TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Cảnh báo 4 biến chứng của thoái hóa cột sống lâu năm

11:05 30/10/2026

Thoái hóa cột sống kéo dài không chỉ gây đau nhức mà còn có thể dẫn đến tổn thương đĩa đệm, chèn ép thần kinh và hạn chế vận động. Nhận biết sớm các biến chứng giúp người bệnh chủ động điều trị và chăm sóc cột sống đúng cách.

Thoái hóa cột sống lâu năm có thể gây ra các biến chứng gì?

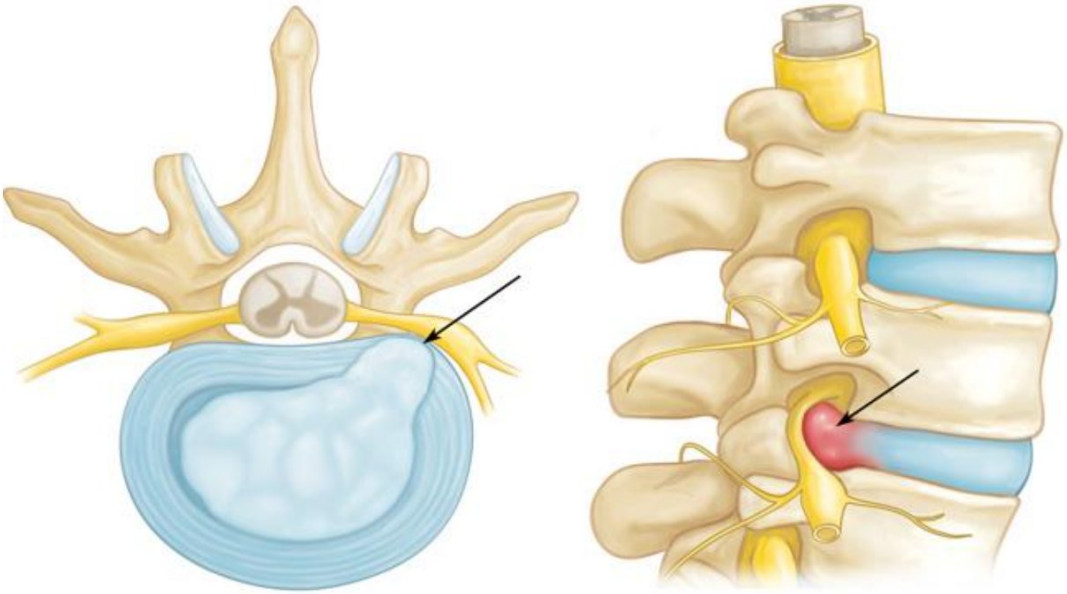
Dưới đây là 4 biến chứng nguy hiểm do thoái hóa cột sống lâu năm gây ra:

Thoát vị đĩa đệm

Thoái hóa cột sống lâu năm thường đi kèm sự suy giảm chất lượng của đĩa đệm. Theo thời gian, đĩa đệm có thể mất nước, giảm độ đàn hồi và khả năng chịu lực. Khi phải chịu áp lực kéo dài, vòng sợi bao quanh đĩa đệm có thể bị nứt, tạo điều kiện để phần nhân nhầy bên trong dịch chuyển ra ngoài, hình thành thoát vị đĩa đệm.

Thoát vị có thể xuất hiện ở nhiều vị trí nhưng thường gặp tại cột sống cổ và thắt lưng. Người bệnh có thể cảm thấy đau tại vùng cột sống, cứng lưng hoặc cổ, hạn chế vận động. Nếu khối thoát vị chèn ép rễ thần kinh, cơn đau có thể lan từ cổ xuống vai, cánh tay hoặc từ thắt lưng xuống mông, đùi và chân, kèm theo tê bì, châm chích.

Vì vậy, người bị thoái hóa cột sống lâu năm không nên chủ quan khi xuất hiện tình trạng đau lan hoặc tê bì ở tay, chân.



Thoát vị đĩa đệm là biến chứng thường gặp khi bị thoái hóa cột sống lâu năm

Gai cột sống gây đau và hạn chế vận động

Gai cột sống là một trong những thay đổi có thể xuất hiện trên nền thoái hóa. Khi cột sống chịu sự thay đổi kéo dài, cơ thể có thể hình thành các phần xương phát triển thêm ở rìa đốt sống.

Bản thân gai xương không phải lúc nào cũng gây triệu chứng. Tuy nhiên, khi gai tác động đến các mô xung quanh hoặc chèn ép rễ thần kinh, người bệnh có thể xuất hiện đau, cứng cột sống và hạn chế vận động.

Ở vùng thắt lưng, cơn đau thường rõ hơn khi đứng lâu, cúi hoặc xoay người. Với gai cột sống cổ, người bệnh có thể đau mỏi cổ vai gáy và khó xoay cổ.

Nếu tình trạng này kéo dài, khả năng vận động và sinh hoạt hằng ngày có thể bị ảnh hưởng đáng kể.

Hẹp ống sống, chèn ép thần kinh

Thoái hóa lâu năm có thể làm xuất hiện gai xương, thay đổi khớp và dây chằng, khiến không gian bên trong ống sống hoặc lỗ liên hợp bị thu hẹp. Từ đó, các cấu trúc thần kinh có thể bị chèn ép.

Hẹp ống sống thắt lưng thường gây đau lưng, tê hoặc nặng chân. Một biểu hiện khá điển hình là đau hoặc tê chân xuất hiện khi đứng lâu, đi bộ và giảm khi ngồi nghỉ hoặc cúi người về phía trước.

Trong khi đó, hẹp ống sống cổ có thể gây đau cổ vai gáy, tê tay và ảnh hưởng đến sự khéo léo của bàn tay. Nếu chèn ép tủy sống tiến triển, người bệnh có thể gặp khó khăn khi đi lại hoặc thực hiện các động tác cần sự phối hợp.

Do đó, những trường hợp xuất hiện tê yếu tăng dần hoặc khả năng vận động suy giảm cần được thăm khám sớm.

Hẹp ống sống là biến chứng nguy hiểm của thoái hóa cột sống

Hạn chế vận động, suy giảm chất lượng cuộc sống

Đau nhức kéo dài khiến người bệnh có xu hướng hạn chế vận động vì sợ đau. Tuy nhiên, ít vận động lại khiến cơ bắp, đặc biệt là các nhóm cơ nâng đỡ cột sống, ngày càng yếu hơn.

Khi cơ yếu, khả năng hỗ trợ và ổn định cột sống giảm, người bệnh dễ mỏi khi đứng lâu, khó cúi, xoay người hoặc thực hiện các hoạt động sinh hoạt bình thường. Từ đó hình thành vòng luẩn quẩn: đau → ngại vận động → cơ yếu → cột sống giảm khả năng nâng đỡ → dễ đau khi vận động.

Ở những trường hợp có tổn thương thần kinh nghiêm trọng, khả năng vận động còn có thể bị ảnh hưởng rõ rệt. Vì vậy, mục tiêu điều trị thoái hóa cột sống không chỉ là giảm đau mà còn phải duy trì chức năng vận động và hạn chế bệnh tiến triển.

Cách phòng ngừa biến chứng thoái hóa cột sống lâu năm

Thoái hóa cột sống là quá trình diễn tiến theo thời gian nên việc phòng ngừa biến chứng cần được thực hiện lâu dài. Trước hết, người bệnh cần duy trì tư thế đúng khi làm việc và sinh hoạt, hạn chế ngồi quá lâu, cúi gập hoặc xoay vặn cột sống đột ngột.

Nếu phải làm việc văn phòng, nên đứng dậy vận động nhẹ sau mỗi 45–60 phút. Khi nâng vật nặng, cần gập gối, giữ lưng tương đối thẳng và tránh dùng lực từ vùng thắt lưng để nhấc vật.

Bên cạnh đó, nên duy trì các hoạt động phù hợp như đi bộ, bơi lội hoặc tập phục hồi chức năng. Các bài tập giúp tăng cường cơ bụng, cơ lưng và duy trì độ linh hoạt của cột sống cần được thực hiện đúng kỹ thuật, tránh tập quá sức.

Tập thể dục giúp cải thiện triệu chứng và phòng ngừa biến chứng thoái hóa cột sống hiệu quả

Sử dụng dầu vẹm xanh - Giải pháp phòng ngừa biến chứng của thoái hóa cột sống lâu năm hiệu quả tại nhà

Theo các chuyên gia, cơ thể con người giống như một ngôi nhà: muốn vững chãi thì “bộ khung” xương khớp phải được nuôi dưỡng đầy đủ. Đó là lý do nhiều người có xu hướng tìm đến các thảo dược và hoạt chất tự nhiên, trong đó dầu vẹm xanh là lựa chọn nổi bật.

Nghiên cứu của Viện Hàn lâm Khoa học và Công nghệ Việt Nam cùng hơn 200 công trình quốc tế cho thấy, dầu vẹm xanh rất giàu omega-3, canxi, magie, glucosamine… Những dưỡng chất này giúp nuôi dưỡng xương, sụn khớp, đĩa

đệm và cột sống khỏe mạnh từ bên trong, hỗ trợ làm chậm quá trình thoái hóa cột sống.

Khi kết hợp thêm thiên niên kiện và nhũ hương, tác dụng của dầu vẹm xanh được tăng cường rõ rệt: vừa hỗ trợ giảm nhanh các triệu chứng đau nhức, vừa kéo dài tuổi thọ của hệ xương khớp, giúp người bệnh cải thiện triệu chứng thoái hóa cột sống và phòng ngừa biến chứng hiệu quả, an toàn.

Sản phẩm chứa dầu vẹm xanh giúp cải thiện triệu chứng và phòng ngừa biến chứng thoái hóa cột sống hiệu quả, an toàn

Thoái hóa cột sống lâu năm có thể dẫn đến thoát vị đĩa đệm, gai cột sống, hẹp ống sống, chèn ép thần kinh và suy giảm khả năng vận động. Chủ động điều trị, tập luyện phù hợp, điều chỉnh tư thế và chăm sóc hệ cơ xương khớp từ sớm sẽ giúp hạn chế nguy cơ biến chứng, bảo vệ cột sống và duy trì chất lượng cuộc sống.

Thu Hương

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Cốt Thoái Vương - Hỗ trợ tăng cường sự chắc khỏe xương khớp

Thành phần: Dầu vẹm xanh, cao thiên niên kiện, chiết xuất nhũ hương, MSM (Methylsulfonylmethane), Canxi, Glycine, Vitamin B1, B2, Magie, Vitamin K2.

Công dụng:

- Hỗ trợ làm giảm các triệu chứng do viêm thoái hóa khớp, đau nhức khớp do khô khớp.

- Bổ sung các dưỡng chất cần thiết cho khớp.

- Hỗ trợ tăng cường sự chắc khỏe của xương khớp.

Đối tượng sử dụng:

- Thích hợp với người bị thoái hóa đốt sống, thoát vị đĩa đệm, viêm khớp.

Hướng dẫn sử dụng:

- Ngày uống 4 viên, chia làm 2 lần, 30 phút trước khi ăn hoặc sau ăn 1 giờ.

- Mỗi đợt sử dụng nên kéo dài từ 3 đến 6 tháng.

Tiếp thị và phân phối bởi: **Công ty TNHH Dược phẩm Á Âu.**

Á Âu - Địa chỉ an tâm, tin cậy, chất lượng suốt 20 năm

Cảnh báo 4 biến chứng của thoái hóa cột sống lâu năm
https://thuonghieucongluan.com.vn/canh-bao-4-bien-chung-cua-thoai-hoa-cot-song-lau-nam-a340022.html