

Tư thế đúng cho người bị nhồi máu não thoát khỏi đĩa đệm cột sống

Viết bởi Biên tập viên

Chỉnh sửa, 23 Tháng 4 2023 14:22 - Lần cập nhật cuối: Chỉnh sửa, 23 Tháng 4 2023 14:27

Bs Văn Thị Bích Phương -

I. ĐỐI CƯỢNG

1. Định nghĩa:

Thoát vị đĩa đệm là tình trạng nhân nhầy đĩa đệm cột sống thoát ra khỏi vị trí bình thường trong vòng sụn, chèn ép vào ống sống hay các rễ dây thần kinh gây đau cột sống.

Bất kể độ nặng cột sống nào cũng có thể bị thoát vị đĩa đệm nhưng phổ biến nhất là [thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng](#)

và

[thoát vị](#)

[đĩa đệm cột](#)

¹ do các vị trí này chịu nhiều vận động nhất từ thói quen sinh hoạt hàng ngày.

2. Nguyên nhân:

a. Một số nguyên nhân chủ yếu:

Sai tư thế: Tư thế lao động, mang vác vật nặng sai cách dễ gây chấn thương cột sống, thoát vị đĩa đệm.

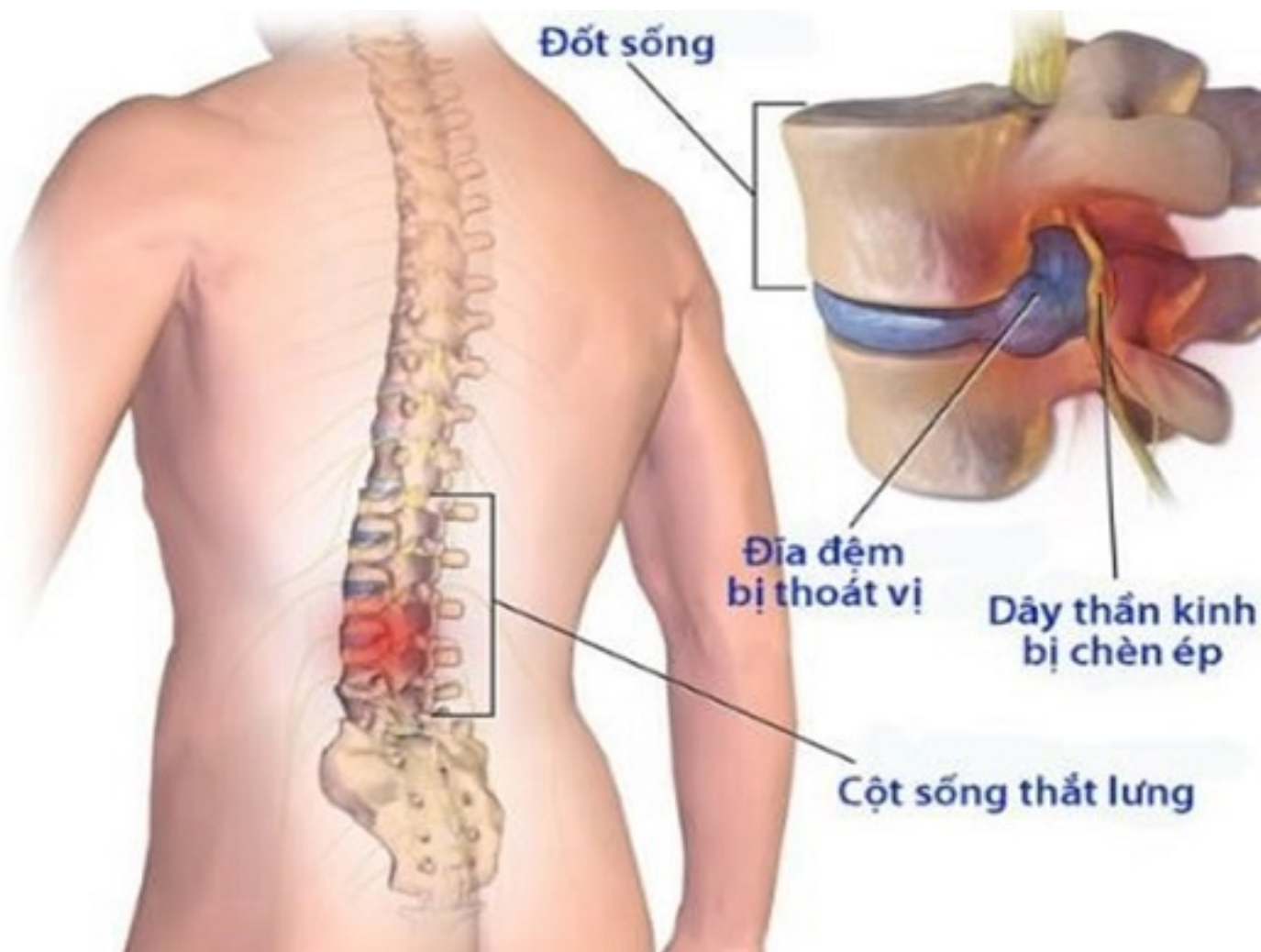
Chấn thương: Khi có một lực mạnh tác động trong các trường hợp té ngã, chơi thể thao, tai nạn giao thông... làm thay đổi cấu trúc và vị trí đĩa đệm.

Tư thế đúng cho người bị thoát vị đĩa đệm cột sống

Viết bởi Biên tập viên

Chỉnh sửa, 23 Tháng 4 2023 14:22 - Lần cập nhật cuối Chỉnh sửa, 23 Tháng 4 2023 14:27

Thoái hóa tự nhiên: Tuổi càng cao, cột sống không còn mềm mại, vòng sườn bên ngoài xơ hóa, lỏng lẻo nong và tính đàn hồi bên trong nhân nhầy giảm đi, nên càng có nguy cơ cao bị mắc phải chứng bệnh này. Bệnh thường gặp ở độ tuổi 35 – 50.



[Xem tiếp tại đây](#)