

## Ä'ia»•u trá»« thoÄji hÄ³a cá»™t sä»'ng cá»•

Ä'Ä³ng gÄ³p cá»§a Thuc Duong  
07/09/2009

Tôi nÄfm nay 46 tuá»•i Ä'Ä°á»£c xác Ä'á»«nh bá»« thóai hóa Ä'á»'t sä»'ng cá»• thÄ°á»•ng hay bá»« Ä'au,nhá»©c,mõi tá»« gáy xuá»'ng cánh tay phá°£i thÄ°á»•ng xuyên và nhiá»•u khi tá»•i tiá°£t thay Ä'á»•i hoá°c khi sä»©c khá»•e không Ä'Ä°á»£c khoá°½in cho Ä'Ä°á»£c BS tÄ° vá°£n nên dùng thuá»'c gì tá»•i gian sä»- dá»£ng và phÄ°Äjng pháp tá°-p tá»f dá»£c ,vá°-t lý trá»« liá»£u Xin cám Äjñ (Nguyá»...n Thanh Huy)

Trá°£ lá»•i:

### Thoái hoá cá»™t sä»'ng

cá»• là má»™t bá»£nh thÄ°á»•ng gá°-p á»Ý ngÄ°á»•i trung, cao tuá»•i. Tá»•n thÄ°Äjng thóai hoá cá»§a sä»£n khá»£p gây ra do quá trình sinh tá»•ng há»£p chá°£t cÄj bá°£n (proteglycan) bá»£i các tá°£ bào sä»£n có sä»± bá°£t thÄ°á»•ng. Ä'á°c trÄ°ng cá»§a bá»£nh là quá trình má°£t sä»£n khá»£p cá»§a lá»£p tá°£ bào dÄ°á»£i sä»£n; tá»• chá»©c xÄ°Äjng cá°inh khá»£p Ä'Ä°á»£c tá°£o má»£i. á»ž thóai hoá cá»™t sä»'ng, có sä»± ká°£t há»£p giá»²a hai loá°ji tá»•n thÄ°Äjng mang tính Ä'á»«nh khu Ä'ó là thóai hoá Ä'Ä°a Ä'á»£m và thóai hoá má»•m liên sau.

### Thoái hóa cá»™t sä»'ng

cá»•: hay gá°-p nhá°£t là á»Ý Ä'á»'t sä»'ng cá»• Ä'oá°jn C5 &ndash; C6 và C6 &ndash; C7. Bá»£nh nhân thÄ°á»•ng Ä'au vùng gáy lan xuá»'ng vai và cánh tay kèm theo tê vùng cánh tay, cá°ng tay cho Ä'á°£n các ngón tay. Ngoài ra bá»£nh nhân còn nhá»©c Ä'á°£u vùng sau gáy, chóng má°-t, ù tai, hoa má°-t...

Chá»²a thóai hoá cá»™t sä»'ng cá»• nhÄ° thá°£ nào?

### Ä'ia»•u trá»« bá°£o tá»"n và

phá°«u thuá°-t là 2 phÄ°Äjng pháp chá»§ yá°£u:

### Ä'ia»•u trá»« bá°£o tá»"n

dùng các thuá»'c giá°£m Ä'au, thuá»'c chá»'ng viêm, thuá»'c giãñ cÄj. Có tá»f áp dá»£ng các biá»£n pháp không dùng thuá»'c nhÄ° lý liá»£u pháp, chãñ cá»©u, bá°£m huyá»£t, xoa bóp và tá°-p vá°-n Ä'á»™ng cá»™t sä»'ng cá»•; ngÄ°á»•i ta còn dùng các phÄ°Äjng pháp Ä'á°c biá»£t nhÄ°: kéo giãñ cá»™t sä»'ng cá»•, Ä'eo Ä'ai cá»•, tiêm ngoài màng cá»©ng.

**Các trƣ̃c á»•ng há»ƣp**

ná»ng, Á»iá»•u trá»‹ bá»o tá»“n không ká»t quá»£ thì phá»£i can thiá»ƣp bá»ng phá»«u thuá»-t.

**Tá»m thá»•i, ná»u quá**

Á»au, bác có thá»f dùng thuá»c giá»£m Á»au, kháng viê»m nh»° Ibuprofene 200mg ngày uá»ng 3 lá»n, má»—i lá»n 1 viên sau khi Á»n hoá»-c uá»ng thay thá»¿ bá»ng Paracetamol 500mg, ngày 3 lá»n, má»—i lá»n 1 viên ná»u bá»‹ Á»au dá»i dày. Có thá»f kèm theo xoa bóp bá»ng cá»“n xoa bóp hay chiá»u Á»èn há»ng ngoá»i.

Phòng bá»nh thoái hoá cá»™t sá»ng cá»• ra sao?

**Tránh mang vác**

ná»ng, tránh giá»- lâu cá»• á»Y các t»° thá»¿ Á»á»jn ra sau, cúi cá»• ra trƣ̃c á»›c hay nghiêng cá»• vá»• má»™t bên. Không vá»-n Á»á»™ng cá»• quá má»©c. Tránh các t»° thá»¿ lao Á»á»™ng nghá»• nghiá»ƣp bá»ƣt lá»£i cho cá»- Á»á»™ng cá»•sá» cá»•: thá»£ may, Á»ánh máy chá»-, thá»£ tiá»ƣn, lái xe, nhá»c công Á»ánh trá»ng, nghá»ƣ sÄ© piano, xiá»¿c nhào lá»™n... cá»n phá»£i có chá»¿ Á»á»™ nghá»%o ng»i th»° giã»n xoa bóp, tá»-p vá»-n Á»á»™ng cá»• nhá»¹ nhàn.

**Khi có triá»ƣu chá»©ng**

bá»nh cá»n sá»m Á»á»¿n khám và Á»iá»•u trá»‹ tá»i các c»i sá»Y chuyên khoa.

**Do Á»ó bác nên Á»á»¿n**

chuyên khoa c»i &ndash; x»»ing &ndash; khá»p BV Bá»ch Mai Á»á»f khám và cho làm các xét nghiá»™ nh»° chá»ƣp X quang, MRI cá»™t sá»ng cá»•... tá»« Á»ó má»i có h»á»ng Á»iá»•u trá»‹ cá»ƣ thá»f Á»á»£c.