Đau thắt lưng ( yêu thống )

1. Theo Tây Y
2. Nhắc lại giải phẫu tây Y

Cột sống được hình thành do các đốt sống khớp liên tục với nhau, giữa 2 đốt sống liên tiếp có đĩa gian đốt sống còn gọi là đĩa đệm

Cột sống có từ 33 – 35 đốt:

+ 7 đốt cổ

12 đốt sống lưng

+ 5 đốt sống thắt lưng

+ 5 đốt sống cùng

+ 4 – 6 đốt sống cụt

Có tất cả 23 đĩa đệm nằm giữa các đốt sống đoạn cổ, đoạn ngực, đoạn thắt lưng, mỗi đĩa đệm có hình thấu kính 2 mặt lồi, cấu tạo bằng vòng bao quanh nhân nhầy bên trong

Khi nhân nhầy lồi ra sau sẽ chèn vào tủy sống và các rễ dây Tk gai sống

* Thoát vị đĩa đệm

1. Đau thắt lưng theo Y học hiện đại
2. Nguyên nhân

Là một chứng ( không phải là bệnh ) do nhiều nguyên nhân gây ra nên chia làm 2 nhóm:

1. Đau lưng cấp

* Thường do lạnh đột ngột gây co cứng các cơ quanh cột sống
* Các dây chằng bị viêm, bị phù nề chèn ép vào rễ dây Tk gây đau làm hạn chế vận động đau lưng
* Do mang vát vật nặng, sai tư thế làm thoát vị đĩa đệm
* Chấn thương vùng cột sống thắt lưng do tai nạn

1. Đau lưng mãn

Thường do thoái hóa cột sống

Cột sống là khung đỡ của toàn bộ cơ thể. Theo năm tháng do ảnh hưởng từ môi trường, chế độ ăn uống, tư thế vận động, sinh hoạt, luyện tập và chịu sức nặng cơ thể mà bị yếu đi, lão hóa và sức nâng đỡ kém

1. Triệu chứng

* Bắt đầu bằng đau lưng, tăng dần theo từng ngày hoặc từng tuần và đôi khi đột nhiên nhường chỗ cho **cơn đau rễ TK**
* Yếu tố thúc đẩy: chấn thương,mang vác vật nặng...
* Đau giảm khi gập gối và đùi
* Duy trì bất kỳ tư thế nào (ngồi, đứng hay nằm) quá lâu cũng có thể làm nặng thêm cơn đau, đôi khi cần thay đổi vị trí trong khoảng vài phút đến 10-20p.
* Dấu hiệu/triệu chứng của bệnh lý rễ TK
* Đau lan xuống chi dưới
* Yếu vận động
* Thay đổi cảm giác da
* Thay đổi phản xạ: yếu tố tâm lý có thể ảnh hưởng đến sự đối xứng giữa 2 bên
* Dấu hiệu căng rễ TK dương tính: dấu Lasegue
* Nhạy cảm vùng khuyết hông

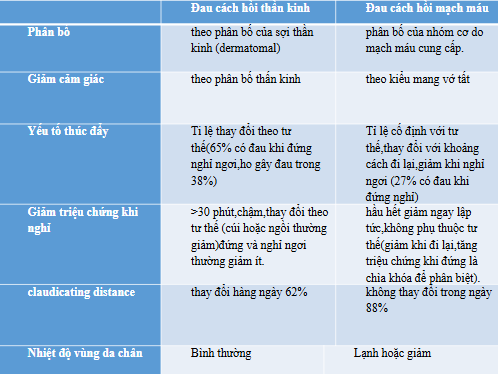
1. Khám lâm sàng

**Lasegue**: còn gọi là **test nâng chân ở tư thế duỗi thẳng** (**SLR**). Giúp chẩn đoán phân biệt đau TK tọa với đau do bệnh lý khớp hông. Test gọi là dương tính gồm đau chân hoặc dị cảm ở vùng phân bố của đau. Làm căng dây L5, S1, dây L4 căng ít hơn

**Dấu Trendelengburg**: người khám quan sát khung chậu từ phía sau trong khi BN nhấc một chân lên khi đang đứng. Thường thì khung chậu vẫn nằm ngang. Dấu hiệu dương tính khi khung chậu nghiêng xuống về phía chân nhấc lên, cho biết có sự yếu cơ khép đùi đối bên (chủ yếu chi phối bởi L5)

Test Clonus sign,Babinski: Loại trừ nguyên nhân do bệnh lý rễ thần kinh ở cột sống thắt lưng.

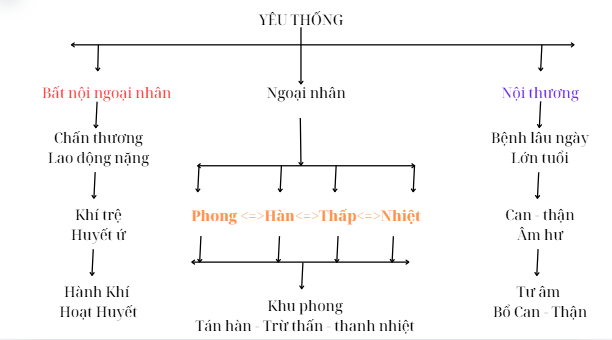
1. Cơ chế đau



1. CẬN LÂM SÀNG

* XN thường quy
* XQ cột sống thắt lưng thẳng nghiêng,cúi ngửa,chếch ¾
* Điện cơ (EMG)
* MRI cột sống

1. Theo Đông Y cổ truyền
2. Nguyên nhân những triệu chứng của đau thắt lưng trong đông Y gọi là Yêu Thống được mô tả trong phạm vi Chứng Tý



1. Ngoại nhân: chủ yếu là Phong, Hàn, Thấp hoặc Thấp Nhiệt thừa lúc cơ thể suy yếu xâm nhập làm bế tắc sự vận hành của khí huyết kinh lạc gây đau.
2. Bất nội ngoại nhân: do lao động, khuân vác vật nặng lệch tư thế làm khí trệ huyết ứ gây đau
3. Nội thương: người lớn tuổi, thận hư không nuôi dưỡng được cốt tủy gây đau. Người có những bệnh mạn tính ở các phủ tạng làm khí hư huyết hư
4. Chuẩn đoán và điều trị theo Y học cổ truyền
5. Đau lưng cấp
   1. Thể phong hàn thấp
6. Nguyên nhân: do Phong – Hàn – Thấp kết hợp gây bệnh
7. Triệu chứng:

* Đau lưng xảy ra đột ngột sau khi bị lạnh, mưa, ẩm thấp
* Đau tăng khi ho hoặc hắt hơi, xoay hoặc thay đổi tư thế. Khom cúi khó khăn
* Thường đau 1 bên lưng, nhìn cơ cạnh cột sống không đỏ, sờ không nóng, ấn cơ cột sống thắt lưng bên đau co cứng ( Cự án )
* Chườm nóng thì giảm đau
* Lưỡi: thon, chất lưỡi hồng, rêu lưỡi trắng mỏng
* Mạch: Phù hữu lực hoặc trầm huyền

1. Chẩn đoán

* Nguyên nhân: ngoại nhân ( Phong – Hàn – Thấp )
* Bát cương: Biểu – Thực – Hàn

1. Điều trị

4.1. Châm cứu: châm tả, cứu tả

* Huyệt tại chỗ: A thi huyệt vùng đau

Yêu nhãn, Thận Du, Đại trường Du,…

* Huyệt đặc hiệu: Uỷ trung, Dương lăng tuyền

4.2. Xoa ấn huyệt

* Xoa ấn vùng cơ bị co cứng tác động từ nhẹ đến mạnh dần
* Các thủ thuật:
* Xoa, xát, miết vùng lưng – thắt lưng bên đau
* Day, ấn và bấm các a thị huyệt, thận du, yêu nhãn,….
* Tập vận động vùng thắt lưng.

4.3. Chế độ nghỉ ngơi

* Nghỉ ngơi hoàn toàn ,nằm ngửa, đầu và chân kê hơi cao
  1. Thể thấp nhiệt ( do viêm cột sống )

1. Nguyện nhân: do thấp, nhiệt tác động ( viêm nhiễm các gân cơ dây chằng quanh cột sống )
2. Triệu cứng:

* Đau lưng xảy ra đột ngột
* Có sưng nóng đỏ vùng cột sống thắt lưng, vận động hoặc thay đổi tư thế đau tăng ( Cự án ), toàn thân có thể sốt
* Lưỡi: thon, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi khô dày, màu vàng
* Mạch phù sác hoặc huyền

1. Chẩn đoán:

* Nguyên nhân: ngoại nhân ( Thấp – Nhiệt )
* Bát cương: Biểu – Thực – Nhiệt

1. Điều trị:

4.1. Châm cứu: châm tả ( không cứu )

* Huyệt tại chỗ: A thị huyệt vùng đau

Yêu nhãn, Thận du, Đại trường du,…

* Huyệt toàn thân: Đại chùy, Hợp Cốc, Khúc trì
* Huyệt đặc hiệu: Uỷ trung, Dương lăng tuyền

4.2. Xoa ấn huyệt

* Xoa ấn vùng đau
* Không xoa bóp vận động nhanh, mạnh như đau lưng cấp do lạnh nên vận động từ từ, nhẹ nhàng theo sự tiến triển tốt dần của bệnh

4.3. Chế độ nghỉ ngơi

* Nghỉ ngơi hoàn toàn, nằm ngửa, đầu và chên kê hơi cao
  1. Thể khí trệ huyết ứ ( do mang vác nặng, do sai tư thế )

1. Nguyên nhân: do lao động
2. Triệu chứng:

* Thường gặp ở tuổi lao động: 30 – 40 tuổi, nam > nữ
* Đau lưng xuất hiện sau khi vác nặng, lệch người hoặc sau một động tác thay đổi tư thế đột ngột và trái tư thế
* Thường đau vùng cột sống thắt lưng, không lan xa, đau tăng khi ho, hắt hơi,rân, thay đổi tư thế
* Đau dữ dội tại một chỗ, vận động hạn chế, khó khum cúi, đi lại khó khăn, cơ vùng lưng co cứng ( Cự án ), có tư thế chống đau. Chườm ngóng dễ chịu.
* Nằm nghỉ và điều trị vài ngày thì đau giảm dần, khỏi sau 1 – 2 tuần. dễ tái lại
* Lưỡi: thon, chất lưỡi hồng có điểm ứ huyết, rêu lưỡi trắng mỏng
* Mạch: phù sáp hoặc huyền

1. Chẩn đoán:

* Nguyên nhân: bất nội ngoại nhân
* Bát cương: Biểu – Thực – Hàn

1. Điều trị:

4.1. Châm cứu

* Huyệt tại chỗ: A thị huyệt vùng đau

Yêu nhãn, Thận Du, Đại trường Du,…

* Huyệt đặc hiệu: Uỷ trung, Dương lăng tuyền

4.2. Xoa ấn huyệt

* Xoa ấn vùng cơ bị co cứng
* Dùng ngãi diệp sao với muối hoặc rượu chườm tại chỗ đau

4.3. Chế độ nghỉ ngơi

* Nằm bất động trên giường cứng, tư thế ngửa, 2 chân hơi co ở khớp háng và gối bằng cách cho đệm gối tròn vào khoeo. Thời gian bất động 1 – 2 ngày hoặc 5 – 6 ngày
* Giảm mang vác nặng
* Tránh đi lại nhiều ( nhất là xe 4 chỗ )
* Thay đổi nghề nếu cần thiết

1. Đau lưng mãn
   1. Thể khí huyết hư ( do các bệnh nội tạng gây đau lưng )
2. Triệu chứng

* Đau cả vùng lưng chứ không đau khu trú, không ảnh hưởng đến chức năng vận động vùng lưng, sờ ấn vùng cột sống hoàn toàn bình thường, có các triệu chứng của bệnh lý nội tạng ( sạn thận, bệnh lý dạ dày tá tràng…) đi kèm
* Lưỡi: chất lưỡi bệu, màu hồng nhạt, rêu lưỡi vàng hoặc trắng mỏng
* Mạch: trầm sác ( nhiệt chứng ) hoặc trầm trì ( hàn chứng )

1. Chấn đoán:

* Nguyên nhân: nội thương
* Bát cương: Lý – Hư – (Hàn – Nhiệt)

1. Điều trị:
   1. Châm cứu

* Huyệt tại chỗ: A thị huyệt vùng đau

Yêu nhãn…

* Huyệt đặc hiệu: Uỷ trung
* Huyệt toàn thân: Tam âm giao, Túc tâm lý…..
  1. Xoa ấn huyệt:
* Xoa ấn vùng đau
  1. Thể thận hư

1. Triệu chứng:

* Thường xuất hiện ở tuổi trên 40
* Nguyên nhân ở nam: do lao động nặng, thể thao quá độ
* Nguyên nhân ở nữ: do thiếu hụt canxi, hậu quả của việc mang thai sinh nở mà không được bù đắp kịp thời và đầy đủ
* Đau thắt lưng âm ỉ kéo dài, không lan xa, ngày đêm đều đau, kèm theo ù tai, tiểu đêm
* Đau tăng khi vận động, khi thay đổi thời tiết, hoặc nằm lâu bất động, đau giảm khi nghỉ ngơi
* Cột sống có thể biến dạng một phần và hạn chế 1 số động tác
* Thận dương hư là chính: có thêm chân tay lạnh, mặt sắc trắng, bụng dưới câu cấp, lưỡi nhạt, mạch trầ tế
* Thận âm hư là chính: có thêm tâm phiền mất ngủ, miệng họng khô, má hồng, lòng bàn chân nóng, lưỡi đỏ, mạch tế sác

1. Chấn đoán:

* Nguyên nhân: nội thương
* Bát cương: Lý – Hư – (Hàn – Nhiệt)

1. Điều trị

3.1. Châm cứu:

* Huyệt tại chỗ: châm tả: A thị huyệt vùng đau

Yêu nhãn, Mệnh môn…

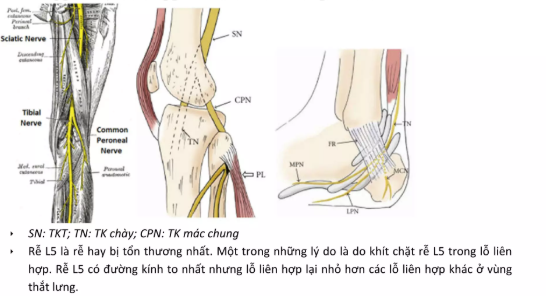
* Huyệt toàn thân: châm bổ
* Thái khê – Phi dương ( Nguyên – Lạc )
* Thận du – Kinh môn ( Du – Mộ )
* Phục lưu – Kinh cử ( Ngũ Du )
* Huyệt đặc hiệu: Uỷ trung

3.2.Xoa ấn huyệt: Xoa ấn vùng đau

Hội chứng đau dây thần kinh tọa ( Tọa cốt thống )

1. Theo tây Y
2. Nhắc lại giải phẫu

* Đám rối TK thắt lưng cùng được cấu tạo bởi rễ vận động, cảm giác của đốt tủy L4, L5, S1, S2, S3 nằm ở phía trước của khớp cùng chậu cho ra nhiều dây TK trong đó có dây TK hông to hay là TK tọa
* Là Tk lớn nhất,dài nhất cơ thể được tạo bởi sự hợp nhất của các rễ TK L4, L5, S1, S2, S3 trong đó cở bản là rễ L5 và S1
* Đi từ chậu hông xuống mông đi dọc giữa mặt sau đùi đến tới đỉnh trám khoeo thì tách 2 nhánh tận là TK mác chung và TK chày
* TK mác chung thuộc rễ L5 chia ra làm 2 nhánh TK mác sâu (TK trước) và Tk mác nông ( TK cơ bì ) đi xuống phía trước ngoài cẳng chân, xuống mu chân và kết thúc ở ngón chân cái.
* TK chày thuộc rễ S1 tiếp tục đường đi của TK tọa, đi ở mặt sau cẳng chân xuống gót chân, chui xuống gan bàn chân và kết thúc ở ngón chân út



1. Sinh lý



1. Đau thần kinh tọa theo Y học hiện đai
2. Nguyên nhân
3. Thoát vị đĩa đệm

* Vòng gân bao quah đĩa đệm trở nên yếu, nhân đệm thoát ra sau chèn ép vào rễ TK tọa tương ứng
* Thường xảy ra ở đĩa đệm L4-L5 và L5-S1 do hai đĩa đệm này là bản lề vận động chủ yếu của cột sống
* Yếu tố do:

1. Chấn thương: cấp, mạn và vi chấn thương
2. Bệnh lý thoát vị đĩa đệm do sinh lý: lão hóa, béo phì
3. Do tư thế và hoạt động sinh hoạt: không đúng tư thế, mang vác vật nặng
4. Thoái hóa cột sống lưng

* Thường là mạn tính đưa đến tổn thương thoái hóa xương như:

1. Loãng xương
2. Nhuyễn xương
3. Mọc gai xương
4. Biến dạng thân đốt sống
5. Cầu gai xương

* Gây thoát vị đĩa đệm làm chèn ép Tk

1. Lao cột sống

* Do vi khuẩn lao gây ra
* Bệnh nhân bị nhiễm do tiếp xúc với người bệnh lao
* Triệu chứng điển hình:

1. Đau lưng tăng dần và liên tục kèm sốt nhẹ về chiều
2. Bên ngoài thắt lưng có khối U, ấn vào thấy mềm, không đau nhức
3. Sau một thời gian khối u vỡ, trào nước vàng và chất bã, tạo vết loét gọi là áp xe lạnh cột sống
4. Viêm cột sống dính khớp

* Tiến triển âm thầm với biểu hiện đau thắt lưng hông và mông, cứng khớp cột sống vào buổi sáng
* Đau tăng về đêm và không giảm dần khi nghỉ ngơi

1. Các khối u

* U nguyên phát: u màng tủy, u đốt sống, u thần kinh
* U di căn: di căn từ các ung thư khác: K tiền liệt tuyến, K vú…

1. Triệu chứng
2. Đau TK tọa có thể đột ngột cấp tính hoặc bán cấp hoặc mạn tính
3. Thường khởi phát có các yếu tố cơ học sau:

* Một động tác gắng sức
* Sau té ngã
* Chấn thương
* Sau ngồi nhiều
* Đi đứng nhiều

1. Đau thắt lưng lan xuống chân, âm ĩ hoặc dữ dội
2. Đau lan theo 2 kiểu:

4.1. Từ thắt lưng lan xuống mông, mặt ngoài đùi, mặt ngoài cẳng chân, đến lưng bàn chân, tận cùng ở ngón chân cái ( đau theo rễ TK L5 ).

4.2. Từ thắt lưng đau lan xuống mông, mặt sau đùi, mặt sau cẳng chân, đến gót chân, lòng bàn chân, tận cùng ở ngón chân út ( đau theo rễ TK S1 ).

1. Lâm sàng

* Dùng nghiệm pháp Schober
* Dùng nghiệm pháp Lasegue
* Khám dấu BRAGGARD
* Khám dấu Bonnet
* Khám dấu Neri

1. Cận lâm sàng
2. X quang quy ước
3. Chụp CT-Scan
4. Chụp MRI
5. Các xé nghiệm sinh hóa – tế bào: nghi ngờ bệnh viêm nhiễm nếu có
6. Theo Đông cổ truyền

Đau thần kinh tọa theo Đ ông Y gọi là Tọa Cốt Thống, Tọa Điền Phong, Yếu Cốt Thống

Các triệu chứng của đau TK Tọa được mô ả trong phạm vi Chứng tý

Mà chứng Tý là chứng kinh mạch bì ngoại tà xâm nhập làm bế tắc dẫn đến sự vận hành khí huyết bị ứ trệ trời nên bì phu, cân cốt, cơ nhục tê bì, nếu nặng thì vận động khó khăn

1. Nguyên nhân
2. Ngoại nhân

* Do phong hàn, phong nhiệt, phong thấp thừa lúc tấu lý sơ hở mà xâm nhập vào kinh Bàng Quang và kinh Đởm
* Do chính khí suy yếu. bệnh kéo dài làm ảnh hưởng đến chức năng vận động của tạng Can và Thận

1. Bất nội ngoại nhân

* Do lao động quá mức, những chấn thương ở cột sống, đĩa đệm gây ứ huyết, khí trệ làm bế tắc kinh khí của kinh Bàng Quang và kinh Đởm gây đau

1. Chuẩn đoán và điều trị theo Y học cổ truyền
2. Phong hàn tý ( Phòng Hàn phạm kinh Lạc 0
3. Triệu chứng

* Triệu chứng tại chỗ:

1. Đau thắt lưng lan xuống chân dọc theo kinh Bàng Quang hay kinh Đởm
2. Đau tăng khi lạnh về đêm, giảm đau khi chườm nóng, khi nằm yên trên mặt phẳng cứng
3. Đau dữ đội tăng khi ho và đi lại khó khăn

* Triệu chứng toàn thân:

1. Sợ gió, sợ lạnh, chân tay lạnh
2. Tiểu tiện trong, đại tiện bình thường
3. Rêu lưỡi trắng mỏng
4. Mạch phù hoặc phù khẩn
5. Chẩn đoán

* Nguyên nhân: Ngoại nhân
* Bát cương: Biểu – Thực – Hàn

1. Điều trị
   1. Châm cứu

Châm, cứu tả hoặc điện châm, thời gian 10 – 15 phút bên đau, các huyệt

Phác đồ châm cứu chung

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Đau theo kinh Bàng Quang  ( kiểu đau rễ S1 ) | Đau theo kinh Đởm  ( kiểu đau rễ L5 ) |
| Huyệt tại chỗ | Giáp tích L4-L5-S1 | Giáp tích L4-L5-S1 |
| Thận Du –Đại trường Du | Thận Du –Đại trường Du |
| Yêu dương quan | Phong thị |
| Hoàn khiêu | Hoàn khiêu |
| Thừa phù – Ân môn | Dương lăng tuyền |
| Thừa sơn – Côn lôn | Huyền chung |
| Huyệt đặc hiệu | Ủy trung | Ủy trung |

Đau nhiều thì kích thêm huyệt Kim môn ( Bàng Quang ) và Ngoại khâu ( Đởm )

1. Phong Hàn Thấp Tý kết hợp với Can Thận Âm Hư ( đau dây thần kinh tọa do thoái hóa cột sống )
2. Triệu chứng

* Triệu chứng tại chỗ:

1. Đau từ thắt lưng lan xuống dọc theo kinh Bàng Quang hay kinh Đởm
2. Đau kèm cảm giác tê bì, nặng nề, Teo cơ
3. Bệnh kéo dài, dễ tái phát

* Triệu chứng toàn thân

1. Ăn kém, ngủ ít
2. Tiểu tiện trong, đại tiện bình thường
3. Chất lưỡi bệu, rêu lưỡi trắng hoặc vàng mỏng
4. Mạch nhu hoãn hoặc trầm nhược
5. Chẩn đoán

* Nguyên nhân: Ngoại nhân/Nội thương
* Bát cương: Biểu – Thực – Hàn / Lý – Hư – Nhiệt

1. Điều trị

3.1. Châm cứu

Châm cứu tả hoặc điện châm, thời gian 10 – 15 phút bên đau, các huyệt theo phát đồ châm cứu chung

Châm cứu bổ: Thái khê – Phi Dương ( theo nguyên tắc Nguyên – Lạc )

Phục lưu – Kinh cừ ( theo Ngũ Du )

1. Thấp nhiệt tý ( đau thần kinh tọa do viêm nhiễm vùng cột sống )
2. Triệu chứng

* Triệu chứng tại chỗ

1. Đau từ thắt lưng lan xuống chân dọc thoe kinh Bàng Quang hoặc kinh Đởm
2. Đau kèm cảm giác nóng rát, đau nhức như kim châm

* Triệu chứng toàn thân

1. Ăn kém, ngủ ít
2. Tiểu tiện vàng, đại tiên táo
3. Chất lưỡi hồng hoặc đỏ, rêu lưỡi vàng mỏng hoặc dày, mạch sác
4. Chẩn đoán

* Nguyên nhân: Ngoại nhân
* Bát cương: Biểu – Thực – Nhiệt

1. Điều trị
   1. Châm cứu

* Châm cứu tã hoặc điện châm, thời gian 10 – 15 phút bên đau, các huyệt theo phác đồ châm cứu chung

1. Huyết Ứ ( đau dây thần kinh tọa do sang chấn, thoát vị đĩa đệm )
2. Triệu chứng

* Triệu chứng tại chỗ:

1. Đau dữ dội tại một thời điểm
2. Đột ngột lan xuống chân dọc theo kinh Bàng Quang hoặc kinh Đởm

* Triệu chứng toàn thân

1. Ăn kém, ngủ ít
2. Tiểu tiện trong, đại tiện bình thường
3. Rêu lưỡi trắng hoặc vàng, có điểm ứ huyết, mạch sáp
4. Chẩn đoán

* Nguyên nhân: Bất nội ngoại nhân
* Bát cương;: Biểu – Thực – Hàn

1. Điều trị

3.1. Châm cứu

- Chấm, cứu tả hoặc điện châm, thời gian 10 – 15 phút bên đau, các huyệt theo phác đồ châm cứu chung

- Gia huyệt: Huyết hải