

Gãy xương đốt sống do loãng xương

Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Những triệu chứng bạn đang gặp phải

Gãy xương do loãng xương xảy ra khi một xương trong cột sống, gọi là đốt sống, trở nên mỏng và yếu đến mức nứt vỡ dưới tác động của các hoạt động sinh hoạt hàng ngày. Cơn đau thường xuất hiện ở vùng giữa lưng hoặc nơi vùng lưng giữa gặp vùng thắt lưng. Cơn đau thường xuất hiện đột ngột, đôi khi sau những hành động đơn giản như cúi người, nâng vật nặng hoặc vấp ngã nhẹ.

Ban đầu, cơn đau thường dữ dội rồi dần chuyển thành cảm giác đau âm ỉ. Cơn đau có xu hướng tăng lên khi bạn đứng hoặc đi bộ lâu, khi vận người hoặc cúi người về phía trước. Việc ngồi dậy từ tư thế nằm cũng trở nên khó khăn; cơn đau thường trầm trọng hơn khi vừa thức dậy hoặc sau khi đứng lâu. Nằm xuống có thể giúp giảm đau. Các hoạt động thường ngày gây áp lực lên cột sống cũng trở nên khó khăn: mang đồ mua sắm, ngồi dậy từ ghế thấp, dọn giường hoặc leo cầu thang.

Nếu vết gãy xảy ra ở phần dưới của đốt sống, đôi khi nó có thể kích thích một dây thần kinh chạy xuống chân, gây đau, ngứa ran hoặc tê ở chân đó. Một số người còn bị căng lớp mô dạng màng chắc khỏe bao quanh các cơ vùng thắt lưng, khiến cơn đau thêm trầm trọng.

Các vết gãy này có thể ảnh hưởng đến nhiều đốt sống cùng lúc, và thường khó phát hiện qua phim X-quang thông thường. Nếu bạn trên 60 tuổi và bị đau lưng đột ngột, nên đi khám kỹ lưỡng. Vết gãy còn cho thấy xương của bạn yếu hơn mức bình thường; vì vậy nguy cơ bị gãy xương khác, kể cả gãy xương hông, trong vài năm tới là có thật. Nguy cơ này càng tăng nếu bạn đã từng bị nhiều hơn một vết gãy cột sống.

Hầu hết các vết gãy này sẽ lành dần theo thời gian và không cần phẫu thuật. Tuy nhiên, nếu cơn đau vẫn dữ dội dù đã dùng thuốc giảm đau, vẫn có những phương pháp điều trị có thể giúp ích; chúng tôi sẽ trình bày chi tiết ở các mục tiếp theo.

Điều gì đang thực sự xảy ra

Cột sống của bạn gồm nhiều đốt sống xếp chồng lên nhau; mỗi đốt sống có một khối xương ở phía trước chịu trọng lượng cơ thể. Xương khỏe mạnh là một cấu trúc sống, liên tục được tái tạo khi xương cũ bị phá hủy và xương mới được hình thành. Ở bệnh loãng xương, sự cân bằng này bị phá vỡ: xương bị mất đi nhanh hơn mức được tái tạo, khiến cấu trúc xương trở nên mỏng và xốp, giống như một tổ ong có các lỗ ngày càng lớn dần.

Khối xương phía trước mỗi đốt sống được thiết kế để chịu lực nén từ cơ thể, tương tự như viên gạch chịu trọng lượng của bức tường phía trên. Khi viên gạch này trở nên xốp, các lực tác động hàng ngày như cúi người hay nâng vật nặng có thể làm nó bị nén. Xương bị nén và biến dạng thành hình chêm, khiến đốt sống mất đi chiều cao ở phía trước và cột sống hơi cong về phía trước tại vị trí đó. Hiện tượng nén này chính là gây xương mà bạn đang cảm nhận; cơn đau xuất phát từ chính mảnh xương bị nứt và từ sự căng thẳng lên các mô xung quanh.

Các gãy xương này thường xảy ra ở vùng nối giữa lưng giữa và lưng dưới, vì vùng nối này chịu nhiều lực uốn của cột sống hơn. Nếu nhiều đốt sống bị nén cùng lúc, độ cong về phía trước sẽ ngày càng tăng, làm thay đổi cách toàn bộ cột sống chịu tải; điều này có thể góp phần gây đau nhức và cứng lưng. Thông thường, xương sẽ tự lành trong vòng vài tuần đến vài tháng; tuy nhiên do xương đã mỏng yếu, đốt sống đã lành vẫn có thể tiếp tục bị nén dần, và cũng do tình trạng yếu xương này mà gãy xương ở vị trí khác có thể xảy ra.

Chỉ khoảng một phần ba số người bị gãy xương cột sống cảm thấy đau đớn, nên tình trạng này dễ bị bỏ qua. Hầu hết các trường hợp sẽ ổn định dần mà không cần điều trị đặc biệt, chỉ cần dùng thuốc giảm đau. Nếu cơn đau vẫn nghiêm trọng dù đã áp dụng các biện pháp trên, vẫn có những thủ thuật giúp cố định đốt sống bị nén và giảm đau; chúng tôi sẽ trình bày chi tiết ở phần tiếp theo.

Những biện pháp chúng tôi có thể áp dụng

Hầu hết các trường hợp gãy xương này đều lành lại mà không cần phẫu thuật. Bước đầu tiên là duy trì hoạt động vận động. Các bài tập nhẹ nhàng và việc di chuyển giúp xương lành lại, ngăn ngừa mất xương thêm và giúp bạn tiếp tục làm những điều mình thích. Vật lý trị liệu sẽ hướng dẫn bạn: mục tiêu là khôi phục sức mạnh và sự tự tin trong lúc vết gãy đang lành. Bạn cần kiên nhẫn chờ đợi vài tuần đến vài tháng vì xương thường tự lành trong khoảng thời gian này. Nẹp cột sống có thể được sử dụng để hỗ trợ lưng trong quá trình hồi phục. Thuốc giảm đau sẽ giúp bạn vẫn có thể vận động trong giai đoạn này.

Bên cạnh đó, chúng tôi cũng chú trọng đến chính chất lượng xương. Các loại thuốc điều trị loãng xương có thể làm tăng độ chắc khỏe của xương và giảm nguy cơ gãy xương tái phát. Thiếu hụt vitamin D rất phổ biến ở những bệnh nhân bị gãy xương này; chúng tôi sẽ kiểm tra và bổ sung vitamin D trước khi tiến hành bất kỳ ca phẫu thuật nào. Việc chăm sóc sức khỏe xương là rất quan trọng: nó cải thiện quá trình lành xương, giảm biến

chứng và hạn chế nguy cơ gãy xương mới. Đây là bước thường bị bỏ qua, nhưng lại là yếu tố thiết yếu trong quá trình hồi phục sau mọi ca gãy xương do loãng xương.

Nếu cơn đau vẫn còn dữ dội sau khi đã thử các phương pháp điều trị không phẫu thuật, chúng tôi có thể đề cập đến thủ thuật gọi là tăng cường thân đốt sống (vertebral augmentation). Đây là phẫu thuật ít xâm lấn, nhằm cố định đốt sống bị nén bằng xi măng xương. Có hai phương pháp thực hiện: trong phương pháp chích xi măng trực tiếp (Vertebroplasty), xi măng được đưa thẳng vào vùng gãy; còn phương pháp nâng đốt sống bằng bóng (Kyphoplasty) thì trước tiên dùng một quả bóng nhỏ để nâng đốt sống bị sụp, sau đó mới bơm xi măng vào khoảng trống, điều này cũng có thể cải thiện tình trạng cong ra trước do gãy xương. Chúng tôi thường ưu tiên Kyphoplasty khi các phương pháp điều trị không phẫu thuật chưa mang lại đủ hiệu quả. Các thủ thuật này chỉ cần các vết rạch nhỏ thay vì mổ mở lớn, nhờ đó giảm thiểu rủi ro cho người cao tuổi. Trong quá trình phẫu thuật, đôi khi xi măng có thể rò rỉ ra ngoài, hiện tượng này thường gặp hơn ở phương pháp Vertebroplasty; vì vậy chúng tôi sẽ áp dụng kỹ thuật phù hợp với từng ca bệnh để ngăn chặn điều này. Chúng tôi có trang thông tin riêng về ca phẫu thuật này, giải thích chi tiết diễn biến trong ngày mổ và quá trình hồi phục sau đó.

Những điều có thể xảy ra

Đối với hầu hết mọi người, cơn đau do các loại gãy xương này sẽ giảm dần trong vài tuần đến vài tháng khi xương tự lành lại. Cơn đau dữ dội thường giảm trước, còn cơn đau âm ỉ thì mất đi chậm hơn. Việc duy trì các hoạt động thể chất và sức mạnh cơ thể trong giai đoạn này rất có lợi; ngược lại, việc nghỉ ngơi quá lâu có thể làm xương yếu đi, tăng nguy cơ té ngã và gây ra những chấn thương mới.

Nếu cơn đau được kiểm soát tốt, bạn có thể trở lại các hoạt động bình thường khi vết gãy ổn định dần. Trong trường hợp cơn đau nghiêm trọng và không thuyên giảm dù đã dùng thuốc giảm đau, việc thực hiện thủ thuật cố định xương có thể giúp giảm đau; hiệu quả của phương pháp này so với chỉ dùng thuốc có thể kéo dài suốt năm đầu tiên. Các thủ thuật này cũng nhằm mục đích giữ cho đốt sống bị nén không tiếp tục bị cong về phía trước tại vị trí đó.

Cần hiểu rõ những hạn chế nhất định. Do xương của bạn khá mỏng, khả năng xảy ra gãy xương ở đốt sống khác sau này là có thể; nguy cơ này cao hơn nếu bạn lớn tuổi, đã từng bị gãy xương trước đó hoặc có mật độ xương thấp. Nguy cơ sẽ giảm nếu bệnh loãng xương được điều trị bằng thuốc song song với việc chăm sóc vết gãy. Một số người cũng nhận thấy đốt sống bị sụp lún dần mất thêm chiều cao theo thời gian; đây là đặc điểm tự nhiên của xương yếu chứ không phải dấu hiệu cho thấy phương pháp điều trị thất bại.

Nếu vết gãy không được điều trị và độ cong ra trước của cột sống ngày càng tăng, đặc biệt khi có nhiều hơn một vết gãy, sự thay đổi hình dạng này có thể ảnh hưởng đến khả năng chịu tải của cột sống và gây ra nhiều vấn đề về sau. Việc chăm sóc sức khỏe xương, duy trì hoạt động thể chất và tuân thủ đúng phác đồ điều trị loãng xương sẽ giúp bạn có cơ hội hồi phục tốt và giữ được khả năng vận động.

Khi nào nên gặp bác sĩ

Nếu bạn trên 60 tuổi và bị đau lưng đột ngột, ngay cả sau khi vấp ngã nhẹ hoặc cúi người đơn giản, hãy nhanh chóng gặp bác sĩ đa khoa. Những vết gãy xương này thường khó phát hiện trên phim X-quang thông thường; vì vậy hãy hỏi xem có cần chụp thêm hình ảnh chẩn đoán hay không. Hãy đến phòng cấp cứu nếu bạn mới xuất hiện tình trạng yếu cơ, tê hoặc có cảm giác kiến bò ở chân, hoặc gặp khó khăn trong việc kiểm soát bàng quang và ruột. Bạn nên nhờ bác sĩ chuyên khoa thăm khám nếu cơn đau vẫn dữ dội sau vài tuần dùng thuốc giảm đau, nếu bạn đã từng bị một trong các loại gãy xương này và nay cơn đau tái phát hoặc chuyển sang một đợt sống khác, hoặc nếu bạn đã biết mình bị xương mỏng yếu và gặp bất kỳ cơn đau lưng mới nào.