
Đau Lưng

Hỏi:

Cách đây mấy ngày tôi bị sạm lưng khi khuôn đồ nặng. Lưng tôi sau đó đau dữ dội, cử động một chút cũng thấy đau. Con đau chạy xuống đùi và chân trái, xuống tới ngón chân cái. Hơn nữa tôi thấy chân tê đi, mất cảm giác và yếu hẳn làm đi lại khó khăn. Tôi có đi châm cứu nhưng không thấy đỡ. Xin bác sĩ cho biết tại sao tôi bị đau lưng kiểu này và chữa trị ra sao? Tôi năm nay 51 tuổi, trước giờ vẫn khỏe mạnh, không bệnh tật gì.

Nguyễn Văn M.

Đáp:

Đau lưng là một trong những lý do thường thấy nhất khi bệnh nhân đi bác sĩ khám bệnh, hầu như ai cũng có thể bị đau lưng ít nhất một lần trong đời. Chứng đau lưng có thể xảy ra ở đủ hạng tuổi, tuy nhiên càng lớn tuổi, càng dễ bị đau lưng hơn và có thể có nhiều nguyên nhân nguy hiểm hơn gây ra.

Đau lưng có nhiều loại tùy thuộc vào cơ cấu nào bị thương tổn. Trước hết ở phần ngoài là những bắp thịt lưng. Những bắp thịt lưng này nếu bị co thắt nhiều sẽ làm đau lưng. Sờ vào lưng sẽ thấy cơ ở lưng căng lên và co thắt, ấn vào thấy đau. Đau lưng kiểu này xảy ra tương đối nhẹ và uống thuốc giảm đau hay thuốc làm giãn cơ sẽ đỡ nhiều.

Loại đau lưng quan trọng hơn xảy ra khi đĩa ở giữa hai xương sống lưng bị bệnh và phòi ra sau (herniated disc), đè vào dây thần kinh làm đau. Đau lưng kiểu này xảy ra thường nhất ở người trung niên và lớn tuổi.

Thông thường khi có tuổi, những cơ cấu giữ cho xương sống vững chắc như dây chằng dọc mặt sau gọi là posterior longitudinal ligaments, vòng sợi bọc lấy đĩa gọi là annulus fibrosus, đều bị yếu đi.

Vì một nguyên cơ nào đó như khuôn đồ nặng, bị đụng xe, hay không có lý do rõ rệt, đôi khi chỉ cần nháy mũi hay ho mạnh, đột nhiên làm đĩa giữa hai xương sống lưng yếu đi và phòi nhô bên trong gọi là nucleus pulposus đẩy ra đằng sau.

Vì những dây chằng và vòng sợi nói trên không giữ lại được, nhân của đĩa sẽ đè vào gốc của dây thần kinh

(sciatic nerve) tạo nên cơn đau lưng chạy dài xuống chân theo đường của dây thần kinh tọa.

Ngoài ra vì gốc của dây thần kinh bị đè, người bệnh sẽ bị tê chân, mất cảm giác. Những bắp thịt ở đùi và chân do dây thần kinh tọa kiểm soát cũng bị yếu đi, đôi khi có thể teo lại. Các bắp thịt này có thể bị giật, co thắt và làm phản xạ ở đầu gối hay ở mắt cá chân yếu đi nhiều.

Hai vị trí của đĩa xương sống hay bị nhất là đĩa ở giữa xương lưng thứ 4 và thứ 5 và đĩa ở giữa xương lưng thứ 5 và xương cùng thứ nhất. Tùy theo vị trí nào, những bắp thịt ở đùi và chân sẽ bị ảnh hưởng khác nhau, nhờ thế ta có thể biết đích xác đĩa xương lưng nào bị thương tổn.

Trường hợp nặng hơn, không những gốc của dây thần kinh tọa bị đè, cả chùm dây thần kinh ở dưới xương cùng gọi là chùm đuôi ngựa (cauda equina) cũng bị đè làm bong đá bị liệt và ruột già không co thắt được, kèm thêm với liệt cả hai chân không đi lại được.

Việc định bệnh đau lưng do đĩa xương lưng phòi ra sau đè thần kinh thực ra dễ dàng. Với những triệu chứng như tả trên, thường sẽ nghi là bị đĩa phòi (disc hernia). Dấu hiệu định bệnh là làm thử nghiệm dơ thẳng chân cao lên gọi là straight-leg-raising test.

Khi người bệnh nằm ngửa, nâng cao chân dần lên. Nếu đĩa xương lưng bị phòi, khi nâng cao chân lên, dây thần kinh tọa bị căng ra làm đau thêm và cơn đau chạy dài xuống dưới đầu gối. Nếu chân dơ lên dưới 60 độ đã làm đau, thử nghiệm này được coi là dương và xác nhận người bệnh đã bị đĩa xương lưng phòi.

Chụp hình quang tuyến lưng thường không thấy gì được nhiều, muốn biết rõ ràng hơn cần làm thử nghiệm CAT scan hay MRI. MRI tương đối cho biết đích xác nhất, sẽ cho thấy đĩa xương lưng nào bị phòi, mức độ ra sao hay có những bệnh hoạn nào khác như bị ung thư, nhiễm trùng xương lưng...Tuy nhiên điều đáng chú ý là chụp hình bằng cộng hưởng từ magnetic resonance MRI lại quá chính xác!

Ngay cả những người không bị đau lưng, chụp MRI cũng sẽ thấy đĩa xương lưng phòi trên 22 đến 40% số người. Điều đó có nghĩa rất nhiều người bình thường không triệu chứng cũng đã có bệnh đĩa phòi này, nhưng chưa phát bệnh, đợi có một cơ nguyên nào đó nhân nucleus pulposus sẽ đè vào dây thần kinh gây ra đau lưng.

Ở người già, chụp MRI để định bệnh đau lưng quan trọng hơn người trẻ vì một số bệnh nặng, nguy hiểm có thể biểu lộ đầu tiên bằng triệu chứng đau lưng. Quan trọng nhất là ung thư. Ung thư phổi, ung thư nhiếp hộ tuyến, ung thư vú, ung thư thận, ung thư tuyến giáp trạng (thyroid), ung thư đường tiêu hoá, ung thư hạch đều dễ lan ra xương sống lưng và gây triệu chứng đau lưng.

Đau lưng do ung thư thường làm đau triền miên, nằm xuống cũng không đỡ đau lưng, đau nhiều hơn ban đêm. Chụp hình bằng MRI sẽ định bệnh ra ung thư dễ dàng và mau chóng. Tuy nhiên những loại ung thư này một khi đã chạy ra xương lưng thường đã lan rộng và chữa trị khó khăn.

Chụp MRI cũng sẽ giúp cho việc tìm bệnh nhiễm trùng ở cột sống lưng gây ra đau lưng. Tại Việt Nam, bệnh lao có nhiều nên chứng lao xương sống lưng còn đôi khi thấy gọi là mal de Potts. Tuy nhiên tại Hoa Kỳ hầu như không còn chứng này nữa.

Những loại nhiễm trùng thấy ở đây là loại vi trùng Staphylococcus hay vi trùng loại E.coli làm sưng mủ. Nguy hiểm nhất là túi mủ ở gần cột tủy sống gọi là epidural abscess, làm đau lưng, đồng thời đè vào tủy sống làm liệt 2 chân cần phải giải phẫu tức thời. Loại bệnh này hay xảy ra ở dân giềng chích chòac.

Một số người già hay bị chứng mòn xương gọi là osteoporosis, đôi khi làm sụp xương sống lưng (vertebra collapse) làm đau lưng rất nhiều. Đau lưng do chứng này thường ở một chỗ, ngay chỗ xương gãy hay sụp, không có triệu chứng thần kinh đi kèm theo. Định bệnh sụp xương lưng này chỉ cần làm X-Ray chụp thường cũng thấy.

Một nguyên nhân khác làm đau lưng khi chụp MRI sẽ định bệnh được

là bệnh nghẹt tủy sống (spinal stenosis). Loại này hay xảy ra trên người già, bị chứng mòn khớp (osteoarthritis), thường xương sống lưng bị mọc nhánh gọi là osteophyte. Những nhánh xương này mọc nhiều sẽ làm nghẹt ống chứa tủy sống và làm đè lên gốc dây thần kinh gây đau.

Đặc biệt loại đau lưng này càng đi nhiều càng thấy đau. Thường đi một quãng sẽ phải dừng lại nghỉ vì đau. Nghiêng người về phía trước sẽ đỡ đau nên những người này đi chợ thường thấy ngả người tựa vào xe đẩy thực phẩm để đỡ đau lưng!

Cách chữa trị đau lưng tùy thuộc vào loại nào như đã tả trên. Nếu chỉ là đau lưng thường do bắp thịt, uống thuốc giảm đau, chống viêm và dân nở cơ sẽ đỡ nhiều. Nếu bị đĩa xương lưng phòi (disc hernia), thường phải nghỉ ngơi, uống các thuốc giảm đau mạnh như Vicodin, Tylenol #3... để đỡ cơn đau, đồng thời dùng thuốc chống viêm liều mạnh như Ibuprofen 800 mg ngày 3 lần, thuốc để chống sưng như Medrol, thuốc làm dân nở bắp thịt như Flexeril.

Một số người bị nặng có thể cần chích thuốc loại steroid kèm thêm thuốc tê vào gần tủy sống (epidural injection) để làm bớt sưng và giảm cơn đau.

Thường với cách chữa kể trên, sau 4 đến 6 tuần, bệnh sẽ thuyên giảm và đỡ dần trong 80% trường hợp. Tuy nhiên, nếu những triệu chứng về thần kinh tăng thêm và cơn đau lưng tiếp tục không thuyên giảm, có thể phải cần đến giải phẫu để dây thần kinh được giải toả không bị đè.

Cách giải phẫu hiện nay là cắt bỏ đĩa xương bị phòi gọi là discectomy hay microdiscectomy. Những trường hợp cần phải giải phẫu thực ra rất ít và hầu hết đều có thể chữa bằng thuốc như kể trên.

Tóm lại, bệnh đau lưng có nhiều nguyên do, thường nhất là do những trường hợp đĩa giữa hai xương sống lưng bị yếu và phòi ra đè lên gốc dây thần kinh tọa. Những trường hợp nặng hơn ở người già cần phải khám nghiệm kỹ lưỡng và chụp hình bằng MRI để loại trừ những bệnh nguy hiểm như ung thư, nhiễm trùng...và để chữa trị có hiệu quả hơn.
