

PHÁC ĐỒ ĐIỀU TRỊ THOÁI HÓA ĐỐT SỐNG THẮT LƯNG

I. CHẨN ĐOÁN:

Y học hiện đại:

1. Lâm sàng:

Triệu chứng	Vị trí	Tính chất
Đau	- Tại vùng thắt lưng. - Lan theo tiết đoạn thần kinh chi phối (nếu có chèn ép): mông, đùi, cẳng chân.	- Đau âm ỉ. - Có thể có cơn đau cấp.
Hạn chế vận động	- Tại vùng lưng: giảm dần tầm cúi gập, nghiêng, xoay.	Có thể có hoặc không.
Biến dạng	- Tại vùng cột sống thắt lưng.	
Các dấu hiệu khác	- Teo cơ tại vùng giới hạn khớp (do ít vận động). - Có khi đau phối hợp với đau thần kinh tọa một hoặc hai bên do đĩa đệm bị thoát vị đè ép vào các rễ thần kinh.	Có thể có hoặc không.

2. Cận lâm sàng:

- Xquang:

Hẹp khe khớp	Chiều cao đĩa đệm hẹp (không dính khớp):
Đặc xương dưới sụn	Phần đầu xương, hõm khớp, mâm đốt sống có hình đậm đặc, thấy 01 số nốt sáng hơn.
Gai xương	Gai ở rìa ngoài của thân đốt sống, gai xương có hình thô và đậm đặc.

- MRI, CT Scanner: có thể thấy các tổ thương kết hợp liên quan ngoại khoa: Thoái vị đĩa đệm cột sống thắt lưng, hẹp ống sống thắt lưng.

Y học cổ truyền: thuộc phạm vi chứng yêu thống, tý, ma mộc, ...

II. ĐIỀU TRỊ:

1. Y học hiện đại:

a) Dùng thuốc:

- Giảm đau đơn thuần: Acetaminophen 500mg.
- Kháng viêm non-steroid (NSAIDS) liều thấp: dạng kinh điển (Diclofenac 50mg, Ibuprofen 200mg, ...), dạng ức chế Cox-2 (Celecoxib 100mg, Etoricoxib 60mg, 90mg, ...).
- Glucosamine sulfate: 1500mg/ngày, dùng đơn độc hay phối hợp Chondroitin sulfate.
- Tramadol hoặc opioids: Có hiệu quả cao nhưng tránh dùng kéo dài, chỉ dùng khi thất bại các liệu pháp trên.
- Thuốc dẫn cơ: Mydocalm 150mg, Decontractyl 250mg,...

b) Không dùng thuốc:

- Các bài tập vận động vùng thắt lưng.
- Giữ ấm khi thời tiết thay đổi.
- Nghỉ ngơi hợp lý, tránh thay đổi tư thế đột ngột, không mang vác nặng.
- Các liệu pháp hóa lý trị liệu: nhiệt, sóng siêu âm, kéo giãn,...
- Chế độ ăn đầy đủ dinh dưỡng, khoáng chất, Vitamin, tinh chất sụn.

2. Y học cổ truyền:

a) Dùng thuốc:

- Thuốc thang:

- Phong hàn: *Khương hoạt thăng thấp thang gia giảm*
- Đờm thấp ngăn trở kinh mạch: *Phục linh hoàn gia giảm*
- Khí trệ huyết ứ: *Đào hồng ẩm gia giảm*
- Khí huyết đều hư: *Hoàng kỳ quế chi ngũ vật thang gia giảm*
- Can thận hư: *Độc hoạt tang ký sinh thang gia giảm*

- Thành phẩm:

- + Độc hoạt tang ký sinh: 3 – 4 viên x 2 – 3 lần/ngày
- + Khu phong trừ thấp (cao/viên): ½ chai x 2 lần/ngày, 4 viên x 2 – 3 lần/ngày
- + Bổ khí thông huyết: 2 – 3 viên x 2 – 3 lần/ngày
- + Finebone: 2 viên x 2 – 3 lần/ngày.
- + Còn xoa bóp, kem massage (dùng ngoài).

b) Không dùng thuốc:

- Châm cứu: Hoa Đà giáp tích vùng cột sống thắt lưng, Thận du, Đại trường du, Yêu dương quan, Bát liêu, Ủy trung, Dương lăng tuyền, sử dụng thêm Đới mạch, Dương duy.
- Xoa bóp: Xoa, day, ấn lặn trên vùng lưng bị co cứng.
- Tập vật lý trị liệu:
 - Kéo cột sống thắt lưng (nếu không loãng xương).
 - Nếu co cứng cơ: Đèn hồng ngoại, sóng siêu âm hoặc sóng ngắn.
- Tập dưỡng sinh.