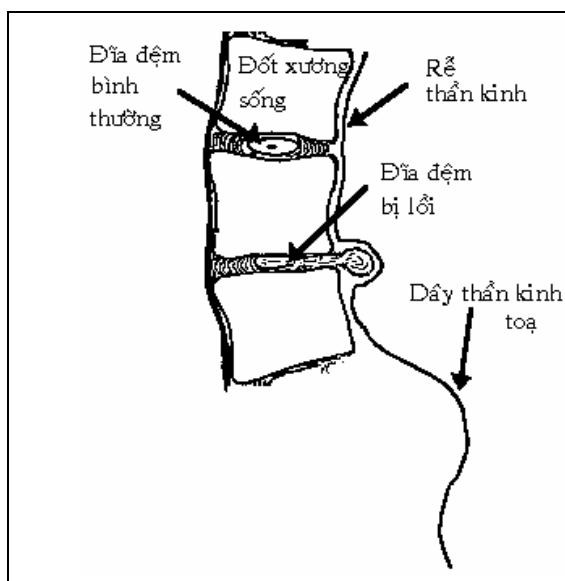


HƯỚNG DẪN CHO BỆNH NHÂN BỊ ĐAU VÙNG THẮT LƯNG - HÔNG

Bệnh nhân bị đau ở vùng thắt lưng, có thể chỉ đau ở chính giữa cột sống, hoặc lan sang bên cạnh, có thể đau lan xuống hông và chân ở một bên. Nếu nặng thì khi ho và hắt hơi cũng đau chói ở lưng. Cơ chế bị bệnh và điều trị như hình dưới đây mô tả:



Căn nguyên chính của bệnh là do đĩa đệm ở giữa hai đốt xương sống bị lồi ra phía sau, đè vào các rễ thần kinh ở phía sau gây ra đau. Các rễ thần kinh này tạo thành dây thần kinh toạ chạy xuống hông và chân. Do vậy gốc bệnh là đĩa đệm ở lưng, nhưng gây đau thần kinh toạ. Còn các nguyên nhân gây đau khác như mọc gai, gai đôi, “hóa vôi” ... chỉ là phụ.

Mục đích dùng thuốc điều trị là dùng thuốc, kết hợp với nghỉ ngơi và kéo giãn cột sống... có thể làm cho đĩa đệm thoi chèn ép vào rễ thần kinh, do vậy giảm đau.

Phương pháp điều trị và phòng bệnh như sau:

Khi đang bị đau cấp tính cần điều trị bằng thuốc chích hoặc uống (do bác sỹ chỉ định), ngoài ra nên nghỉ ngơi một thời gian. Tốt nhất là nằm nghỉ trên giường ván cứng (có thể lót một lớp đệm mỏng, không nên nằm trên giường có đệm dày), tránh đi lại và làm việc, nhất là các việc có liên quan với thể lực và cúi gập lưng.

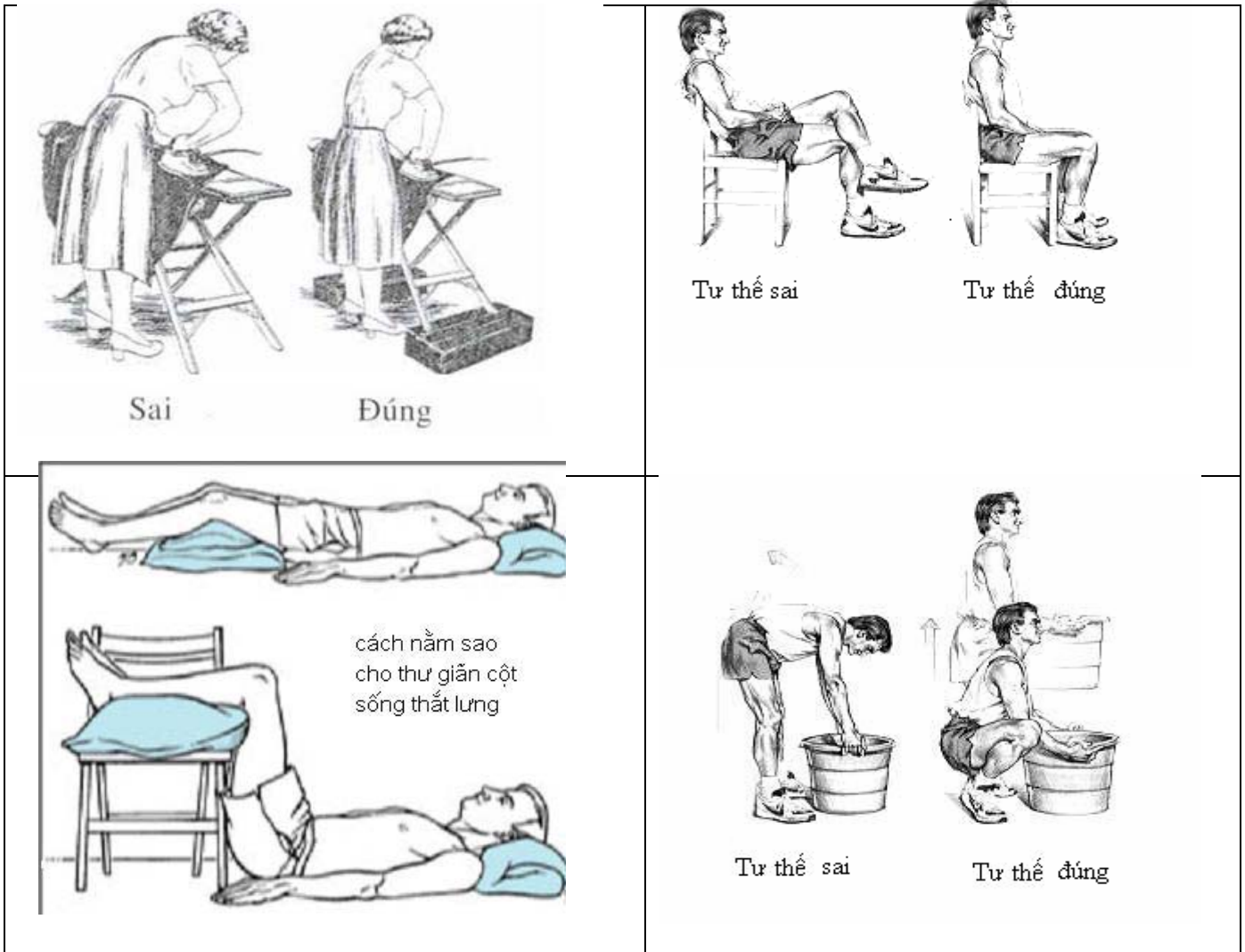
Điều trị đau thắt lưng hông cấp tính bằng thuốc một cách tích cực, kèm nghỉ ngơi tối đa, sẽ giúp cho nhiều bệnh nhân khỏi bệnh. Nếu sau 2-4 tuần điều trị tích cực mà đau không đỡ, hoặc đỡ rất ít, ngừng thuốc là lại đau nhiều, thì cần phải xem xét việc phẫu thuật tại bệnh viện.

Nếu đã khỏi bệnh: nên nhớ là bệnh rất có thể sẽ tái phát về sau. Do vậy cần tập luyện đúng cách, có chế độ sinh hoạt và làm việc đúng đắn để phòng tránh được các đợt đau tái phát.

Nên giữ cho tư thế người cân bằng khi ngồi và khi làm việc. Hai vai giữ cho cân đối, tránh lệch vẹo người sang một bên kéo dài. Khi ngồi lâu, nên ngồi thẳng lưng, tránh ngồi cúi còng lưng kéo dài (thợ may, thợ sửa xe, nhân viên văn phòng...). Nếu ngồi dựa lưng trên ghế sa lông, nên có một gối nhỏ đệm sau lưng. Nếu công việc bắt buộc phải ngồi lâu, nên kê bàn ghế sao cho có thể ngồi làm việc ở tư thế thẳng lưng.

Tránh mang vác nặng, khi buộc lòng phải mang vác một vật nặng, nên lưu ý sao cho 2 vai bằng nhau, không lệch vẹo người. Đặc biệt tránh tư thế đứng và cúi gập lưng xuống để bê một vật nặng lên. Nhiều người bị tái phát do cúi xuống để bê chậu nước hoặc chậu quần áo mới giặt, hoặc bế con nhỏ lên. Nếu buộc lòng phải bê một vật nặng ở dưới đất lên, thì ngồi hẳn xuống, dùng hai tay ôm vật đó vào gần người, giữ thẳng lưng khi đứng dậy. Tư thế cúi gập lưng để bê vác và kéo đẩy một vật nặng, là tư thế không tốt, dễ làm cho bệnh tái phát.

Khi tập thể thao, nên nhớ có một số môn thể thao không thật có lợi cho cột sống. Không nên tập chạy bộ, nhất là khi chạy bằng giày có đế cứng và chạy trên nền cứng như đường nhựa, xi măng, sàn nhà). Không nên nhảy nhót nhiều trong lúc tập luyện (ví dụ chơi bóng chuyền, quần vợt, bóng đá, tập thể dục nhịp điệu...). Không được tập tạ. Nhưng có thể tập bơi, hoặc tập tạ tay và kéo lò xo ở tư thế nằm. Có thể tập cúi gập lưng, nhưng tập từ từ, đừng cúi gập nhanh đột ngột và đứng ưỡn thẳng lưng nhanh đột ngột.



Sinh hoạt vợ chồng bình thường, tránh các động tác gây co cột sống mạnh.

An uống bình thường, không có kiêng khem gì đặc biệt. Một số người sau khi uống nhiều bia rượu thì bị đau nhiều hơn.

Việc đi xe (xe đạp, xe máy, xe ô tô) trên đường xóc, nhiều ổ gà là có hại cho cột sống. Khi đi lại bằng phương tiện, nói chung nên tránh rung xóc. Ngồi trên xe nên thẳng lưng, đừng ngồi còng lưng kéo dài. Khi đi xe máy đường xa về, nên kéo giãn cột sống ngay.

Tập luyện để tự kéo giãn cột sống một cách đơn giản: treo người lơ lửng bằng cách chống 2 tay trên 2 cạnh bàn, hoặc bám 2 tay trên xà đơn, buồng thông người, thả lỏng các bắp thịt ở bụng và lưng. Nếu thư giãn các bắp thịt được hoàn toàn, thì sức nặng của mông và chân sẽ kéo cột sống thắt lưng dẫn ra. Một ngày có thể nhiều lần, mỗi lần chỉ cần vài phút, có thể làm ngay trong khi đang làm việc hoặc sau khi đi xe máy hoặc ô tô đường dài. Có thể hiểu nôm na là cột sống đã bị “trùn lại” gây đau, nay ta phải làm cho nó giãn ra. Tuy nhiên, nếu khi treo người lại thấy đau lưng tăng lên, thì không nên cố gắng treo người cho giãn lưng nữa.

Tập luyện các bắp thịt ở bụng và hai bên hông: nằm ngửa, giơ chân cao trên mặt giường, giữ 1-2 phút rồi thôi, lặp đi lặp lại nhiều lần vào buổi tối hoặc sáng sớm. Nằm nghiêng và cũng nâng hai chân cao trên mặt giường như vậy.

Nên nhớ: sau khi bệnh đã qua giai đoạn cấp tính, thì chế độ làm việc -sinh hoạt đúng đắn; kết hợp với tập luyện kéo giãn cột sống còn quan trọng hơn là dùng thuốc.