

Mổ thoát vị đĩa đệm rồi có bị tái phát nữa không?

14:46 08/09/2026

Phẫu thuật thoát vị đĩa đệm giúp giải phóng chèn ép thần kinh và cải thiện triệu chứng đau nhức. Tuy nhiên, bệnh vẫn có nguy cơ tái phát nếu người bệnh không chăm sóc cột sống đúng cách sau mổ.

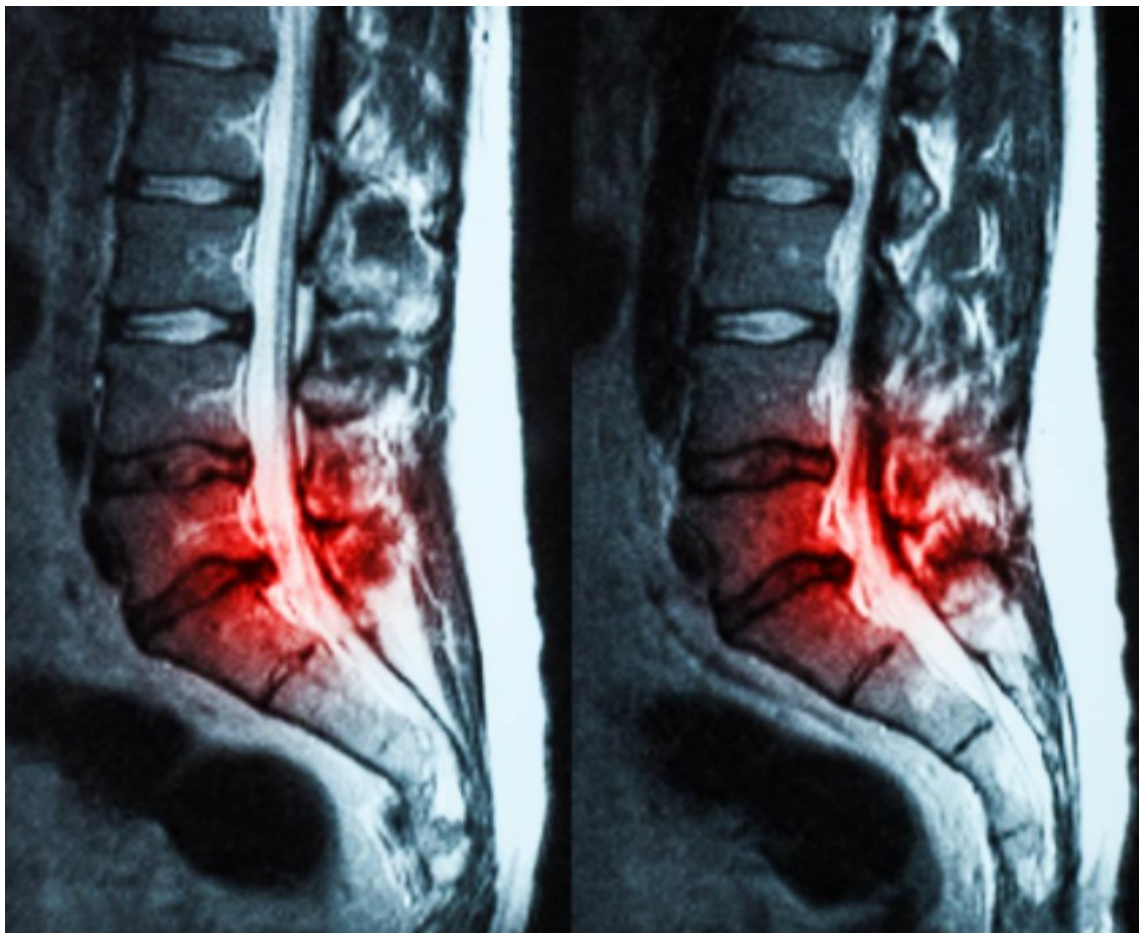
Mổ thoát vị đĩa đệm vẫn có nguy cơ tái phát

Thực tế cho thấy, rất nhiều trường hợp đã mổ thoát vị đĩa đệm một lần và vẫn bị tái phát ở những vị trí khác. Phẫu thuật có thể loại bỏ phần đĩa đệm bị thoát vị gây chèn ép lên rễ thần kinh, giúp giảm đau và cải thiện khả năng vận động. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là toàn bộ hệ thống đĩa đệm trong cột sống đã được phục hồi hoàn toàn.

Cột sống của con người gồm nhiều đốt sống và nhiều đĩa đệm khác nhau. Khi một đĩa đệm bị tổn thương phải phẫu thuật, những đĩa đệm còn lại vẫn có thể tiếp tục chịu áp lực trong quá trình vận động hằng ngày. Nếu quá trình thoái hóa vẫn diễn ra hoặc người bệnh duy trì các thói quen gây hại cho cột sống, tình trạng thoát vị vẫn có thể xuất hiện trở lại.

Vị trí dễ tái phát thường là vùng cột sống thắt lưng, đặc biệt các tầng chịu nhiều áp lực như L4-L5 và L5-S1. Đây là những đoạn cột sống tham gia nhiều vào hoạt động cúi, xoay người, nâng đỡ trọng lượng cơ thể nên dễ bị tổn thương nếu không được chăm sóc đúng cách.

Ngoài tái phát tại vị trí đã phẫu thuật, người bệnh cũng có thể gặp tình trạng thoát vị ở một đĩa đệm khác do quá trình thoái hóa cột sống vẫn tiếp tục diễn ra.



Thoát vị đĩa đệm vẫn có thể tái phát sau mổ nếu không có biện pháp chăm sóc đúng cách

Vì sao thoát vị đĩa đệm có thể tái phát sau phẫu thuật?

Có nhiều yếu tố khiến nguy cơ tái phát tăng lên sau mổ. Trong đó, nguyên nhân phổ biến là người bệnh chưa thay đổi các thói quen sinh hoạt gây áp lực lên cột sống.

Tiếp tục vận động sai tư thế

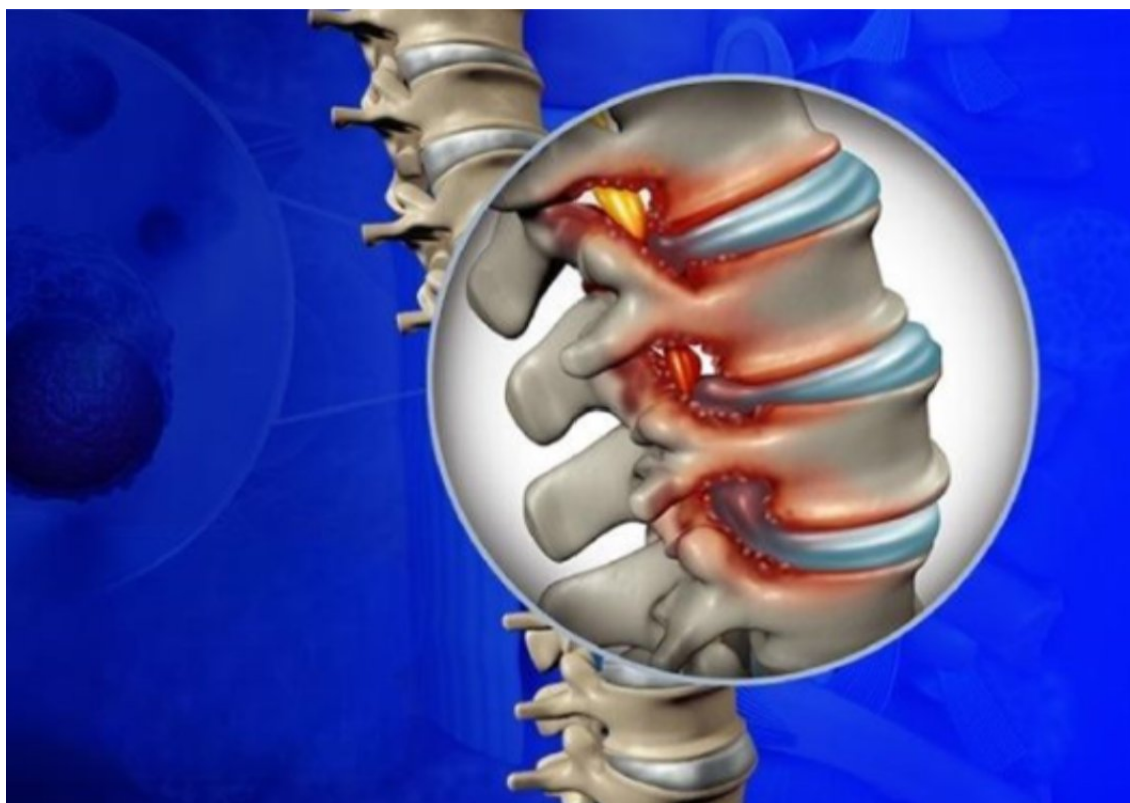
Sau khi hồi phục, nhiều người quay trở lại các hoạt động trước đây như cúi gập người thường xuyên, mang vác vật nặng hoặc làm việc sai tư thế. Những thói quen này khiến áp lực dồn lên các đĩa đệm, làm tăng nguy cơ tổn thương trở lại.

Không duy trì phục hồi chức năng

Sau phẫu thuật, các nhóm cơ vùng lưng và bụng có thể bị suy yếu do thời gian hạn chế vận động. Nếu không tập phục hồi đúng cách, khả năng nâng đỡ cột sống giảm, khiến các đĩa đệm phải chịu nhiều áp lực hơn.

Quá trình thoái hóa vẫn tiếp diễn

Phẫu thuật giúp xử lý phần đĩa đệm bị thoát vị nhưng không thể loại bỏ hoàn toàn quá trình lão hóa tự nhiên của cột sống. Theo thời gian, các đĩa đệm khác vẫn có thể bị mất nước, giảm đàn hồi và dễ tổn thương nếu không được chăm sóc phù hợp.



Thoái hóa đĩa đệm lâu ngày sẽ dẫn đến thoát vị đĩa đệm

Cách phòng ngừa thoát vị đĩa đệm tái phát sau mổ

Để duy trì hiệu quả sau phẫu thuật, người bệnh cần kết hợp nhiều biện pháp nhằm giảm áp lực lên cột sống và hỗ trợ quá trình phục hồi lâu dài.

Duy trì các bài tập phục hồi phù hợp

Tập luyện là yếu tố quan trọng giúp củng cố hệ cơ nâng đỡ cột sống. Người bệnh nên ưu tiên các bài tập nhẹ nhàng như đi bộ, bơi lội, kéo giãn cột sống hoặc các bài tập tăng cường cơ bụng, cơ lưng theo hướng dẫn của chuyên gia.

Các bài tập này giúp cải thiện sự linh hoạt của cột sống, tăng sức mạnh nhóm cơ trung tâm và giảm tải cho đĩa đệm trong quá trình vận động. Tuy nhiên, cần tránh tập luyện quá sức, nâng tạ nặng hoặc thực hiện các động tác xoay vặn mạnh khi cột sống chưa phục hồi hoàn toàn.

Điều chỉnh tư thế trong sinh hoạt hằng ngày

Người từng mổ thoát vị đĩa đệm cần đặc biệt chú ý đến tư thế làm việc và vận động. Khi ngồi, nên giữ lưng thẳng, tránh ngồi liên tục trong nhiều giờ. Nếu

công việc yêu cầu ngồi lâu, nên đứng dậy vận động nhẹ sau mỗi 45–60 phút.

Khi nâng đồ vật, cần gập gối và giữ lưng thẳng thay vì cúi cong người. Đồng thời, hạn chế mang vác vật nặng hoặc thực hiện các động tác đột ngột gây áp lực lên vùng thắt lưng.

TƯ THẾ KHI NÂNG VẬT NẶNG



Nâng vác vật nặng đúng cách giúp phòng ngừa thoát vị đĩa đệm hiệu quả

Duy trì cân nặng và chế độ dinh dưỡng hợp lý

Thừa cân khiến cột sống phải chịu thêm áp lực trong quá trình đứng, đi lại và vận động. Vì vậy, duy trì cân nặng phù hợp là cách quan trọng giúp giảm tải cho đĩa đệm.

Bên cạnh đó, chế độ ăn uống cần đảm bảo đầy đủ protein, canxi, vitamin D, magie và các dưỡng chất cần thiết cho hệ cơ xương khớp. Một chế độ dinh dưỡng khoa học giúp cơ thể có nguyên liệu để duy trì cấu trúc xương, sụn khớp và các mô liên kết.

Hỗ trợ chăm sóc đĩa đệm và cột sống từ bên trong

Bên cạnh chế độ ăn uống hằng ngày, nhiều chuyên gia cũng khuyến khích kết hợp các thảo dược và hoạt chất tự nhiên giúp hỗ trợ nuôi dưỡng xương khớp, đĩa đệm và cột sống từ bên trong. Bởi lẽ, khi được nuôi dưỡng đầy đủ, “tuổi thọ”

của bộ khung xương sẽ được kéo dài, đồng thời quá trình thoái hóa và thoát vị cũng có xu hướng diễn ra chậm hơn.

Trong số các giải pháp từ thảo dược hỗ trợ chăm sóc sức khỏe xương khớp, dầu vẹm xanh được nhiều nghiên cứu quan tâm nhờ chứa các thành phần như omega-3, canxi, magie và glucosamine. Một số nghiên cứu quốc tế cùng kết quả từ Viện Hàn lâm Khoa học Việt Nam cho thấy, dầu vẹm xanh góp phần hỗ trợ nuôi dưỡng xương khớp, đĩa đệm và cột sống từ bên trong, duy trì một “bộ khung” vững chắc theo thời gian.

Khi kết hợp cùng nhũ hương và thiên niên kiện, các thành phần này có thể hỗ trợ giảm cảm giác đau lưng do thoát vị đĩa đệm, đồng thời cải thiện khả năng vận động theo hướng tự nhiên.



Sử dụng sản phẩm chứa dầu vẹm xanh hằng ngày giúp phòng ngừa thoát vị đĩa đệm hiệu quả, an toàn tại nhà

Mổ thoát vị đĩa đệm không đồng nghĩa với việc bệnh không thể quay trở lại. Nguy cơ tái phát vẫn có thể xảy ra do cột sống còn nhiều đĩa đệm khác và quá trình thoái hóa vẫn tiếp tục diễn ra theo thời gian. Vì vậy, sau phẫu thuật, người bệnh cần duy trì tập luyện, điều chỉnh tư thế, xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp

lý và chủ động chăm sóc cột sống lâu dài để hạn chế nguy cơ tái phát, duy trì khả năng vận động tốt hơn.

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.**

Địa chỉ: 171 Phố Chùa Láng - Phường Láng Thượng - Quận Đống Đa - Hà Nội.
ĐT: 024.38461530 - 028.62647169. Giấy phép XNOC: 02496/2019/ATTP-XNOC.

