

Đau thần kinh tọa = Iskias = Sciatica

Tuan Nguyen 18-01-2026

Đau thần kinh tọa là gì	1
Những từ chuyên môn	6
Thoát vị đĩa đệm, Thoái hóa	8
Thoát vị đĩa đệm (bị lò ra)	8
Tại sao bị thoát vị đĩa đệm	10
Thoái hóa (bị già đi)	13
Mối liên hệ với việc thiếu Protein	16
Gai sừng (Bone spurs, Osteophytes)	18
Làm sao để tránh đau thần kinh tọa	20
Cách Ăn Uống	21
Hướng dẫn vận động đúng cách và phòng ngừa	22
Nếu phải điều trị bệnh	27
References	28

Đau thần kinh tọa là gì

Đau thần kinh tọa (sciatic nerve) là cảm giác đau dọc theo đường đi của **dây thần kinh tọa** (tọa = hông/mông) ở cột sống, chạy từ thắt lưng qua hông, mông và xuống mỗi chân. Cơ đau thường xảy ra **khi thoát vị *** **đĩa đệm** (4 đĩa tròn màu trắng-xanh trong **hình số 1**, cái đĩa số 3 bị “bể nhân” chò ra to), lão hóa hoặc gai cột sống **chèn ép** (sợi dây màu vàng trong hình dưới đây) một phần dây thần kinh, gây viêm, đau và thường kèm theo tê rất ở chân bị ảnh hưởng.

*****) xem định nghĩa [những từ chuyên môn](#) chương kế tiếp.

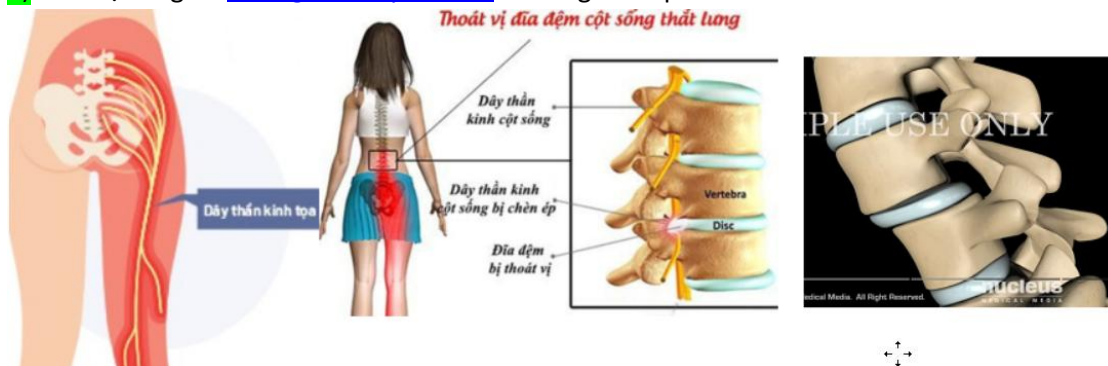


Figure 1 Dây thần kinh tọa, đĩa đệm (disc) bị hư (thoát vị) và những đốt sống

Khi đĩa đệm bị “phì to” ra, nó sẽ làm lưng ống sống (rygmarvskanalen) hẹp lại (**spinal stenosis**). Trong ống sống có tủy sống (rygmarven) và các rễ thần kinh (nerverødderne). Dây thần kinh tọa (sciatic nerve) có nguồn gốc bắt đầu từ các rễ thần kinh xuất phát từ tủy sống. Dây thần kinh tọa được hình thành từ sự hợp nhất của 5 rễ thần kinh (từ thắt lưng L4 đến cùng S3; xem hình số 3 dưới đây). Các rễ này tách ra từ đoạn cuối của tủy sống và đoạn chùm đuôi ngựa (Cauda equina) nằm trong ống sống. Sau khi rời khỏi ống sống các rễ thần kinh này tập hợp lại tại vùng hông để tạo thành một dây thần kinh duy nhất. Nó đi từ vùng thắt lưng, nó chạy qua mông, dọc xuống mặt sau của đùi và chia nhánh để chi phối cho cẳng chân và bàn chân.

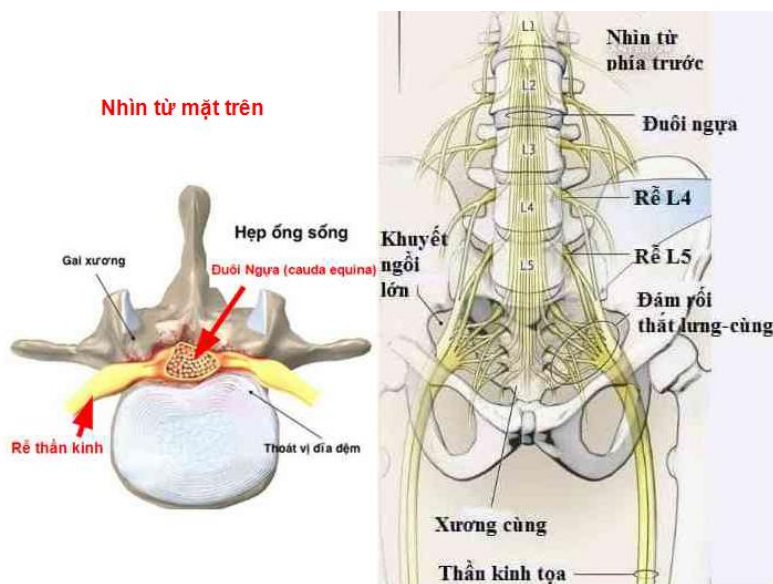


Figure 2 Ống sống bị hẹp bởi thoát vị đĩa đệm và cấu trúc dây thần kinh tọa

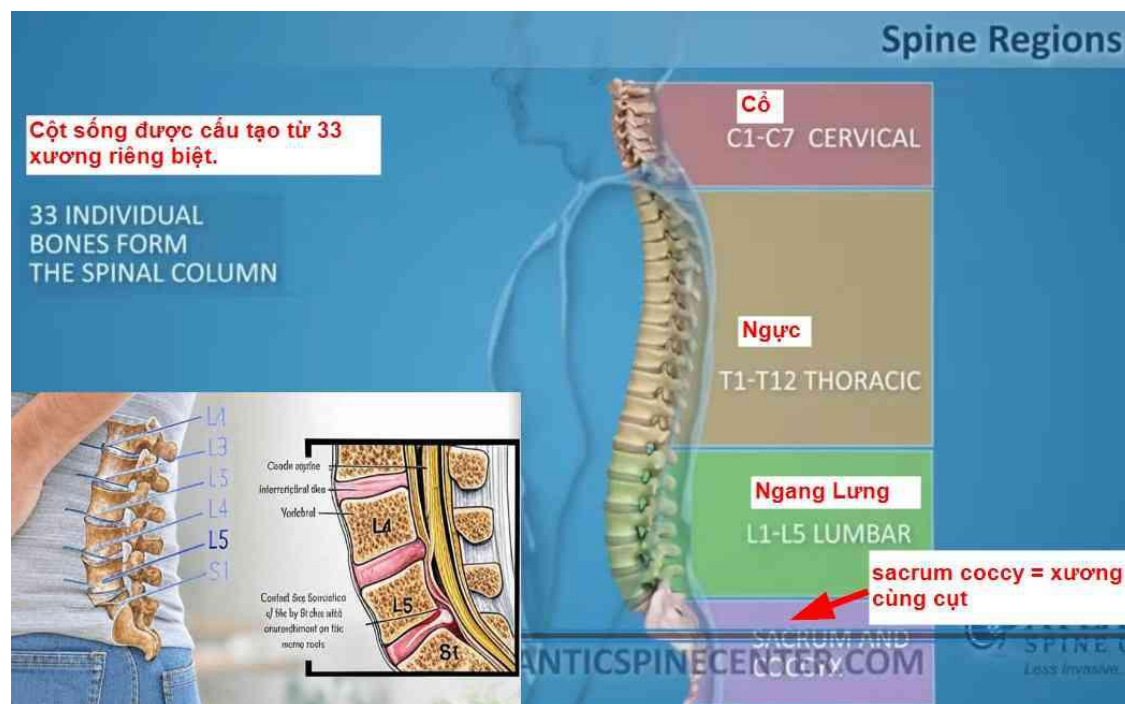


Figure 3 Vùng cột sống, C1-7, T1-12, L1-5, S1-5

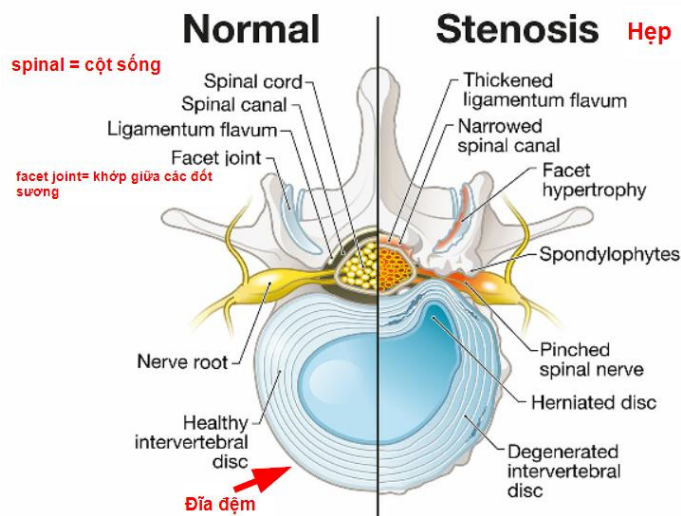


Figure 4 Cột sống thường và hẹp

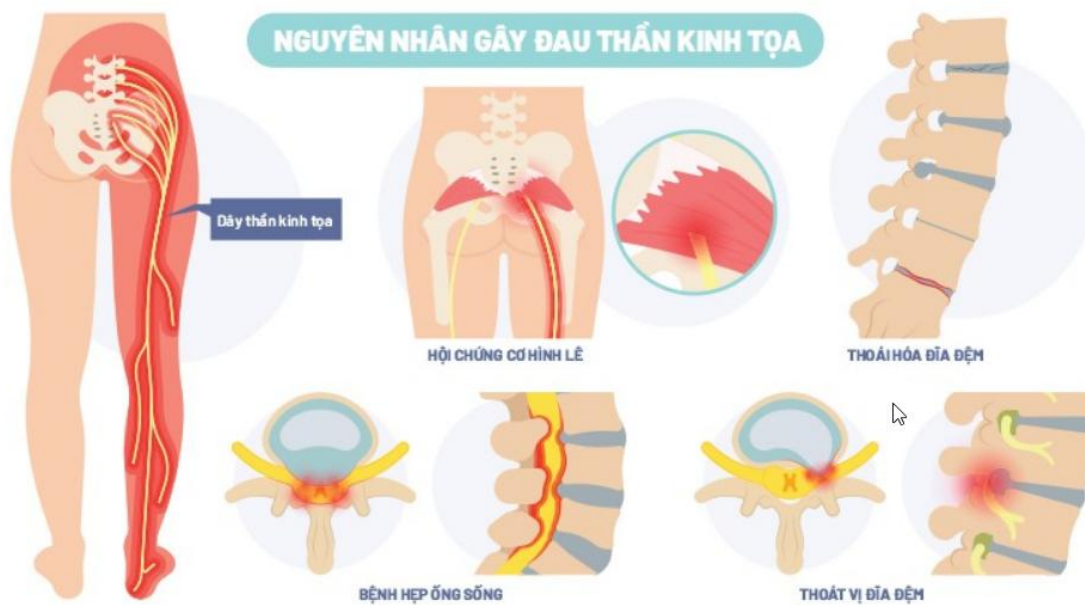


Figure 5 Nguyên nhân gây đau thần kinh tọa

Đau thần kinh tọa xảy ra ở vùng L5-S1, chỗ ngang lưng.

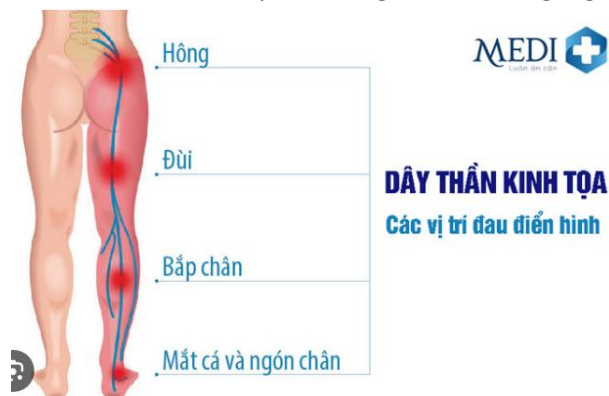
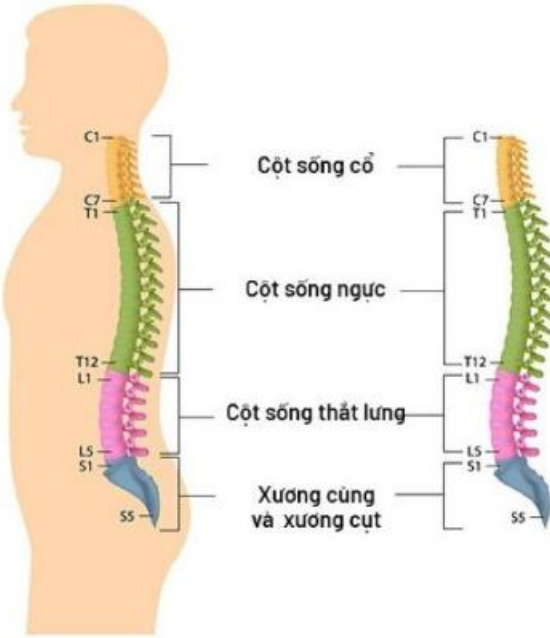


Figure 6 Các vị trí đau điển hình

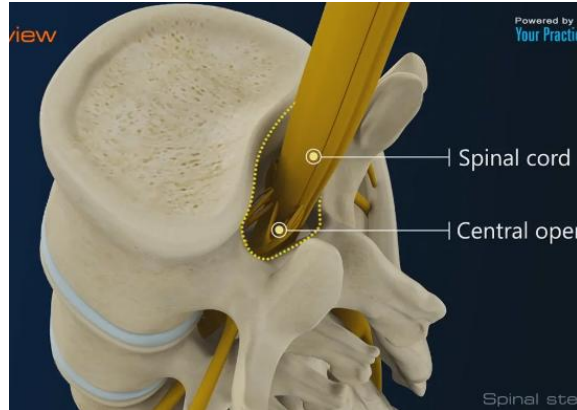
Cột sống



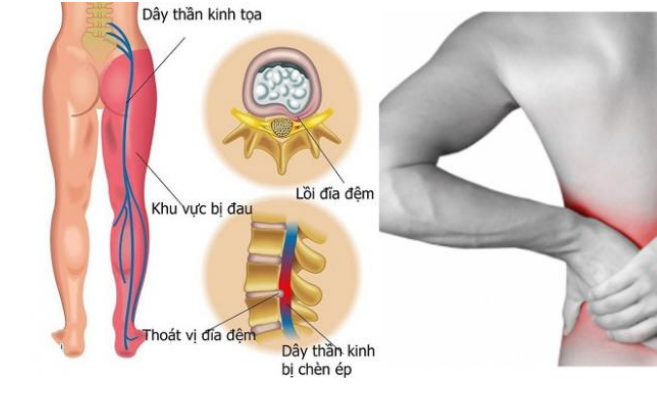
Những tình trạng của đĩa đệm từ tốt tới xấu.



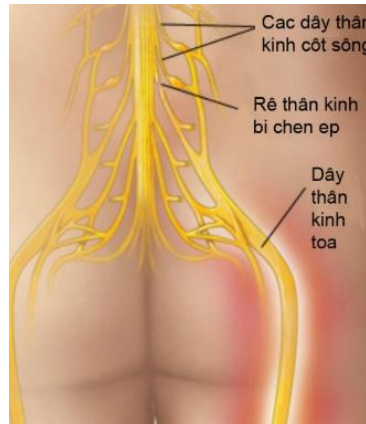
Nhìn từ trên xuống, topview.



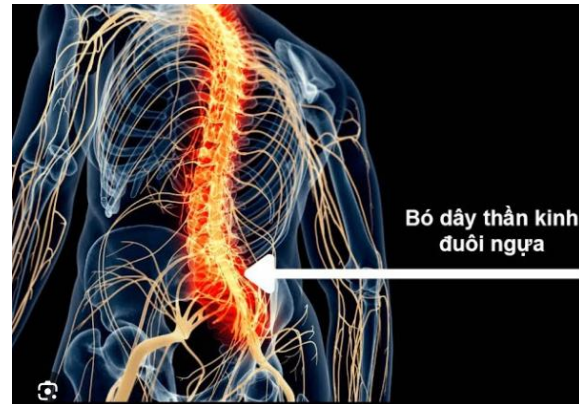
Dây thần kinh tọa.



Các dây thần kinh cột sống.



Dây thần kinh đuôi ngựa.



Ống sống hẹp.

Ống sống hẹp.



Cấu trúc dây thần kinh tọa: Được hợp thành từ **5 rễ thần kinh** khác nhau, xuất phát từ vùng cột sống thắt lưng-cùng (L4, L5, S1, S2, và S3). Các rễ này tập hợp tại **đám rối thần kinh thắt lưng-cùng** để tạo thành một thân dây thần kinh duy nhất. Khi đau chỗ nào, bác sĩ sẽ biết khu đốt sừng nào có vấn đề.



Thống kê cho thấy phần lớn trường hợp thoát vị đĩa đệm (khoảng 80-90%) có thể **khỏi bệnh hoặc kiểm soát triệu chứng tốt mà không cần phẫu thuật** nhờ điều trị bảo tồn như dùng thuốc, vật lý trị liệu, thay đổi lối sống (tập đi bộ, giảm cân, chế độ ăn), châm cứu, nhưng những trường hợp **đĩa đệm hư nặng, gai xương gây chèn ép nghiêm trọng** hoặc điều trị nội khoa thất bại 5-8 tuần mới cần mổ, vì khi đó đĩa đệm và bao xơ có thể không tự phục hồi hoàn toàn.

Tại sao không phải ai cũng cần mổ?

- **Khả năng tự phục hồi và thích ứng:** Cơ thể có thể tự giảm viêm, mô mềm xung quanh đĩa đệm có thể ổn định, giảm chèn ép thần kinh mà không cần can thiệp dao kéo.

- **Điều trị bảo tồn hiệu quả:** Thuốc giảm đau, chống viêm, vật lý trị liệu giúp giảm triệu chứng, tăng cường sức mạnh cơ bắp hỗ trợ cột sống.
- **Lối sống lành mạnh:** Đi bộ nhẹ nhàng, kiểm soát cân nặng, ăn uống hợp lý giúp giảm áp lực lên đĩa đệm và cột sống.

Khi nào cần xem xét phẫu thuật?

- Điều trị nội khoa thất bại kéo dài (khoảng 5-8 tuần).
- Có các triệu chứng nghiêm trọng như yếu cơ, tê liệt, mất kiểm soát tiểu tiện/đại tiện (hội chứng đuôi ngựa).
- Phim MRI cho thấy thoát vị nặng, chèn ép tủy sống hoặc rễ thần kinh rõ rệt.

Làm sao để điều trị mà không mổ?

- **Thuốc:** Thuốc giảm đau, kháng viêm.
- **Vật lý trị liệu:** Các bài tập chuyên biệt, kéo giãn cột sống.
- **Châm cứu:** Giảm đau hiệu quả.
- **Thay đổi lối sống:** Đi bộ, tránh các hoạt động gây áp lực.

Tóm lại, đa số các trường hợp có thể điều trị thành công mà không cần mổ, nhưng cần chẩn đoán chính xác và tuân thủ phác đồ điều trị của bác sĩ chuyên khoa.

Xem video này để hiểu sâu về cột sống.

<https://www.youtube.com/watch?v=hSfd-mEjW4I>

https://www.youtube.com/watch?v=WID1p_UJZIM (spinal fusion)

https://www.youtube.com/watch?v=9xXROI_loQA (Danish; **Ondt i iskiasnerven**)



Những từ chuyên môn

Thoát vị đĩa đệm, thoái hóa cột sống, gai cột sống, mô (tissue) là gì?

Thoát vị (Hernia): là tình trạng một tạng hoặc mô bên trong cơ thể **bị đẩy hoặc phình ra ngoài qua một lỗ hổng, điểm yếu** tự nhiên hoặc vết rách ở lớp cơ, mô xung quanh, tạo thành một khối phồng dưới da, phổ biến nhất là ở vùng bụng (thoát vị bẹn, rốn, đùi) nhưng cũng có thể ở cột sống (thoát vị đĩa đệm) hoặc các vị trí khác, thường gặp do yếu cơ, tuổi tác, chấn thương, hoặc bẩm sinh.

Thoát vị đĩa đệm (Disc herniation) là tình trạng **nhân nhầy bên trong đĩa đệm cột sống thoát ra (bị lòi ra) ngoài** do bao xơ bị rách, chèn ép tủy sống hoặc rễ thần kinh, gây đau nhức, tê bì lan theo đường đi của dây thần kinh (thường ở cổ hoặc thắt lưng)

Thoái hóa /Bị già đi (Degeneration): là quá trình suy giảm cấu trúc và chức năng của các tế bào, mô hoặc cơ quan theo thời gian. Nói một cách dễ hiểu, **đó là sự "lão hóa", "bị mất nước", "bao xơ đĩa đệm dễ bị rách vỡ", "dây chằng bị xơ hóa", "các mô sụn bị hao mòn" hoặc "hư hỏng"** dần dần của các bộ phận trong cơ thể, dẫn đến chúng không còn hoạt động tốt như trước.

Phân biệt "Thoát vị" và "Thoái hóa" (Rất quan trọng):

Đây là hai khái niệm **hoàn toàn khác nhau**, nhưng hay bị nhầm lẫn, nhất là ở cột sống.

- **Thoát vị đĩa đệm:** Là tình trạng **nhân nhầy** bên trong đĩa đệm **tràn ra ngoài** qua chỗ rách của bao xơ, giống như "cái bánh xe bị vỡ, nhân keo trào ra". Nó thường xảy ra **đột ngột** do chấn thương.
- **Thoái hóa đĩa đệm:** Là quá trình **đĩa đệm bị khô, mất nước, xẹp dần và mỏng đi** theo tuổi tác, giống như "cái đệm lò xo bị lún và mất độ đàn hồi". Đây là một **quá trình từ từ**.

Lưu ý: Thoái hóa đĩa đệm lâu ngày có thể làm yếu bao xơ và dẫn đến thoát vị đĩa đệm.

Mô (tissue): trong sinh học, mô là một tập hợp các tế bào có hình dạng, cấu trúc giống nhau và cùng thực hiện một chức năng nhất định. Có thể hình dung mô là cấp độ trung gian giữa tế bào và cơ quan. Nhiều tế bào kết hợp lại thành mô, nhiều mô kết hợp lại thành một cơ quan (như tim, phổi, lá, rễ...). Ví dụ dễ hiểu: Nếu coi cơ thể là một ngôi nhà, thì tế bào là từng viên gạch, còn mô chính là những bức tường hoặc sàn nhà được cấu tạo từ những viên gạch đó.

Trong cơ thể người và động vật, có 4 loại mô cơ bản, và mô cơ là một trong số đó:

Mô cơ (Muscle tissue): Chuyên hóa để co giãn, giúp cơ thể vận động (như cơ tay, cơ tim).

Mô biểu bì (Epithelial tissue): Bao phủ bề mặt (da) hoặc lót các cơ quan.

Mô liên kết (Connective tissue): Nâng đỡ và gắn kết (như xương, máu, mỡ).

Mô thần kinh (Nervous tissue): Truyền dẫn thông tin.

Cách phân biệt nhanh:

Nếu bạn nói về đơn vị cấu trúc chung của cơ thể (nhóm tế bào giống nhau), hãy dùng từ Mô.

Gân = Tendon (Liên quan đến vận động; **Gân** giống như một "sợi dây cáp" để kéo): Là một dải **mô liên kết sợi** dai và chắc. Nối **cơ với xương**. Chủ yếu là các bó sợi collagen xếp song song chặt chẽ. Truyền lực từ cơ để kéo xương, giúp cơ thể cử động.

Tủy xương = Bone marrow (Liên quan đến máu).

Tủy sống = Spinal cord (Liên quan đến thần kinh).

Cơ (bắp thịt) trong tiếng Anh là Muscle

Thoát vị đĩa đệm, Thoái hóa



Figure 7 Bị hư đĩa đệm (thoát vị), Gai cột sống và Đĩa đệm bị già đi (thoái hóa)

Thoát vị đĩa đệm (bị lò ra)

Đĩa đệm chính là sụn (fibrocartilage), nằm giữa các đốt sống đóng vai trò như bộ giảm xóc, phân tán lực nén và giúp cột sống linh hoạt. Đó là 3 vòng màu trắng trong hình dưới đây. S1 là cái sừng chỗ mông, bên trên là đốt sống L5, đĩa đệm chính giữa S1 và L5, gọi là L5-S1 Disc.

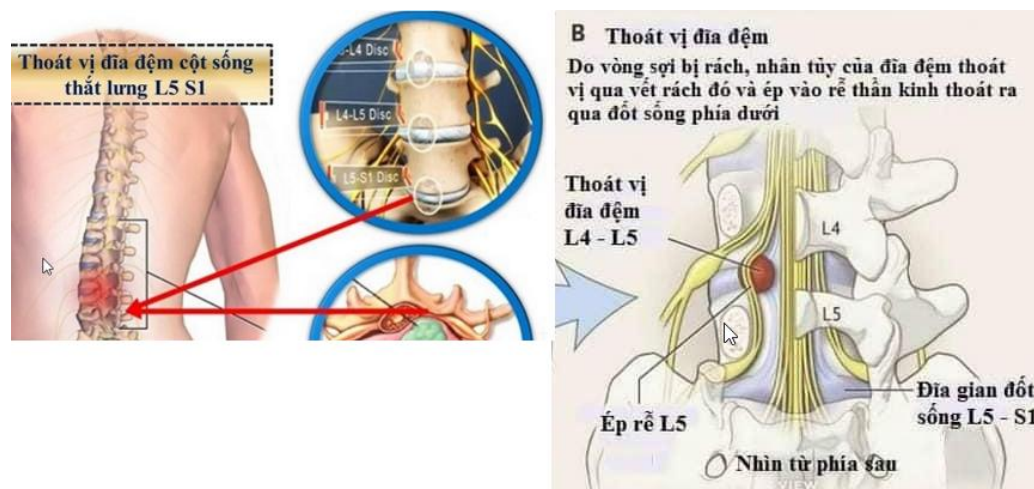


Figure 8 Cột sống thắt lưng, ví dụ của 2 đĩa đệm L5-S1 (hình bên trái) và đĩa đệm L4-L5 (hình bên phải)

Cái độ dai giòn của sụn được tạo nên từ các sợi **Collagen Type 2**. Khi bạn ăn sụn heo, bạn đang nạp trực tiếp các axit amin quan trọng như Proline và Glycine, **Chondroitin & Glucosamine**: Giúp giữ nước cho

đĩa đệm, **Collagen**: Tái tạo bao xơ. Đây chính là những nguyên liệu mà cơ thể bạn đang thiếu để tái tạo lại bao xơ đĩa đệm và các lớp sụn khớp.

Tuy nhiên, cơ thể không "bê nguyên" miếng sụn heo đắp vào đĩa đệm của mình được. Hệ tiêu hóa sẽ cắt nhỏ sụn đó thành các axit amin, sau đó mới máu vận chuyển đi xây dựng lại cột sống. Do đó, bạn cần ăn kèm với **Vitamin C** (có trong cam, ổi, ớt chuông...) vì không có Vitamin C, cơ thể không thể "đan" các axit amin đó thành sợi collagen cho đĩa đệm được.

Nhân bên trong đĩa đệm tiếng Anh gọi là "Nucleus Pulposus", khi còn trẻ, đĩa đệm chứa rất nhiều nước và protein, nó căng tròn và đàn hồi.

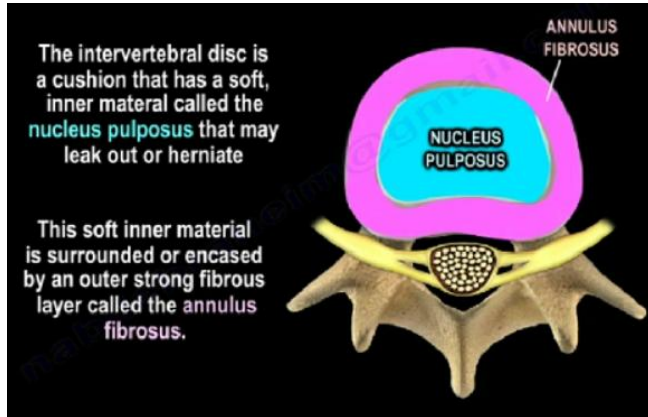


Figure 9 Nhân (màu xanh trong hình) trong đĩa đệm còn căng tròn

Nhưng khi thiếu protein hoặc do tuổi tác:

- Nó bị "khô" đi (mất nước).
- Nó không còn giòn dai mà trở nên giòn gãy (dễ nứt, rách).
- Khi nó rách, cái nhân bên trong chui ra ngoài gây **thoát vị** (chỗ màu đỏ trong hình dưới đây).

Khi đĩa đệm bị xẹp xuống (do thiếu protein, mất nước), hai đốt sống sẽ bắt đầu cọ xát trực tiếp lên nhau làm đau.

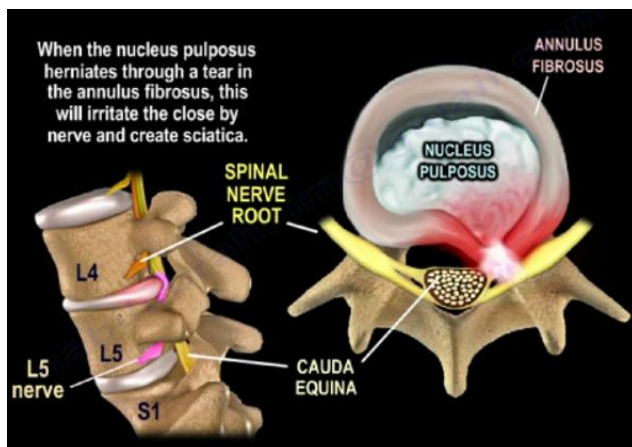


Figure 10 Thoát vị đĩa đệm đè lên dây thần kinh màu hồng



Figure 11 Đĩa đệm L5-S1 bị thoát vị



Figure 12 Thoát vị đĩa đệm lưng và cổ

Tại sao bị thoát vị đĩa đệm

Nhân nhầy đĩa đệm thoát ra ngoài là do bao xơ bên ngoài bị rách, thường xảy ra bởi sự kết hợp của **thoái hóa tự nhiên** (tuổi tác làm đĩa đệm mất nước, xơ cứng) và các **yếu tố thúc đẩy** như chấn thương, sai tư thế, mang vác nặng, béo phì, hoặc di truyền, tạo áp lực lên bao xơ khiến nó rách và đẩy nhân nhầy thoát ra gây chèn ép dây thần kinh.

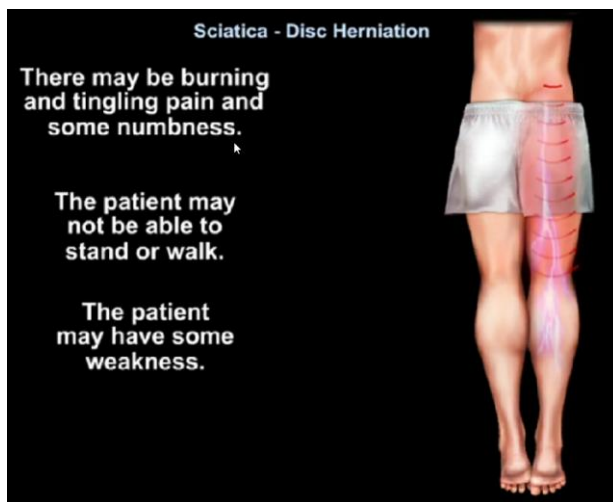


Figure 13 Thường bị đau một bên

Tại sao thường một bên?

- **Chèn ép rễ thần kinh:** Dây thần kinh tọa bắt đầu từ tủy sống và lan xuống mỗi chân. Khi đĩa đệm thoát vị hay hẹp ống sống, nó thường chèn ép vào một bên rễ thần kinh, gây đau lan xuống một bên mông, đùi và chân.

Tại sao có thể bị cả hai chân?

- **Thoát vị đĩa đệm ở vị trí cao:** Nếu đĩa đệm thoát vị chèn ép vào tủy sống hoặc nhiều rễ thần kinh cùng lúc (ví dụ hội chứng chùm đuôi ngựa “cauda equina”), cơn đau có thể lan xuống cả hai chân.
- **Tổn thương ở nhiều vị trí:** Có thể có thoát vị ở nhiều đĩa đệm hoặc các vấn đề khác ảnh hưởng đến cả hai bên cột sống.

Bạn nên làm gì?

- **Khám bác sĩ chuyên khoa:** Đây là điều quan trọng nhất. Bác sĩ sẽ thăm khám, có thể chỉ định các xét nghiệm (X-quang, MRI) để xác định nguyên nhân và mức độ tổn thương.
- **Nghỉ ngơi:** Hạn chế các hoạt động nặng nhọc, đứng hoặc ngồi lâu.
- **Chườm ấm/lạnh:** Giúp giảm đau tại chỗ.
- **Thuốc:** Bác sĩ có thể kê đơn thuốc giảm đau, kháng viêm (NSAIDs) hoặc giãn cơ.
- **Vật lý trị liệu:** Các bài tập giúp tăng cường cơ bắp, cải thiện sự linh hoạt và giảm áp lực lên dây thần kinh.

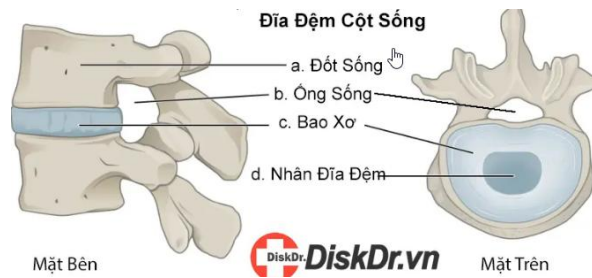
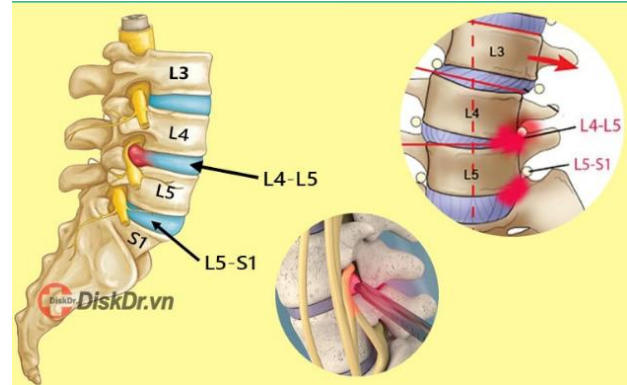
Khi nào cần gặp bác sĩ ngay?

- Đau không giảm sau vài tuần.
- Có dấu hiệu yếu cơ, tê bì nghiêm trọng, hoặc khó kiểm soát việc đi vệ sinh (tiểu/đại tiện), đây có thể là dấu hiệu của hội chứng chùm đuôi ngựa cần can thiệp khẩn cấp.

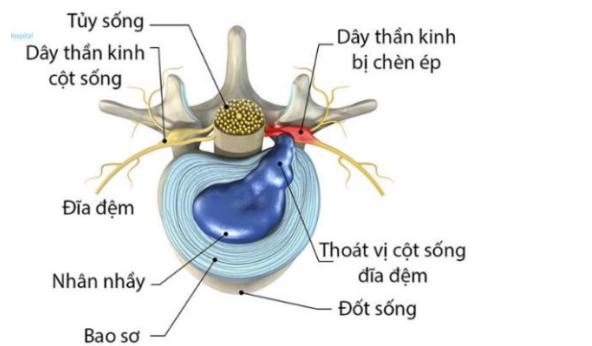
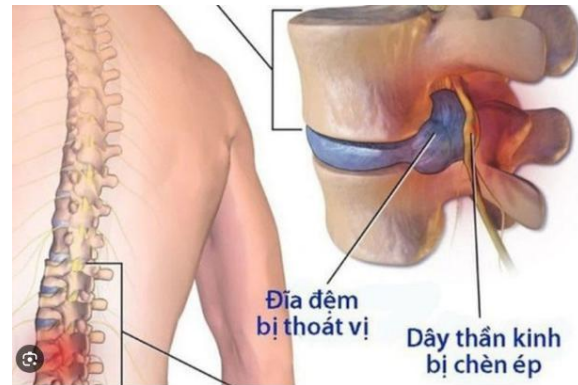
Đĩa đệm (sụn) giữa các đốt sống lưng.



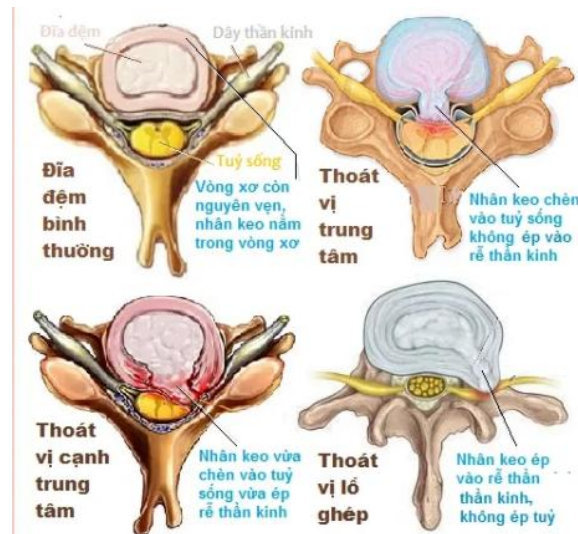
Cột sống, tủy sống, dây thần kinh.



Đĩa đệm thoát vị.



Thoát vị 3 nơi khác nhau.





Thoái hóa (bị già đi)

https://vivita.vn/bai-viet/toai-hoa-cot-song-la-gi.html?srsltid=AfmBOogkBmQfMTNT_y7v5aWRae8GLbn5lwzt-zW1ZHUNjW6uirUBCVIE

"Sương lũng" (thoái hóa) là quá trình lão hóa tự nhiên, nhưng khi nó tiến triển nặng sẽ dẫn đến các thay đổi cấu trúc (gai xương, hẹp ống sống, thoát vị đĩa đệm...). Chính những thay đổi cấu trúc này mới là tác nhân trực tiếp gây "đè" (chèn ép) lên các dây thần kinh đi ngang qua, gây ra đau, tê và yếu cơ.



Figure 14 Nguyên nhân gây thoái hóa cột sống

TRIỆU CHỨNG THOÁI HÓA CỘT SỐNG



THOÁI HÓA CỘT SỐNG LƯNG

- Đau thắt lưng
- Đau hông, đùi
- Lưng còng
- Cơ thể nhừ nhối
- Vận động hạn chế



THOÁI HÓA CỘT SỐNG CỔ

- Đau mỏi cổ
- Vẹo cổ, sai cổ
- Đau đầu
- Đau vai gáy
- Đau cánh tay

Figure 15 Triệu chứng

Vivita
ng luôn luôn mới!

190

Tuổi cao --> cột sống bị lão hóa

Điều kiện sống khó khăn

Chế độ ăn uống nghèo nàn

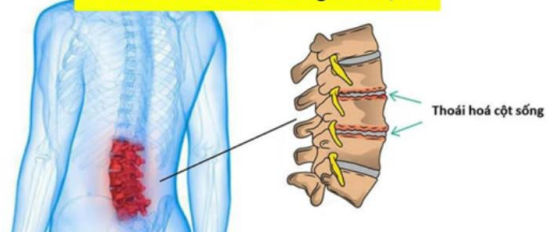
Khuân vác vật nặng quá sức

Ngồi quá lâu, làm việc không đúng tư thế

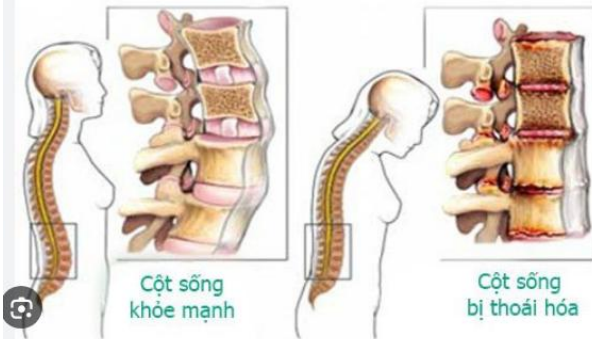
Thừa cân béo phì

Thoái hóa cột sống.

1. Quá trình tổn thương đĩa đệm.



các mô sụn và xương sẽ dần bị xơ hóa, làm giảm khả năng hồi phục của cơ thể.



C Trượt đốt sống

Sự di lệch của đốt sống thắt lưng do thoái hóa hoặc chấn thương

Đường đi của thần kinh sống



Trượt ra trước của đốt sống thắt lưng



Hiện có 3 vị trí cột sống thường bị thoái hoá tương đương với 3 loại gồm: thoái hóa cột sống cổ, thoái hóa cột sống lưng, thoái hóa cột sống ngang ngực. Cùng tìm hiểu xem triệu chứng của các loại thoái hoá này để có thể phân biệt được bệnh nhé:

1. Triệu chứng thoái hóa cột sống cổ:

Khi bệnh nhân bị thoái hóa vùng cổ sẽ có những triệu chứng đau ê ẩm vùng cổ (vùng sau gáy), đau nhức sang vùng bả vai, có khi đau lan sang cánh tay. Thậm chí, những người bị nặng có thể bị tê bì xuống đốt ngón tay hoặc đau lan lên đỉnh đầu, ù tai, tức hốc mắt...

2. Triệu chứng thoái hóa cột sống lưng:

Đau nhức dữ dội với tần suất ngày càng dày đặc ở vùng thắt lưng. Khi bệnh tiến triển nặng hơn, người bệnh có thể bị tê bì dọc từ mông xuống chân, thậm chí còn đau nhức cả bàn chân.

3. Biểu hiện của thoái hóa cột sống ngang ngực:

Người bệnh thường có biểu hiện đau ngang lưng, đau kéo ra trước ngực, thậm chí gây tức ngực khó thở. Tuy nhiên, thoái hóa cột sống ngang ngực thường ít xảy ra hơn so với hai loại thoái hóa trên.

Thoái hóa cột sống nên uống thuốc gì ?

- Nhóm thuốc giãn cơ: mydocalm, myonal...
- Nhóm thuốc kháng viêm, giảm đau: diclofenac, meloxicam, piroxicam, paracetamol...
- Nhóm thuốc đặc trị thoái hoá cột sống: chondroitin, glucosamin, diacerin...

Tuy nhiên, các loại thuốc trên đây chỉ có tác dụng giảm đau tạm thời, và còn có nhiều tác dụng phụ nên ít được bác sĩ khuyên dùng trong thời gian dài.

Thoái hoá cột sống nên ăn gì:

Nên ăn:

- Giàu omega-3, canxi, vitamin C, vitamin D: sữa, cá hồi, cá nhỏ ăn xương, trứng
- Giàu Magie: rau lá xanh, cá, đậu, các loại hạt, ngũ cốc nguyên hạt, sữa chua, bơ, chuối và socola đen
- Tốt cho sụn khớp: nước hầm xương, đậu nành
- Chống viêm: cá béo (hồi, thu), gừng, nghệ
- Rau xanh, trái cây tươi
- Hạt, quả óc chó, ngũ cốc nguyên hạt

Hạn chế:

- Đồi chiên, nhiều dầu mỡ
- Đường, rượu bia
- Thực phẩm chế biến sẵn

Lưu ý: uống đủ nước, giữ cân nặng hợp lý, vận động nhẹ.

Vài hàng về dây chằng vàng và ống sống ở sương lưng.

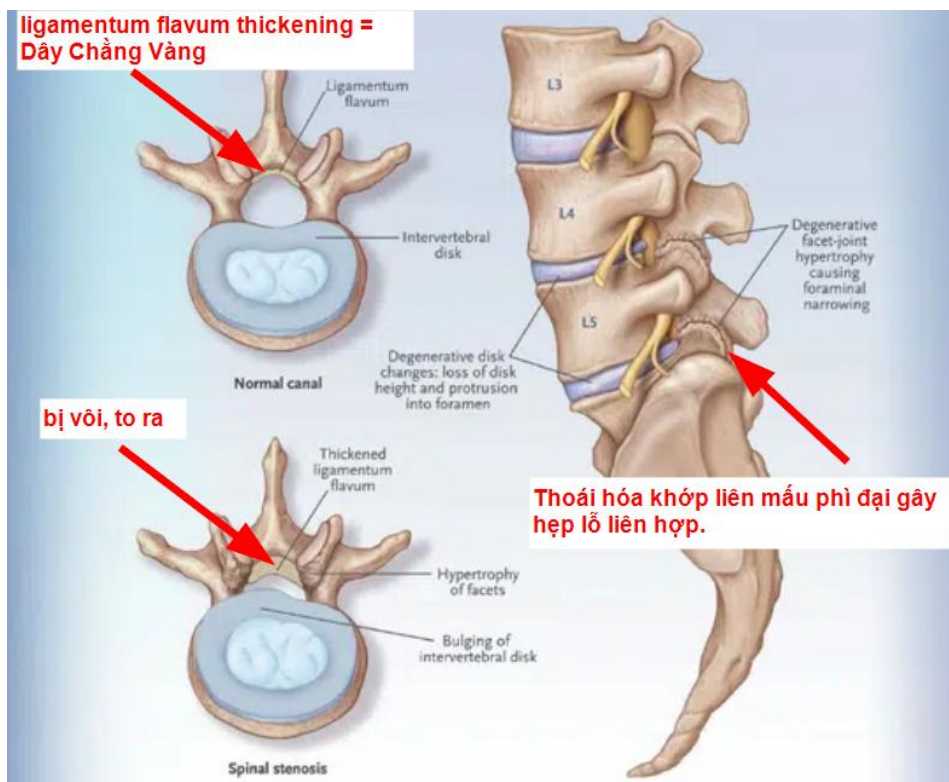
Vị trí: Nằm ở phía sau của ống sống, chạy dọc suốt cột sống.

Chức năng: Hỗ trợ cột sống, giúp duy trì tư thế và trở về vị trí sau khi cúi.

Vấn đề: Thoái hóa, dày lên và vôi hóa, gây hẹp ống sống từ từ.

- **Dây chằng dày lên và vôi hóa:** Các dây chằng vàng trong **ống sống** có thể dày lên, xơ hóa*), mất độ đàn hồi và chèn ép vào tủy sống hoặc rễ thần kinh.
- **Khớp liên mấu (facet joints) phì đại:** Các khớp nhỏ ở phía sau cột sống cũng bị thoái hóa, sưng lên và phì đại, góp phần làm hẹp **ống sống** và lỗ liên hợp.

*) xơ hóa (fibrosis): chỉ tình trạng mô liên kết bị tổn thương, dày lên và tạo sẹo ở các cơ quan. Tùy thuộc vào cơ quan bị ảnh hưởng, thuật ngữ sẽ thay đổi, như xơ hóa gan (liver fibrosis) hay xơ phổi (pulmonary fibrosis).



Mối liên hệ với việc thiếu Protein

Protein không chỉ giúp phát triển cơ bắp mà còn là thành phần cốt lõi của xương và đĩa đệm. Thiếu protein ảnh hưởng đến cột sống qua 3 con đường chính:

- **Làm yếu đĩa đệm:** Bao xơ của đĩa đệm được cấu tạo chủ yếu từ **Collagen** (một loại protein đặc biệt). Khi thiếu protein, cơ thể không sản xuất đủ collagen khiến đĩa đệm mất độ đàn hồi, dễ bị rách và dẫn đến thoát vị.
- **Gây yếu cơ (Teo cơ):** Các khối cơ lưng và cơ bụng có nhiệm vụ "gánh" bớt trọng lực cho cột sống. Khi thiếu protein, cơ bắp bị yếu đi, toàn bộ sức nặng cơ thể đổ dồn lên cột sống và đĩa đệm, làm tốc độ thoái hóa nhanh hơn.
- **Ảnh hưởng đến mật độ xương:** Xương không chỉ cần canxi mà còn cần một "khung lưới" bằng protein để canxi bám vào. Thiếu protein làm khung lưới này lỏng lẻo, khiến xương dễ bị xốp và hình thành gai xương do quá trình tái tạo xương bị lỗi.

Dinh dưỡng Tăng cường protein chất lượng cao (thịt trắng, cá, trứng, các loại đậu) và bổ sung thêm Collagen, Vitamin C (để tổng hợp protein).

Luyện tập Tập các bài tập bền bỉ cho nhóm cơ lõi (Core) như Yoga, bơi lội hoặc đạp xe để cơ bắp hỗ trợ cột sống tốt hơn.

Tư thế Tránh bê vác vật nặng sai tư thế, không ngồi quá lâu một chỗ.

Tại sao thiếu Protein lại làm xương biến dạng nhanh hơn?

Bạn cứ tưởng tượng cột sống là một bức tường.

- Protein giống như lớp vữa (xi măng) kết dính.
- Canxi giống như những viên gạch.

Nếu thiếu "vữa" (protein), các viên gạch sẽ rời rạc. Khi đó, cơ thể cố gắng đổ thêm gạch (canxi) vào để chữa cháy, tạo thành những đống gạch lồi lõm (gai xương) thay vì một bức tường phẳng đẹp. Đó là lý do tại sao thiếu protein lại làm quá trình biến dạng này diễn ra nhanh và trầm trọng hơn.

Dưới đây là danh sách các loại thực phẩm cung cấp "xi măng" chất lượng cao nhất cho cột sống của bạn:

1. Nguồn Protein từ động vật (Giàu Collagen nhất)

Đây là nguồn cung cấp trực tiếp các axit amin "xây dựng" cấu trúc đĩa đệm:

- **Nước hầm xương (ninh kỹ):** Đây là "vua" của các loại xi măng cho xương khớp. Nước hầm từ xương ống, sụn sườn chứa nhiều Collagen, Glucosamine và Chondroitin tự nhiên, giúp đĩa đệm giữ nước và đàn hồi.
- **Cá béo (Cá hồi, cá thu, cá mòi):** Ngoài protein, chúng chứa rất nhiều Omega-3. Omega-3 đóng vai trò như "chất chống rỉ sét", giúp giảm viêm quanh vùng thoát vị và bảo vệ collagen không bị phá hủy.
- **Ức gà và Da gà:** Thịt gà chứa nhiều axit amin cần thiết để cơ thể tự tổng hợp collagen.
- **Trứng (đặc biệt là lòng trắng):** Chứa lượng lớn *Proline* và *Glycine* – hai nguyên liệu chính để tạo ra sợi collagen cho bao xơ đĩa đệm.

2. Nguồn Protein từ thực vật (Chống viêm tốt)

Nếu bạn ăn quá nhiều thịt đỏ (bò, heo) có thể gây viêm thêm, nên hãy xen kẽ với:

- **Các loại đậu (Đậu nành, đậu đen, đậu Hà Lan):** Chứa nhiều *Lysine*, một axit amin thiết yếu cho quá trình hình thành khung xương.
- **Hạt óc chó, hạnh nhân, hạt chia:** Cung cấp protein đi kèm với khoáng chất Magie và kẽm, giúp xương "cứng cáp" nhưng không bị giòn gãy.

3. "Chất xúc tác" không thể thiếu

Nếu chỉ ăn protein mà thiếu những thứ này, "xi măng" sẽ không thể đông kết được:

- **Vitamin C (Cam, bưởi, ổi, ớt chuông):** Đây là "máy trộn". Không có Vitamin C, cơ thể không thể biến protein bạn ăn vào thành collagen cho đĩa đệm.
- **Tỏi và Hành tây:** Chứa lưu huỳnh giúp ngăn chặn sự phân hủy của sụn và đĩa đệm.

Thực đơn gợi ý cho "cột sống vàng":

- **Sáng:** Trứng ốp la + 1 ly nước cam (Cung cấp Proline + Vitamin C).
- **Trưa:** Cá hồi/Cá thu kho + Bông cải xanh luộc (Omega-3 + Vitamin K bảo vệ xương).
- **Tối:** Canh sườn hầm rau củ hoặc soup gà (Nạp Collagen trực tiếp).

Gai sừng (Bone spurs, Osteophytes)

Đây là phản ứng tự vệ của cơ thể. Khi đĩa đệm bị xẹp hoặc cột sống bị tổn thương, cơ thể sẽ tự huy động canxi đến bồi đắp để làm vững chắc lại vùng yếu đó. Tuy nhiên, sự bồi đắp này lại tạo ra các mấu xương nhỏ, cứng nhô ra ở rìa xương, thường hình thành tại các khớp bị tổn thương do thoái hóa hoặc viêm khớp như cột sống, gót chân, đầu gối, hông, bàn tay, là cách cơ thể cố gắng sửa chữa, ổn định khớp bằng cách lắng đọng canxi. Hầu hết gai xương không gây triệu chứng và không cần điều trị, nhưng khi chúng chèn ép dây thần kinh, mô xung quanh hoặc cọ xát vào các xương khác, có thể gây đau, tê cứng, khó cử động.

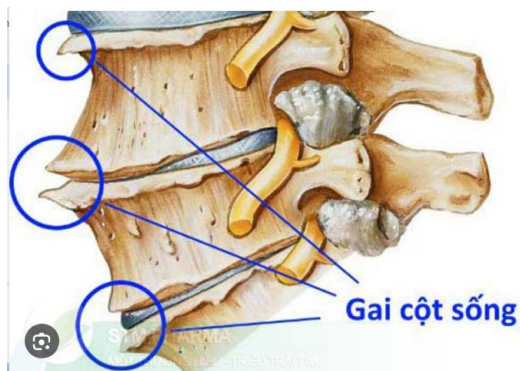
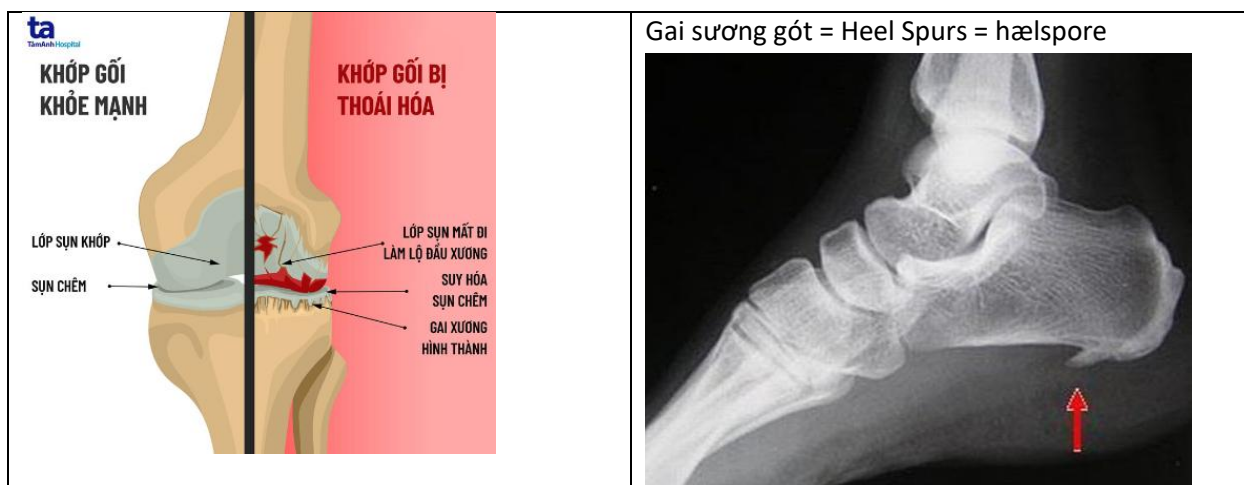


Figure 16 Gai cột sống



Nguyên nhân hình thành gai xương

- **Thoái hóa khớp (Viêm xương khớp):** Sụn khớp mất dần, xương ma sát, cơ thể phản ứng bằng cách tạo xương mới.
- **Chấn thương:** Tổn thương tại khớp hoặc xương thúc đẩy quá trình canxi tích tụ để sửa chữa.
- **Viêm mãn tính:** Viêm liên tục ở khớp.
- **Yếu tố khác:** Béo phì, lao động nặng, di truyền, dinh dưỡng không đầy đủ.

Vị trí thường gặp

- Cột sống (gai cột sống), đặc biệt là cổ và lưng.
- Gót chân (gai gót chân).
- Khớp gối, hông, vai.
- Bàn tay, ngón tay, mắt cá chân.

Triệu chứng

- Thường không có triệu chứng, chỉ phát hiện khi chụp X-quang.
- Đau nhức, cứng khớp, khó cử động.
- Cảm giác có điểm gồ ghề ở khớp.
- Tê yếu, mỏi ở các chi bị ảnh hưởng (nếu chèn ép dây thần kinh).

• Điều trị triệu chứng:

- Thuốc giảm đau, chống viêm.
- Vật lý trị liệu, tập thể dục nhẹ nhàng.
- Chườm nóng/lạnh.
- Thay đổi lối sống: giảm cân, chế độ ăn cân đối.
- Châm cứu, xoa bóp.
- Trong trường hợp nặng, có thể cần phẫu thuật (hiếm gặp).

Làm sao để tránh đau thần kinh tọa

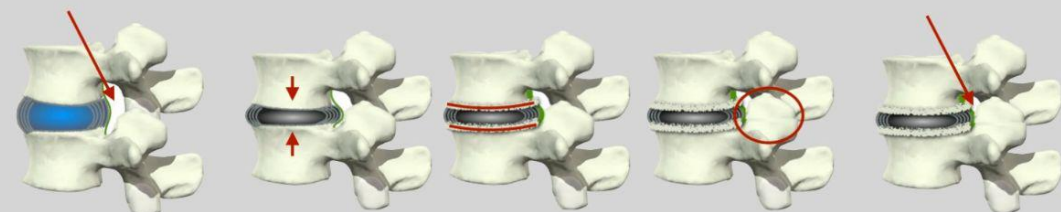
Có rất nhiều nguyên nhân gây thoát vị đĩa đệm

- Bệnh thường xảy ra ở độ tuổi 30 – 50. Theo thời gian, vòng sụn bên ngoài bị xơ hóa, nhân nhầy của đĩa đệm bị khô, mất tính đàn hồi, thoát vị vào trong ống sống, chèn ép dây thần kinh.
- Chấn thương cột sống do tai nạn hoặc lao động nặng, tác động lực mạnh đột ngột làm rách hoặc lệch đĩa đệm.
- Các hội chứng bẩm sinh nơi cột sống như gù, vẹo cột sống, gai cột sống cũng như yếu tố di truyền đặc điểm cột sống yếu từ bố mẹ.
- Tăng cân, béo phì làm tăng sức đè nén lên các đĩa đệm.
- Khuân vác vật nặng, ngồi hàng giờ sai tư thế, tập thể dục và thể thao không đúng cách sẽ gây ra những tổn thương nghiêm trọng cho cột sống, dẫn đến nguy cơ cao bị thoát vị đĩa đệm.
- Thường xuyên sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá...
- Chế độ dinh dưỡng không khoa học thiếu canxi, Magie, nhiều dầu mỡ,...
- Tập luyện thể dục, thể thao quá sức khoặc không đúng phương pháp.
- Giữ tâm trạng tích cực: Căng thẳng tinh thần có thể tăng cường triệu chứng đau lưng và đau dây thần kinh tọa. Ngược lại, làm việc vừa sức, thực hành thiền, đọc sách, nghe nhạc hoặc áp dụng các phương pháp thư giãn khác có thể giúp bạn tăng cường sức khỏe tổng thể, bao gồm cả dây thần kinh tọa.

Sự hao mòn ở lưng, Google dịch từ <https://www.aalborgrygklinik.dk/slidgigt-i-ryggen-2/>

Sự hao mòn và thay đổi ở phía sau

Các yếu tố quan trọng nhất quyết định việc một người có bị đau lưng hay không là gen và tuổi tác. Nghiên cứu cũng cho thấy những người thường xuyên sử dụng lưng có tỷ lệ bị đau lưng thấp hơn. Không có bằng chứng nào cho thấy việc "làm việc quá sức" với lưng là có hại.

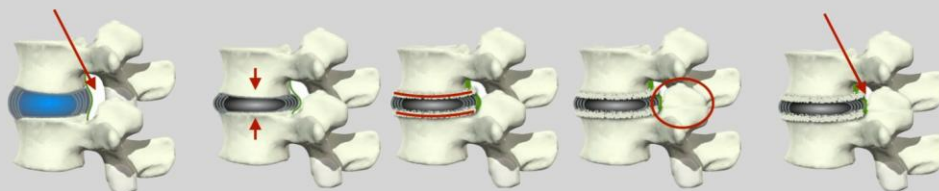


- TRỞ LẠI TRẺ**
Ống sống chứa tủy sống và các rễ thần kinh. Các đốt sống nằm trên đĩa sụn mềm và các khớp liên đốt.
- CÁ ĐĨA BỊ KHÔ**
Những thay đổi đầu tiên liên quan đến tuổi tác ở cột sống là đĩa đệm bị khô và hẹp lại. Thành đĩa đệm bắt đầu phình vào ống sống.
- TĂNG TRƯỞNG XƯƠNG**
Đĩa đệm bị khô cứng có khả năng giảm xóc kềm. Để thích nghi với áp lực lớn hơn, các cạnh rộng hơn được hình thành trên xương. Các cạnh này chiếm không gian trong ống sống.
- LED LỚN HƠN**
Để giảm áp lực lên xương và đĩa đệm, các khớp nâng đỡ ở phía sau lưng (khớp liên mấu) được mở rộng và làm to ra. Khoảng cách giữa các xương càng thu hẹp lại.
- Ràng buộc**
Những thay đổi do tuổi tác dẫn đến sự thu hẹp và chèn ép dây thần kinh ở cột sống. Khi dây thần kinh bị chèn ép, tình trạng này được gọi là "hẹp ống sống".

PHÒNG KHÁM CỘT SỐNG AALBORG www.aalborgrygklinik.dk

Slidforandringer i ryggen

De væsentligste faktorer for om en person udvikler smerter i ryggen, er personens gener og alder. Forskning viser desuden, at personer der har brugt ryggen meget, har en lavere forekomst af rygsmerter. Der er intet der tyder på, at det skulle være skadeligt at "slide" på sin ryg.



① DEN UNGE RYG

Rygøjelens hulrum (rygmarvskanalen) indeholder rygmarven og nerverødderne. Knoglerne hviler ovenpå den bløde bruskskive (diskus) og på facetleddene.

② DISKUS UDTØRRES

De første alderbetingede forandringer i rygøjelen, er at diskus udtørres og bliver smallere. Diskus væg begynder at bule ind i rygmarvskanalen.

③ KNOGLE-VÆKST

Den udtørrede diskus er en ringere støddæmper. Som tilpasning til mere trykpåvirkning, bygges bredere kanter på knoglerne. Kanterne optager plads i rygmarvskanalen.

④ STØRRE LED

For at aflaste knogler og diskus, udbygges og forstørres støtteleddene, på bagsiden af ryggen (facetled). Hulrummene mellem knogler forsnævres yderligere.

⑤ FORSNÆVRING

Alderbetingede forandringer fører til forsnævring og nerveafklemning i rygøjelen. Når nerverne klemmes, kaldes tilstanden for "spinalstenose".

AALBORG RYGKLINIK

www.aalborgrygklinik.dk

Cách Ăn Uống



Xem thêm phần [Mối liên hệ với việc thiếu Protein](#)

- Da heo/gà → Giàu **Collagen** (tốt cho da, khớp, đĩa đệm).
- Sụn động vật (từ khớp, xương ống) → Giàu **Glucosamine & Chondroitin** (hỗ trợ trực tiếp cho sụn khớp).
- Để tránh loãng xương, bạn cần ăn nhiều thực phẩm giàu **Canxi** (sữa, phô mai, hải sản, rau lá xanh đậm), **Vitamin D** (cá béo, trứng, sữa tăng cường), **Protein** (trứng, thịt nạc), **Vitamin K** (cải bó xôi, bắp cải) và khoáng chất khác (hạnh nhân, đậu nành), đồng thời **hạn chế muối, đồ uống có ga, rượu bia, trà, cà phê**

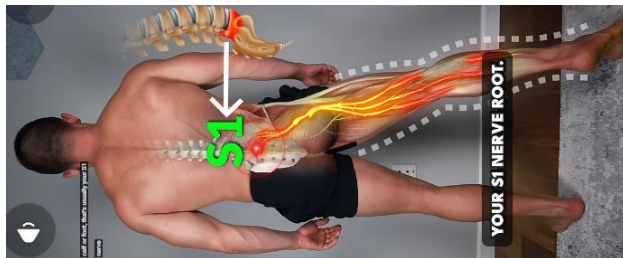
- **Thực phẩm giàu canxi:** Các chế phẩm từ sữa, rau củ có màu xanh đậm, các loại đậu... là những thực phẩm giúp xương khớp khỏe, dẻo dai, đồng thời tăng cường sự ổn định của cơ và các tế bào thần kinh.
- **Bệnh thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng nên ăn thực phẩm giàu vitamin C, D, E, K, Magie:** Vitamin C, E có tác dụng giảm đau cột sống, chống viêm, tăng cường miễn dịch; vitamin D giúp cơ thể hấp thụ và chuyển hóa canxi để bồi dưỡng xương khớp; vitamin K và Magie làm xương khỏe hơn. Các vitamin này có nhiều trong hoa quả, rau xanh đậm và các loại ngũ cốc.
- **Thực phẩm chứa glucosamine và chondroitin:** Glucosamine và Chondroitin có nhiều trong nước hầm xương ống, sụn sườn động vật là nguyên liệu để thúc đẩy quá trình tái tạo sụn khớp.
- **Bị thoát vị đĩa đệm nên ăn thực phẩm nhiều đạm:** Thiếu đạm, xương sẽ ngừng phát triển, canxi trong máu giảm, bệnh thoát vị cột sống lưng càng nặng hơn. Để bổ sung đạm, bệnh nhân nên đưa các món từ thịt lợn, thịt gia cầm, cá biển, tôm cua vào bữa ăn hàng ngày.
- **Thực phẩm giàu omega 3:** Người bệnh thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng nên ăn nhiều thực phẩm giàu omega 3 như cá hồi, cá ngừ, các loại hạt giúp chống viêm giảm đau cho cột sống hiệu quả. Chế độ ăn uống ảnh hưởng lớn tới bệnh [thoát vị đĩa đệm](#) lưng. Tuy nhiên, nếu muốn điều trị hiệu quả nhất, bên cạnh việc quan tâm tới chế độ ăn uống, bệnh nhân cần hiểu rõ các triệu chứng và biến chứng thoát vị nguy hiểm để có phương án ứng phó kịp thời.

Hướng dẫn vận động đúng cách và phòng ngừa

Để phòng ngừa thoát vị đĩa đệm cần loại bỏ nguyên nhân gây bệnh, trong đó chú ý tư thế hợp lý trong lao động, vận động và hoạt động, đặc biệt là tư thế lao động, tư thế ngồi, mang vác nặng. Khi bê vác vật nặng nên ngồi xuống bê vật rồi từ từ đứng lên, tránh thói quen đứng rồi cúi xuống, nhấc vật nặng lên; cần tập thể dục đúng cách.

<https://www.youtube.com/shorts/bK49Qh1STSk> (3-step sciatica fix)

<https://www.youtube.com/shorts/4glT1ugBG3M>



Thoát vị đĩa đệm: Tránh ngay 3 sai lầm này! | Bác Sĩ Phan Quang

https://www.youtube.com/watch?v=N_U-kFqOeIg

Tránh:

- Ngồi sai tư thế
- Vác vật nặng

Khi đĩa đệm bị tổn thương và thoát vị, các cơ bắp và khớp xung quanh sẽ phải gồng lên để hỗ trợ cột sống dẫn đến tình trạng căng cơ và cơ thắt.



Figure 17 Ngồi thẳng lưng, đúng tư thế



Figure 18 Ngồi sai dễ khiến cột sống căng thẳng

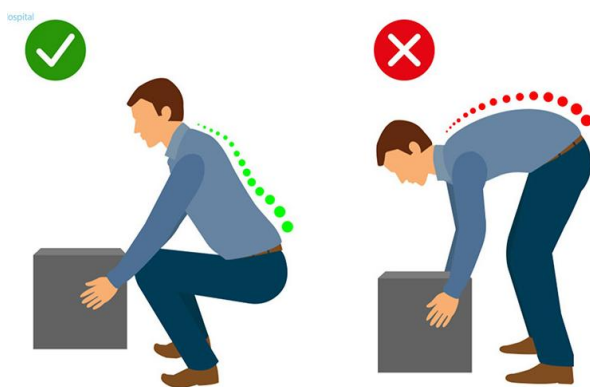


Figure 19 Chú ý khi khiêng đồ nặng



Figure 20 Bạn sẽ sử dụng cơ bắp ở chân để nâng vật lên, thay vì để lưng phải chịu áp lực



Figure 21 Giữ lưng thẳng: Dù nâng vật nặng hay nhẹ, bạn cần giữ lưng luôn thẳng để tránh làm cong vẹo cột sống



Figure 22 Dùng lực từ chân






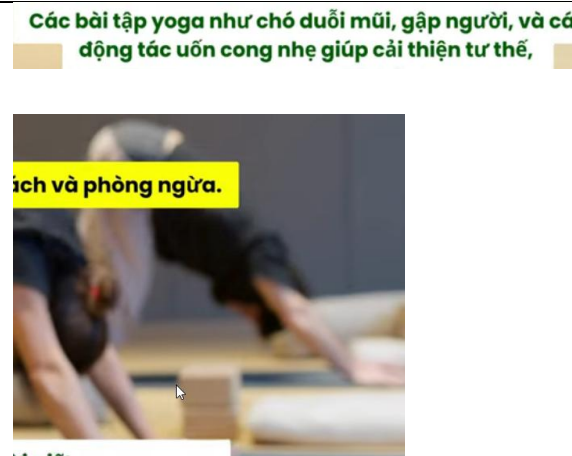
Tập thể thao

Một số bài tập giảm đau thần kinh tọa.

<https://tinyurl.com/2r5ccj6u>

Theo các bác sĩ chuyên khoa bệnh nhân bị thoát vị đĩa đệm đi xe đạp thể thao tốt cho sức khỏe và việc điều trị bệnh. Đây là môn thể thao giúp thư giãn gân cốt, các đốt sống, cơ thể được hoạt động và đàn hồi nhẹ nhàng tự nhiên giúp cơ thể khỏe mạnh dẻo dai hơn, chắc khỏe, hạn chế sự phát triển của bệnh tật. Tuy nhiên với những người mắc bệnh mắc bệnh khi đạp xe cần phải chú ý một số điểm sau:

Không đạp xe với vận tốc nhanh, xe quá cao chỉ nên đạp nhẹ nhàng từ từ
Với trường hợp người bị thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng, khi đi xe đạp thể thao nên sử dụng đai lưng, đai cột sống hoặc thắt lưng bảo vệ đốt sống và giảm bớt áp lực ảnh hưởng lên cột sống lưng.
Không đi xe đạp thể thao ở những nơi đường mấp mô, nhiều ổ gà, xóc

 <p>Bài tập tăng cường cơ lưng và bụng sẽ giúp giảm áp lực lên cột sống, đồng thời giúp xương khớp khỏe mạnh hơn.</p>	 <p>Động nhẹ nhàng hàng ngày: Giữ cho cơ thể dẻo</p>
 <p>Tập vận động đều đặn và đúng cách là phương pháp tối ưu để bảo vệ cột sống già</p>	 <p>Thể bắt đầu bằng những bài tập nhẹ nhàng, đi bộ mỗi sáng,</p>
 <p>Yoga cũng là một lựa chọn lý tưởng để tăng cường cơ lưng và bụng,</p>	 <p>Các bài tập yoga như chó đuổi mũi, gập người, và các động tác uốn cong nhẹ giúp cải thiện tư thế,</p>

Nếu bạn phải ngồi lâu, hãy đứng lên và di chuyển ít nhất mỗi giờ một lần để thư giãn cơ bắp và giúp lưu thông máu.

3. Hướng dẫn vận động đúng cách và phòng ngừa.



Khi nằm, hãy kê gối sao cho giữ cột sống thẳng, giúp giảm áp lực lên lưng dưới và đảm bảo sự phục hồi cho cơ thể.



giữ cột sống thẳng và giảm tải cho phần lưng dưới.

Figure 23 Dùng thêm đệm thắt lưng (đai lưng cột sống mua trên net)

Sử dụng gậy massage, nó giúp thư giãn cơ, tăng tuần hoàn máu và giảm đau nếu nguyên nhân do căng cơ hình lê, nhưng không nên **lấn mạnh** lên vùng xương sống bị thoát vị đĩa đệm, vì có thể chèn ép thêm. **Trường hợp nên tránh:** Nếu cơn đau do thoát vị đĩa đệm nặng, nên ưu tiên vật lý trị liệu (như McKenzie) hơn là massage cơ.



SIZE: Multicolor-20 Beads

Carbonized

Figure 24 Carbonized massage stick, 20 hạt.

Nếu phải điều trị bệnh

Endoscopic Lumbar Discectomy - Phẫu thuật cắt bỏ đĩa đệm cột sống thắt lưng nội soi

<https://www.youtube.com/watch?v=QQ9W5FxWkXU> (clip ngắn)

<https://www.youtube.com/watch?v=hSfd-mEjW4I> (clip ngắn)

<https://youtube.com/shorts/3jv95ByffHc?si=5BqLTNj6SdjAP-4> (một đĩa đệm mới)



Spinal Disc Replacement: Life Without Back Pain? (Phẫu thuật thay thế đĩa đệm cột sống: Cuộc sống không còn đau lưng?)

https://www.youtube.com/watch?v=a_ZT2cHY08I



Điều trị:

- *Nội khoa*: Là lựa chọn cho đa số các trường hợp thoát vị mới bị, chèn ép thần kinh ít, mức độ đau của người bệnh chưa nhiều. Nội dung điều trị bao gồm nghỉ ngơi, dùng đai lưng hỗ trợ, thuốc giảm đau chống viêm và thuốc giãn cơ, hỗ trợ cột sống.

- *Phong bế rễ thần kinh*: Là phương pháp vừa giúp chẩn đoán và điều trị các bệnh lý thoát vị cột sống thắt lưng. Khi người bệnh dùng thuốc, châm cứu kéo dài cải thiện ít, các bác sĩ có thể lựa chọn giải pháp

phong bế rễ thần kinh. Dưới sự hướng dẫn của máy chụp tia xquang (C-arm), bác sĩ sẽ tiêm phức hợp thuốc giảm đau chống viêm vào đúng vị trí khối thoát vị chèn ép rễ thần kinh để “phong bế” cảm giác chèn ép, đau của rễ thần kinh đó. Đây là can thiệp đơn giản, nhanh, người bệnh có thể ra viện trong ngày, chi phí thấp.

- *Phẫu thuật*: Đây là giải pháp điều trị giải quyết triệt để nguyên nhân (khối thoát vị chèn ép). Có khoảng 10% người bệnh bị thoát vị đĩa đệm có chỉ định phẫu thuật.

Bài tập vật lý trị liệu giảm đau cột sống thắt lưng (Phục Hồi Chức Năng Ngọc Đức)

<https://www.youtube.com/watch?v=MVHkSM2HTNs>



2 cách chữa thoát vị đĩa đệm hiệu quả nhất hiện nay (không theo đông y)

<https://www.youtube.com/watch?v=O7cCkasH2ng>



Mua bài tập tại Aalborg rygklinik.

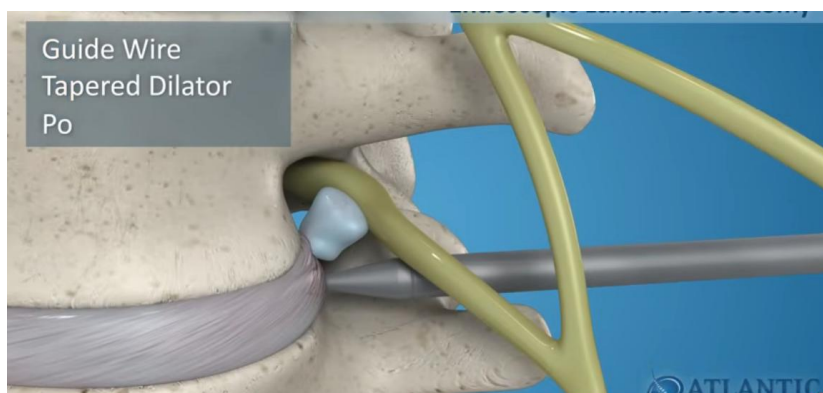
<https://www.aalborgrygklinik.dk/shop/>

References

Special thanks to Dr Google, Dr. ChatGPT, Mr. DeepSeek, Ms. Gemini, and Ms. Mistral for their invaluable help.

Endoscopic Lumbar Discectomy - Phẫu thuật cắt bỏ đĩa đệm cột sống thắt lưng nội soi

<https://www.youtube.com/watch?v=hSfd-mEjW4I>



Low back pain, Sciatica, Disc Herniation - Everything You Need To Know - Dr. Nabil Ebraheim

<https://www.youtube.com/watch?v=0Rqc3w5111Y>

Thoát vị đĩa đệm là gì? Nguyên nhân, dấu hiệu và cách chẩn đoán

<https://tamanhhospital.vn/benh/thoat-vi-dia-dem/>

Cấu trúc dây Thần Kinh Tọa

<https://trieudongy.vn/benh/than-kinh-toa/day-than-kinh-toa/>

Thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng nên ăn gì khỏi vĩnh viễn

<https://laodong.vn/suc-khoe/thoat-vi-dia-dem-cot-song-that-lung-nen-an-gi-khoi-vinh-vien-627913.ldo>

Thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng đang ngày càng có xu hướng trẻ hóa

<http://www.benhvienbaichay.vn/news/chuyen-khoa-sau/thoat-vi-dia-dem-cot-song-that-lung-dang-ngay-cang-co-xu-huong-tre-hoa.html>

Thoát vị đĩa đệm | Phân biệt giữa thoát vị đĩa đệm và thoái hóa cột sống và gai cột sống.

<https://www.diskdr.vn/thoat-vi-dia-dem/thoat-vi-dia-dem-la-gi.html>

Chữa dứt điểm bệnh thoát vị đĩa đệm nhờ đi xe đạp thể thao

<https://savabike.vn/chua-dut-diem-benh-thoat-vi-dia-dem-nho-di-xe-dap-the-thao>

Thoái hóa cột sống là gì? Những điều mà ai cũng nên biết

https://vivita.vn/bai-viet/thoi-hoa-cot-song-la-gi.html?srsltid=AfmBOoqkBmQfMTNT_y7v5aWRae8GLbn5lwzt-zW1ZHuNjW6uirUBCVIE

Smerter i ryggen? Her er, hvad du kan gøre

<https://www.fysio.dk/guide-til-et-liv-i-bevagelse/smerter-i-ryggen-her-er-hvad-du-kan-gore>

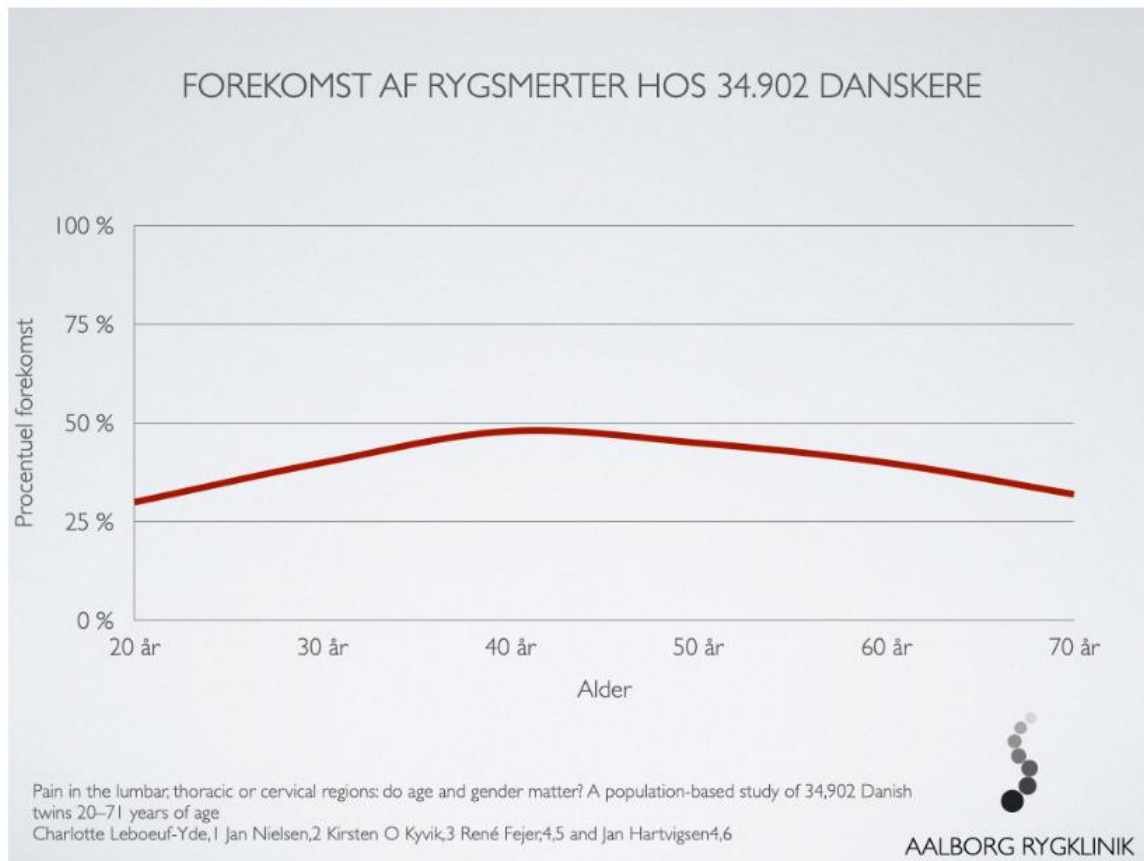
Vi burde ikke kalde det “slidigt i ryggen”

<https://www.aalborgrygklinik.dk/slidigt-i-ryggen-2/>

BONUS:

<https://www.aalborgrygklinik.dk/slidgigt-i-ryggen-2/>

Tuy nhiên, nghiên cứu quy mô lớn này (Leboeuf-Yde) với hơn 34.000 người Đan Mạch cho thấy tỷ lệ mắc chứng đau lưng đạt đỉnh điểm ở tuổi trung niên và sau đó giảm dần theo tuổi tác. Nguy cơ bị thoát vị đĩa đệm cũng giảm khi các đĩa sụn bị khô đi theo tuổi tác. Sau tuổi 55, tần suất thoát vị đĩa đệm giảm xuống.



Denne store undersøgelse (Leboeuf-Yde) af mere end 34.000 danskere viser derimod, at forekomsten af rygsmerter topper midt i livet, for derefter at aftage med alderen. Risikoen for at få en diskusprolaps aftager også, efterhånden som bruskskiverne tørrer ud, med alderen. Efter 55-års alderen aftager hyppigheden af diskusprolaps.

Nằm làm sao cho khỏi đau lưng?

Chuyển trọng lực từ lưng xuống mông bằng cách cong chân như vậy khi nằm ngủ.

