

Đau Lưng Kinh Niên

BS Hồ Ngọc Minh



Theo thống kê năm 2011 thì 1/3 người Mỹ trên 50 tuổi bị đau lưng và đau cổ kinh niên, người càng trên cân càng dễ bị đau lưng. Bệnh đau lưng ảnh hưởng nhiều đến các dân tộc, các nước được xem là “văn minh” trong khi đó những dân tộc nghèo lại ít bị đau lưng và có nơi dường như không có bệnh đau lưng.

Một số nhận xét về hình dáng xương sống, cho thấy người xưa và những sắc dân “kém văn minh”, xương sống của họ đứng thẳng theo hình chữ J nghĩ là thẳng bằng ở trên và chỉ cong ở vùng tiếp giáp xương hông. Trong khi đó những người bị đau lưng và “người văn minh”, xương sống hình cong chữ S nghĩa là cong ở trên vùng xương vai, và cong ở thắt lưng.

Trên lý thuyết, xương sống giữ được thẳng bằng dễ hơn khi những đốt xương sống được chồng lên nhau như một cột trụ thẳng đứng. Trong trường hợp xương sống chữ S, cột trụ xương sống sẽ không vững vì trọng tâm cột xương sống dễ bị lệch và gây đổ nhất là ở vùng xương hông. Thật ra, không phải người xưa hay người “kém văn minh” sanh ra có cột xương sống khác biệt với chúng ta hiện nay. Trên thực tế lý do lại sao cột xương sống của chúng ta cong hình chữ S và dễ bị vặn vẹo là do bắp thịt lưng và bắp thịt bụng quá yếu! Bắp thịt hông cũng đóng vai trò quan trọng trong việc giữ cho lưng được thẳng. Người hông càng tròn càng rắn chắc, lưng càng thẳng và ít bị đau lưng hơn người...”đít lép”!

Xương sống được kết hợp bởi những đốt xương rời, chồng lên nhau, để vừa xoay chuyển được, vừa đồng thời bảo vệ cột dây thần kinh bên trong. Ở giữa những đốt xương sống là những đĩa sụn (disc) để chống lại những lực và sức ép có thể tổn thương đến cột sống. Khi những đĩa sụn này bị bể, vị trí bị lệch lạc (herniated disc) làm động chạm đến dây thần kinh bên trong và làm đau. Những nhánh dây thần kinh chạy từ cột sống len qua chính giữa những đốt xương có khi bị kẹt hay động chạm cũng làm đau. Chung quanh cột xương sống là những dây chằng và bắp thịt.

Chứng đau lưng thường thấy, đa số vì bị lệch hay thương tích đến bắp thịt và dây chằng (lumbar strain), làm cho cột sống tạm thời lệch lạc và gây ra đau lưng. Kiểu đau lưng này thường xảy ra do sử dụng bắp thịt lưng, khiến vác không đúng cách, ta thường gọi là “trặc lưng” hay “vẹo lưng”. Trong trường hợp đau lưng chỉ xảy ra vài ngày hay vài tuần thì gọi là cấp tính, nếu kéo dài năm này qua năm nọ thì gọi là đau lưng kinh niên. Đau lưng thường bắt đầu xảy ra cho người trên 40 và rất nhiều ở tuổi 50 trở lên như đã đề cập. Thông thường nếu triệu chứng đau lưng tái phát hiện, một số thử nghiệm và X-ray cần để loại trừ các bệnh tật về xương. Đa số chỉ cần nghỉ ngơi, dùng thuốc giảm đau, áp hơi nóng và xoa bóp bắp thịt vùng đau. Một khi cơn đau đã đỡ người ngoài, lời khuyên là không nên “nằm dưỡng” mà phải tập luyện ngay. Nên bắt đầu bằng các phương thức tập thể dục, yoga, tai chi, nếu được để giúp cho các bắp thịt và dây chằng chóng hồi phục.

Để giảm bớt nguy cơ bị đau lưng việc đầu tiên là nên tập nằm, ngồi, đi, đứng cho đúng cách. Khi nằm nên giữ cho lưng được thẳng. Trên thực tế nằm nệm nhất là nệm mềm dễ bị đau lưng hơn là nằm trên mặt phẳng như nằm đất chẳng hạn. Để giữ cho lưng được thẳng như chữ J, bạn nên để một cái gối lót dưới đùi khi nằm ngủ. Khi đi đứng nên giữ cho vai được thẳng. Chúng ta thường có khuynh hướng khòm lưng về phía trước, hai tay quơ ra trước khi đi đứng. Nên tập uốn ngực ra phía trước, bờ vai kéo vào phía sau. Thử tưởng tượng trong khi đi đứng, hai lỗ tai, bờ vai, hai cánh tay phải nằm trên một mặt phẳng thẳng đứng. Khi ngồi nên ngồi thẳng lưng, đầu cổ và lưng nằm trên một mặt phẳng, nhưng đừng cong lưng về phía sau quá.

Ngoài ra, khi khiêng vác đồ nặng nên giữ cho trọng tâm của cơ thể càng thẳng càng tốt. Thí dụ, khi nhắc một vật nặng, thay vì cúi xuống và ôm nó lên, thì nên tập hạ hông xuống trước như sắp ngồi, và ôm hay nhặt vật đó lên.

Cuối cùng tập thể dục thể thao là điều quan trọng hơn hết. Đi bộ sẽ giúp cho bắp thịt vùng hông được mạnh thêm. Ngoài ra nên chú trọng tập các bắp thịt bụng và bắp thịt lưng, vì các bắp thịt này có mạnh thì lưng mới được thẳng.

Bài viết này chỉ giới hạn ở chứng đau lưng vì đau, yếu bắp thịt lưng mà thôi. Tuy nhiên có nhiều chứng bệnh về xương, ung thư, đau mạch máu, đau hệ thần kinh cũng gây ra đau lưng kinh niên. Bạn cần tham khảo với bác sĩ nếu tình trạng đau lưng kéo dài không dứt.