

THOÁI HÓA CỘT SỐNG THẮT LƯNG

Định nghĩa	Thoái hóa cột sống thắt lưng là bệnh mạn tính tiến triển từ từ tăng dần gây đau, hạn chế vận động, biến dạng cột sống thắt lưng mà không có biểu hiện viêm.
Nguyên nhân	Bệnh là hậu quả của nhiều yếu tố: tuổi cao; nữ; nghề nghiệp lao động nặng, tư thế lao động, tiền sử chấn thương, phẫu thuật cột sống, di truyền...
Biểu hiện thường gặp	<ul style="list-style-type: none">-Đau khu trú tại cột sống, đau âm ỉ và có tính chất cơ học (đau tăng khi vận động và giảm khi nghỉ ngơi).-Có thể có biến dạng cột sống: gù, vẹo cột sống.-Trường hợp thoát vị đĩa đệm kết hợp, hẹp ống sống: biểu hiện đau cách hồi thần kinh.
Cận lâm sàng	<ul style="list-style-type: none">-XQuang thường quy cột sống thắt lưng thẳng nghiêng.- Xét nghiệm thường quy công thức máu và sinh hóa.- Chụp cộng hưởng từ cột sống: trong trường hợp có thoát vị đĩa đệm.
Biến chứng	Thoái hóa cột sống nặng, đĩa đệm cũng bị thoái hóa và nguy cơ phình, thoát vị đĩa đệm sẽ dẫn tới chèn ép rễ dây thần kinh.
Hướng điều trị, theo dõi và chăm sóc	<ul style="list-style-type: none">-Điều trị nội khoa, vật lý trị liệu, phục hồi chức năng. Trường hợp có chèn ép rễ có thể chỉ định ngoại khoa.-Giáo dục tư vấn các bài tập tốt cho cột sống, sửa chữa các tư thế xấu