

KTV Ninh Thuận Trại Công Nhân - Khoa PHCN

I. Định nghĩa:

Thoái hóa đốt sống cổ hay còn gọi là thoái hóa cột sống cổ hoặc thoái hóa cột sống lưng là một trong những tên gọi của tình trạng bệnh lý thoái hóa hệ thống xương cột sống do nhu cầu nguyên nhân khác nhau trong công việc, lao động, hoạt động, tuổi tác. Nó là quá trình bệnh lý của các đốt sống cổ, bắt đầu bằng những tổn thương nhỏ dần dần hình thành nên các biến chứng như thoái hóa các đốt sống, gây đau vùng cổ, nhất là khi vận động vùng cổ.

Thoái hóa cột sống cổ là một trong những căn bệnh phổ biến của xã hội. Thoái hóa đốt sống cổ và lưng không chỉ ảnh hưởng đến người già mà còn có thể ảnh hưởng đến trẻ em làm việc trong văn phòng, ít vận động hoặc phải cúi đầu nhiều là bệnh thoái hóa cột sống cổ. Những người phải cúi đầu nhiều để nhìn tác nhân hoặc nhìn xuống cổ. Các dấu hiệu điển hình của bệnh có thể nhận thấy là cổ cứng khó xoay chuyển kèm với đau nhức đầu, đau cổ sau đó lan xuống vai, đau các khớp cổ và vai, ngoài ra còn đau đầu không rõ nguyên nhân... Thoái hóa đốt sống cổ gây ra nhiều khó khăn trong sinh hoạt và lao động cho người bệnh. Tuy nhiên bệnh đau gáy cổ hai gáy i nam và nữ gặp những ngang nhau.

II. Triệu chứng:

Nhìn chung, người bệnh có các cảm giác đau, mỏi, nhức khó vận động vùng cổ là biểu hiện thường thấy nhất của bệnh nhân mắc phải căn bệnh này. Hầu hết các bệnh nhân bị thoái hóa cột sống cổ và cột sống lưng luôn có cảm giác đau buốt khó chịu, khó chịu ngay cả khi nghỉ ngơi, mỏi cổ đau đầu gây nên đau đớn.

Các động tác cổ bị vướng và đau thậm chí có thể thỉnh thoảng bị vẹo cổ.

Cổ đau kéo dài từ gáy lan ra tai, cổ, nhức nhức từ từ theo đầu cổ, "tê tê vẹo cổ", tê tê sát cổ, đau lan lên đầu, có thể nhức đầu ở vùng chẩm, vùng trán, đau từ gáy lan xuống vai, cánh tay ở một bên hay cả hai bên.

Khi vận động cổ thì bị đau, cổ đau kéo dài từ gáy lan ra tai, cổ, đau lan lên đầu, có thể nhức đầu ở vùng chẩm, vùng trán, đau từ gáy lan xuống vai, cánh tay ở một bên hay cả hai bên. Trong một số ít trường hợp triệu chứng nặng, một cảm giác khó khăn của tay, đôi khi cánh tay và bàn tay có thể bị tê liệt.

Có trường hợp bệnh nhân khi gặp không khí lạnh như trời mưa (trời trời) kết hợp với một thời tiết nóng không thuận lợi ban đêm có thể gây cảm giác sáng hôm sau. Người bệnh cảm giác không thể đi đứng và rất sợ những cơn ho, hắt hắt. Có người đau ở vùng gáy hoặc cảm giác đau sau, rồi lan

sang mặt ngửa đầu bên phải. Một số khác đau liên tục, không quay đầu sang trái hay sang phải được mà phải xoay cổ ngửa i...

III. Chẩn đoán:

Bệnh nhân đau mỏi khi cúi cổ, đau tăng khi vận động, giảm khi nghỉ ngơi, triệu chứng hạn chế vận động cột sống cổ: khó cúi, ngửa, nghiêng, quay cổ còn có kèm triệu chứng nhức khi vận động cột sống. Thoái hóa cột sống cổ có thể không có triệu chứng mà chỉ có hình ảnh trên Xquang. Chụp Xquang thấy có hình ảnh cột a thoái hóa: hẹp khe khớp, đốt xương dính liền và mất gai xương (mất xương).

Bệnh nhân hiện đang thoái hóa đĩa đệm, thoái hóa đốt sống (cột sống gai xương)... làm biến dạng cột sống cổ, mất đường cong sinh lý cột sống cổ, khớp đốt sống cổ cứng lại, hạn chế vận động. Khi vận động đầu cổ, gai xương này kích thích, chèn ép vào rễ thần kinh gây đau. Bệnh có thể diễn ra ở đĩa đệm. Đĩa đệm bị thoái hóa, lồi ra bên ngoài vị trí ban đầu hoặc thoái vị vị mất phía chèn ép vào rễ thần kinh gây đau và hạn chế vận động, đốt dính trong các tư thế cúi, ngửa.

Khi mất bệnh, các cột sống cổ bị hạn chế, có thể có cột sống khó quay đầu, cứng gáy, có điểm đau khi ấn vào các gai xương, các mô mềm ngang cột sống cổ. Chụp Xquang cột sống cổ thấy mất đường cong sinh lý, hẹp đĩa liên đốt, biến dạng thân đốt và thấy có các gai xương.

Khi khám thấy thấy các cột sống cổ bị hạn chế nghiêng, bệnh nhân có thể cột sống cứng, có điểm đau khi ấn vào các gai xương và các mô mềm ngang cột sống cổ, chụp X-quang cột sống cổ thấy mất đường cong sinh lý, hẹp đĩa liên đốt, biến dạng thân đốt, có các gai xương.

Ngoài ra, vị trí cột sống thoái hóa đốt sống cổ cao (đốt C1- C2 - C4), người bệnh còn có triệu chứng nhức, ngáp, chóng mặt.

IV. Nguyên nhân:

Tư thế hoạt động sai là một trong những nguyên nhân quan trọng gây ra thoái hóa đốt sống cổ. Làm việc kéo dài, ít vận động là những nguyên nhân chủ yếu gây ra bệnh thoái hóa đốt sống cổ. Những công việc luôn đòi hỏi cúi nhiều, ngửa nhiều, mang vác nặng trên đầu hay ngồi trên màn hình vi tính quá lâu cũng sẽ làm sai lệch cấu trúc bình thường của cột, dẫn tới biến đổi mô xương, dây chằng, cơ và dẫn đến thoái hóa các mô cột sống hoặc hình thành các gai xương đốt sống.

Đốt dính là làm việc máy tính nhiều, ít vận động là một trong những nguyên nhân gây ra thoái hóa đốt sống cổ, vôi hóa cột sống, gai cột sống. Nhất là khi làm việc, vị trí đặt tay trên bàn làm việc hay đặt vị trí máy tính quá cao hoặc quá thấp. Vùng cổ và vùng gáy không được thư giãn xuyên suốt ngày, hoặc chỉ nghỉ nguyên một tuần. Thường xuyên nhìn lên rồi lại nhìn xuống. Vị trí ngồi quá thấp so với bàn làm việc.

Phức tạp của chứng năng bệnh nhân thoái hóa cột sống cổ

Vị trí biên tập viên

Thứ bảy, 31 Tháng 3 2018 08:24 -

Trong khi ngủ chèn ép 1 - 2 đốt sống, không có thói quen chuyển mình. Lưng chèn ép kê không phù hợp (gối quá cao và gối quá mềm).

Nhóm có nguy cơ mắc bệnh cao

Là những người làm việc tại văn phòng, công nhân khu vực đô thị, công nhân lao động cao (làm suốt ngày không nghỉ) và thâm niên lao động (tuổi nghỉ). Những người dễ bị thoái hóa đốt sống cổ nhất là người đi công y, thợ công y (thoái hóa đốt sống cổ và đốt sống lưng), thợ cắt tóc, nha sĩ, bác sĩ chuyên khoa răng, thợ sơn trổ, thợ trát vữa, diên viên xi măng...

Đây cũng là bệnh thường gặp nhất đối với những người làm việc trong văn phòng. Nhân viên văn phòng là một trong những đối tượng có khả năng mắc chứng bệnh này cao nhất do thường xuyên ngồi một chỗ, ít vận động, ít thời gian nghỉ ngơi.

Người cao tuổi cũng là một đối tượng nguy cơ cao. Thoái hóa đốt sống cổ thường xuất hiện ở người đã qua tuổi trung niên (40 - 50 tuổi) ở những người cao tuổi, do quá trình lão hóa các đĩa liên đốt, các thân đốt do thiếu máu kém nên dễ xuất hiện bệnh hèn ép đốt sống cổ. Những người có người thân mắc căn bệnh này cũng có nguy cơ mắc bệnh như họ hoặc những người trong gia đình không có người bị bệnh.

V. Hậu quả:

Thoái hóa đốt sống cổ làm cột sống như hình, các khớp có thể bị biến dạng, sống gây đau, làm hạn chế vận động. Hội chứng thần kinh: đau dây thần kinh chèn ép, vai, gáy và hội chứng vai, cánh tay. Người bệnh cũng có thể bị rối loạn thần kinh thực vật ở vùng cổ, vai, tay. Hội chứng tuỷ hoàn gây ra hình ảnh ngang, làm cho hình ảnh đốt sống mất đi, gây ra tình trạng thiếu năng sống nên (thiếu máu miến não sau) làm cho bệnh nhân thấy ù tai, mất ngủ, chóng mặt...

Thoái hóa đốt sống cổ còn có thể gây biến liệt một hoặc hai tay, gây hội chứng chèn ép tủy, cổ, rối loạn cảm giác tứ chi, rối loạn thực vật, chèn ép rễ thần kinh, tủy hoặc cả hai hoặc gây rối loạn thần kinh thực vật. Các biến chứng có thể gặp của bệnh bao gồm các triệu chứng chèn ép thần kinh gây đau nhức cổ xuất hiện vai và cánh tay một hoặc cả hai bên, chèn ép các đốt sống mất đi đốt sống gây đau đầu, chóng mặt; hèn ép có chèn ép tủy, biến đổi bệnh lý, đau tứ chi, đi lại khó khăn hoặc liệt không vận động được.

Đốt sống cổ bị thoái hóa lâu không điều trị sẽ dẫn đến các nguy cơ như hạn chế khả năng cung cấp máu lên não của cột sống, rối loạn hệ miễn dịch.

VI. Phòng tránh:

Thoái hóa đốt sống cổ là căn bệnh chủ yếu hình thành nên, cho sau một ngày làm việc cần được xoa bóp, chăm sóc trực tiếp đến vùng này, không nên quá gắng sức trong công việc. Cần phân phối hợp lý giữa thời gian lao động và nghỉ ngơi, hạn chế mức tối đa những tác động không tốt đến các đốt sống cổ.

Ngoài ra, ghế làm việc phải có độ cao thích hợp so với bàn làm việc và máy tính. Không để ghế ngồi quá cao hay quá thấp. Giữ khoảng cách hợp lý từ tay đặt bàn làm việc hay máy tính. Nên sử dụng máy tính có màn hình lớn, từ 17 inch trở lên giúp các cơ thể không bị căng, mỏi. Ngoài cách màn hình vi tính 50 – 66 cm và đặt màn hình đúng từ 1m đến 1,2m khoảng 10 - 20 độ. Không để từ 1m đến 1,2m màn hình quá cao hoặc quá thấp hơn so với từ 1m đến 1,2m.

Khi ngủ hãy thả lỏng xuyên chuyển mình, tránh nằm chẹp mót hoặc 2 tay thả lỏng đặt bên vò cổ. Không nằm sấp, bởi tư thế này sẽ khiến cho cổ bị gập xuống rồi dần gây nên chứng thoái hóa đốt sống cổ. không nên nằm gối đầu quá cao. Để phòng ngừa tình trạng "gãy", tránh kê gối quá mềm nhả gây mất tư chi hoặc tư vong, ngược lại bởi tuy tốt nhưng không được tư ý "vỏn", "nằm cõ". khi nằm, cổ cần có gối đầu với độ dày vừa phải, tránh tư thế quá mềm nhả hoặc cúi gập cổ.

Không nên có đồng tác viên báo cáo đồng loạt khi thay mặt, bởi tất cả các đồng tác này sẽ làm tăng thoái hóa đồng loạt.

Không nên ngồi cúi gập cổ quá lâu (xem tivi, đọc sách, báo); ngồi trên xe đạp ngồi dài cần có biện pháp đỡ lưng và thả lỏng.

Khi thấy đau đầu, cổ, gáy lan xuống cánh tay, liến tiếu khuyên, không nên đi bệnh viện vì ở đó
thông báo dễ gây ra những tình huống nghiêm trọng mà chỉ, đây thì kinh vùng cổ, mà cần đi đến
các chuyên khoa thần kinh để xác định bệnh chính xác để điều trị.

Thoái hoá là quá trình tính theo quy luật, do vậy không thể đi ngược trở lại mà chỉ dùng các biện pháp để giảm thiểu hoặc ngừng thu hẹp, các biện pháp vật lý trị liệu, phục hồi chức năng vận động:

1 -Vận động trị liệu

Mục đích các bài tập là để lấy lại sự cân bằng của hệ cơ xương khớp, điều chỉnh mà thông xuyên phá vỡ mô mềm tại các vị trí trong quá trình sống và làm việc của con người. Do vậy phải tìm ra các cơ cơ rút dãn kéo giãn, để tìm ra các cơ yếu để tập mạnh. Tùy theo cơ thể và tình trạng bệnh mà các bác sĩ, kỹ thuật viên sẽ hướng dẫn người bệnh các bài tập khác nhau như bài tập vòng cổ, cúi, ngửa nghiêng, xoay,...

1 -Laser

Giúp giảm đau, tê và kích thích tái tạo mô.

-Kéo giãn cột sống cổ bằng tay

Các kỹ thuật viên sẽ dùng tay trực tiếp tác động vào vùng cổ gáy giúp người bệnh giảm đau, kháng viêm, tăng tuần hoàn máu

Mát xa cổ cũng là một trong những cách giảm đau mềm cho cơ thể rất hữu hiệu. Dùng tay phải tìm đốt sống cổ thứ 7 (to hơn các đốt sống khác) và day xung quanh đốt sống đó. Các động tác có thể làm tại nhà như chườm nóng, xoa bóp nhẹ nhàng bên ngoài, làm mềm da, nhiệt độ thì không quá nóng, nên mềm.

-Sóng ngắn

Giúp gia tăng tuần hoàn trong các mô sâu, nhờ vậy gia tăng dinh dưỡng vùng tổn thương, để tìm ra các ổ viêm, làm giảm đau.

1 -Siêu âm

Nếu bệnh nhân có điếm đau, siêu âm cho thấy u què rõ rệt cao nhất tác động cơ học, các màng tế bào rung lên làm tăng hoạt động màng, gia tăng tuần hoàn, tăng cường dinh dưỡng cơ bắp, giảm đau, giảm viêm làm mềm mô sẹo, giảm kết dính.

-Kích thích điện

Các dòng điện giảm đau được áp dụng để kích thích khi bệnh nhân đang đau cấp, cơ đang co thắt các dòng điện này sẽ làm giảm đau nhờ ức chế đường dẫn truyền thần kinh lên não và đồng thời làm giảm co thắt giúp người bệnh mau chóng hết đau.

Một số phương pháp tập luyện vận động cơ để giảm đau như :

Nghiêng cổ sang phải rồi sang trái mỗi bên 10 lần. Cúi cổ về phía trước (cằm tì vào ngực càng tốt), ngửa cổ về phía sau (gáy tì vào vai) mỗi phía 10-15 lần.

Quay cổ : Cúi đầu về phía trước quay cổ về phía vai trái và phía sau, phía vai phải rồi trở lại phía trước. Quay từ từ hết một vòng rồi quay ngược lại, mỗi chiều 5 lần.

Nhấc vai: Từ nhấc vai trái rồi đến vai phải mỗi bên 10 lần, sau đó nhấc cả hai vai cùng lúc 10 lần.

Xát cổ : Dùng tay phải xát cổ trái từ trên xuống và ngược lại, mỗi bên 15 lần. Xát gáy: Các ngón tay của hai bàn tay đan vào nhau ôm vào sau gáy kéo qua kéo lại 10 lần.

Ngoài ra, thoái hóa đốt sống cổ không thể chữa trị dứt điểm mà chỉ có thể hạn chế nó, tốt nhất là bằng các hình thức tập thể dục, thể thao, vận động, và bổ sung các chất làm mềm khớp. Yoga cũng là một trong những bài pháp cho việc phòng, hạn chế chữa bệnh thoái hóa đốt sống cổ và lưng.

Tài liệu tham khảo:

1. Sách chuyên khoa dùng cho cán bộ ngành PHCN – nhà xuất bản Y Học Hà Nội