỗi lần tập thời gian chỉ từ 5-10 phút.

Về phương pháp phòng tránh rất đơn giản ai cũng làm được và làm tốt.

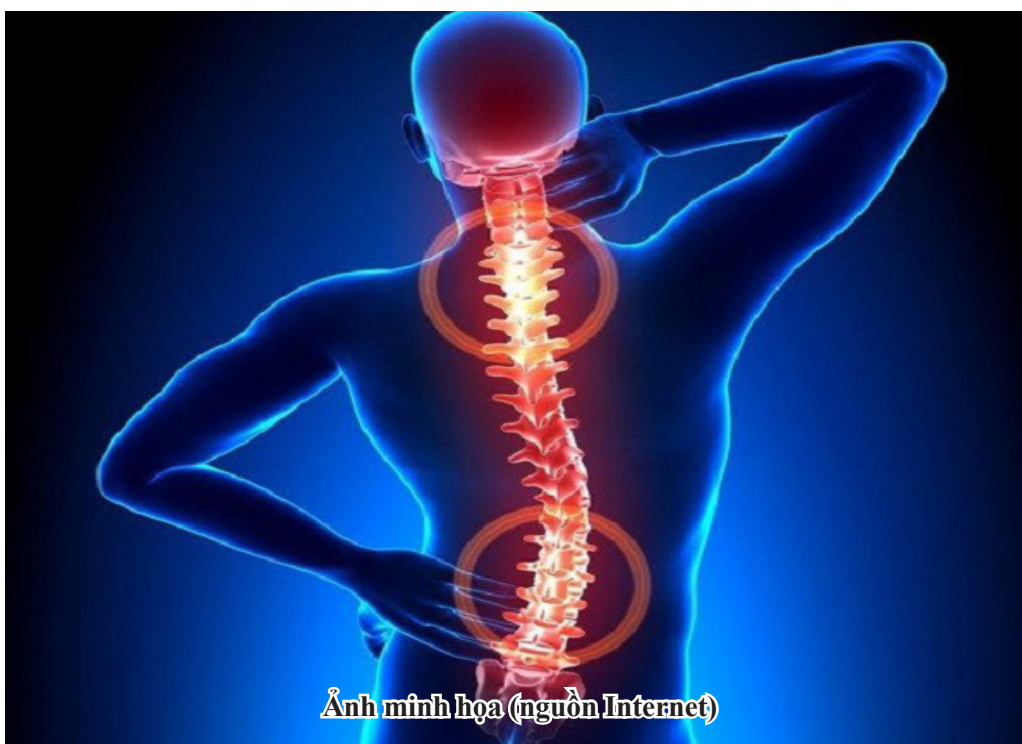
So với phương pháp kéo dẫn cột sống với xà đơn hiện nay thì phương pháp của đề tài có tính chi tiết

cụ thể và khoa học hơn.

3. KẾT LUẬN

Thoát vị đĩa đệm là căn bệnh rất phổ biến trong đó thoát vị đĩa đệm cột sống là một nguyên nhân phổ biến gây đau cột sống cổ, cột sống thắt lưng cũng như đau chân tay. Để cho căn bệnh này giảm không phải là bệnh phổ biến trong xã hội thì cần phải chú ý đến giáo dục tư thế con người về đi, đứng, ngồi, nằm, mang, vác...trong sinh hoạt, lao động

Với 6 bài tập của giải pháp phòng trị bệnh thoát vị đĩa đệm thắt lưng cột sống giai đoạn I bằng phương pháp kéo giãn cột sống với dụng cụ Xà đơn cho thấy hiệu quả cao góp phần vào phòng trị bệnh thoát vị đĩa đệm cho con người.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Chương; PGS.TS. Nguyễn Minh Hiện (2013), *Nghiên cứu thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng tại Bộ môn – Khoa Nội Thần kinh bệnh viện 103 – Học viện Quân y.*
2. Vũ Hùng Liên (2003), *Thoát vị đĩa đệm vùng thắt lưng*, Bài giảng phẫu thuật thần kinh, Nxb Quân đội nhân dân, Hà Nội.
3. Bùi Thanh Hà, Trần Quốc Bảo. Đỗ Viết Phương (2010), *Nghiên cứu hiệu quả của điều trị thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng bằng phương pháp kết hợp điện châm với kéo dẫn cột sống.*
4. Nguyễn Tài Thu 1991, *Châm cứu chữa bệnh*, Nxb Y học Hà Nội.
5. Website: <https://tamminhduong.com/> (2020), *Bài tập yoga và thể dục tốt cho người thoái hóa cột sống không thể bỏ qua.*

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu của Chuyên đề nghiên cứu khoa học chuyên ngành khoa GDTC: *Giải pháp phòng trị bệnh thoát vị đĩa đệm thắt lưng cột sống giai đoạn I*, Nguyễn Ngọc Việt, Trường Đại học Vinh, 2022.

Ngày nhận bài: 20/5/2023; **Ngày duyệt đăng:** 16/10/2023.