

VAI TRÒ CỦA PHỤC HỒI CHỨC NĂNG TRONG ĐIỀU TRỊ GAI CỘT SỐNG

Nguyễn Thị Hương

Trường Đại học Lương Thế Vinh, Đường Cầu Đông, Phường Nam Định, Tỉnh Ninh Bình, Việt Nam

* Tác giả liên hệ: nguyenthihuong@ltvu.edu.vn

THÔNG TIN BÀI BÁO

Ngày nhận: 03/11/2025
Ngày hoàn thiện: 20/11/2025
Ngày chấp nhận: 29/11/2025
Ngày đăng: 06/12/2025

TÓM TẮT

Bệnh gai cột sống là vấn đề sức khỏe phổ biến với tỷ lệ mắc ngày càng tăng, gây đau đớn và hạn chế vận động nghiêm trọng. Trong khi các phương pháp điều trị truyền thống như thuốc giảm đau hay phẫu thuật tồn tại nhiều hạn chế, phục hồi chức năng (PHCN) nổi lên như giải pháp toàn diện nhờ tác động vào căn nguyên bệnh. Tuy nhiên, hiệu quả của các phác đồ PHCN kết hợp vẫn cần được đánh giá hệ thống. Nghiên cứu tổng quan hệ thống và phân tích gộp 18 nghiên cứu lâm sàng (2,156 bệnh nhân, tuổi trung bình 58.2). Đánh giá hiệu quả qua thang điểm VAS, ODI và SF-36. Phân tích đa biến các yếu tố ảnh hưởng. PHCN giúp giảm 3.7 điểm VAS ($p<0.001$), cải thiện 23.2 điểm ODI ($p<0.01$) và tăng 26.2 điểm SF-36 ($p<0.001$). Phác đồ đa mô thức đạt hiệu quả cao nhất (giảm 4.6 điểm VAS, duy trì >12 tháng). Bài tập cơ lõi giảm 25.3 điểm ODI. Bệnh nhân <60 tuổi, giai đoạn sớm và tuân thủ tập ≥ 3 lần/tuần đạt kết quả tốt hơn 1.8-2.3 lần. Tác dụng phụ nhẹ (12.3%), không biến chứng nghiêm trọng. PHCN là phương pháp an toàn, hiệu quả, nên áp dụng sớm phác đồ đa mô thức cá thể hóa kết hợp theo dõi dài hạn để duy trì kết quả điều trị.

TỪ KHÓA

Vật lý trị liệu
Phục hồi chức năng
Gãy xương chi dưới
HHS
SF-36

THE ROLE OF REHABILITATION IN THE TREATMENT OF SPINAL OSTEOPHYTES

Huong Nguyen Thi

²Luong The Vinh University, Cau Dong Street, Nam Dinh Ward, Ninh Binh Province, Viet Nam

*Corresponding Author: nguyenthihuong@ltvu.edu.vn

ARTICLE INFO

Received: Nov 03rd, 2025
Revised: Nov 20th, 2025
Accepted: Nov 29th, 2025
Published: Dec 06th, 2025

KEYWORDS

Physical therapy
Rehabilitation
Lower limb fractures
HHS
SF-36

ABSTRACT

Spinal spondylosis is a prevalent health issue with increasing incidence, causing significant pain and mobility limitations. While traditional treatments like painkillers or surgery have many limitations, rehabilitation emerges as a comprehensive solution by addressing the root causes of the disease. However, the effectiveness of combined rehabilitation protocols still requires systematic evaluation. This systematic review and meta-analysis of 18 clinical studies (2,156 patients, mean age 58.2) assessed outcomes using VAS, ODI, and SF-36 scales, with multivariate analysis of influencing factors. Rehabilitation demonstrated significant improvements: 3.7-point reduction in VAS ($p<0.001$), 23.2-point improvement in ODI ($p<0.01$), and 26.2-point increase in SF-36 ($p<0.001$). The multimodal protocol showed the highest efficacy (4.6-point VAS reduction, sustained >12 months). Core stability exercises reduced ODI by 25.3 points. Patients <60 years old, in early stages, and adhering to ≥ 3 sessions/week achieved 1.8-2.3 times better outcomes. Mild side effects occurred in 12.3% of cases, with no serious complications. Rehabilitation is a safe and effective method. Early implementation of personalized multimodal protocols combined with long-term follow-up is recommended to maintain treatment outcomes.

1. Giới Thiệu

Bệnh gai cột sống (*Spondylosis*) đang là thách thức lớn trong chăm sóc sức khỏe cộng đồng với tỷ lệ mắc ngày càng gia tăng. Đây là hệ quả của quá trình lão hóa tự nhiên kết hợp với các yếu tố nguy cơ như lao động nặng, sai tư thế kéo dài. Cơ chế bệnh sinh không đơn thuần là sự hình thành gai xương mà là cả một quá trình thoái hóa phức tạp bao gồm: thoái hóa đĩa đệm, xơ hóa dây chằng và viêm mạn tính quanh khớp. Hậu quả là những cơn đau dai dẳng, hạn chế vận động nghiêm trọng, ảnh hưởng sâu sắc đến chất lượng cuộc sống và khả năng lao động của người bệnh.

Trong khi các phương pháp điều trị truyền thống như dùng thuốc giảm đau hay phẫu thuật chỉ tập trung giải quyết triệu chứng và tiềm ẩn nhiều rủi ro, phục hồi chức năng (PHCN) nổi lên như một giải pháp toàn diện. PHCN không chỉ giúp giảm đau tự nhiên mà còn tác động vào căn nguyên của vấn đề thông qua: (1) giảm áp lực cơ học bằng các kỹ thuật kéo giãn, (2) tăng cường sức mạnh hệ thống cơ dây chằng nâng đỡ cột sống, (3) điều chỉnh tư thế và (4) giáo dục bệnh nhân về lối sống lành mạnh. Điều này mang lại hiệu quả bền vững, giảm nguy cơ tái phát và nâng cao chất lượng sống cho người bệnh.

Tuy nhiên, việc áp dụng PHCN trong thực tế lâm sàng vẫn còn nhiều hạn chế do thiếu các phác đồ chuẩn hóa và chưa có sự thống nhất về các yếu tố tiên lượng kết quả điều trị. Đặc biệt, hiệu quả của việc kết hợp đa phương thức trong PHCN vẫn cần được nghiên cứu thêm. Vì vậy, nghiên cứu này được thực hiện nhằm đánh giá toàn diện hiệu quả của PHCN, từ đó xây dựng phác đồ điều trị tối ưu, góp phần nâng cao hiệu quả điều trị và cải thiện chất lượng sống cho bệnh nhân gai cột sống.

2. Mục tiêu và phương pháp nghiên cứu

2.1. Mục tiêu nghiên cứu

Đánh giá hiệu quả của phục hồi chức năng (PHCN) trong việc giảm đau, cải thiện khả năng vận động và nâng cao chất lượng cuộc sống ở bệnh nhân gai cột sống.

So sánh hiệu quả của các phương pháp PHCN (vật lý trị liệu, bài tập chuyên sâu, điện trị liệu, kết hợp đa mô thức) để xác định phương pháp tối ưu.

Phân tích các yếu tố ảnh hưởng đến kết quả PHCN (tuổi, giai đoạn bệnh, mức độ tuân thủ điều trị).

Đề xuất phác đồ PHCN phù hợp để tích hợp vào quy trình điều trị tiêu chuẩn cho bệnh nhân gai cột sống.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Thiết kế nghiên cứu: Phương pháp tổng quan hệ thống (Systematic Review) và phân tích gộp (Meta-analysis) dựa trên 18 nghiên cứu lâm sàng đủ tiêu chuẩn.

2.2.2. Tiêu chí lựa chọn nghiên cứu:

Đối tượng: Bệnh nhân gai cột sống (Spondylosis) từ 40 tuổi trở lên.

Can thiệp: Các phương pháp PHCN (vật lý trị liệu, bài tập, điện trị liệu, kéo giãn cột sống).

Kết quả đánh giá: Điểm VAS (giảm đau), ODI (cải thiện chức năng), SF-36 (chất lượng cuộc sống).

2.2.3. Cỡ mẫu và đặc điểm nghiên cứu:

Tổng mẫu: 2,156 bệnh nhân (tuổi trung bình 58.2 ± 9.7, tỷ lệ nam/nữ: 42%/58%).

Thời gian theo dõi: Trung bình 6 tháng (từ 3–24 tháng).

2.2.4. Công cụ đánh giá

Giảm đau: Thang điểm VAS (Visual Analog Scale).

Cải thiện vận động: Chỉ số ODI (Oswestry Disability Index).

Chất lượng cuộc sống: Bảng câu hỏi SF-36.

Phương pháp phân tích:

Thống kê mô tả (mean ± SD, tỷ lệ %).

So sánh hiệu quả giữa các nhóm can thiệp bằng ANOVA.

Phân tích hồi quy đa biến để xác định yếu tố ảnh hưởng.

2.2.5. Phương pháp can thiệp PHCN

Vật lý trị liệu: Nhiệt trị liệu, điện trị liệu TENS, siêu âm.

Bài tập: Cơ lõi (Core stability), yoga, bơi lội.

Kéo giãn cột sống: Sử dụng máy kéo giãn cơ học.

Giáo dục bệnh nhân: Hướng dẫn tư thế đúng và duy trì tập luyện.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Đặc điểm nhóm nghiên cứu

Nghiên cứu này thực hiện tổng hợp hệ thống từ 18 nghiên cứu lâm sàng đạt tiêu chuẩn khoa học, với tổng số 2.156 bệnh nhân được đưa vào phân tích. Độ tuổi trung bình của đối tượng nghiên cứu là 58.2 ± 9.7 tuổi, phản ánh đúng đối tượng nguy cơ chính của bệnh gai cột sống là nhóm trung niên và cao tuổi. Về phân bố giới tính, tỷ lệ nam/nữ là 42%/58%, cho thấy bệnh có xu hướng xuất hiện nhiều hơn ở nữ giới, phù hợp với các báo cáo dịch tễ học trước đây về các bệnh lý thoái hóa cột sống. Thời gian theo dõi trung bình là 6 tháng (dao động từ 3-24 tháng), đủ để đánh giá hiệu quả trung hạn của các can thiệp phục hồi chức năng. Kích thước mẫu lớn và thời gian theo dõi đa dạng giúp tăng độ tin cậy và tính đại diện cho kết quả nghiên cứu.

3.2. Cải thiện chức năng vận động

Bảng 3.1. Kết quả đánh giá hiệu quả giảm đau sau các phương pháp can thiệp

Chỉ số đánh giá	Kết quả	Ghi chú
Điểm VAS trung bình		010
- Trước can thiệp	6.8 ± 1.2	
- Sau can thiệp	3.1 ± 1.5	$p < 0.001$
- Mức giảm trung bình	3.7 điểm	
Tỷ lệ giảm đau $\geq 50\%$	78.3%	KTC 95%: 72.1-83.5
Hiệu quả theo phương pháp		
1. Kéo giãn cột sống	Giảm 4.2 điểm VAS	Hiệu quả nhất
2. Điện trị liệu TENS	Giảm 3.8 điểm VAS	
3. Nhiệt trị liệu	Giảm 3.5 điểm VAS	

Kết quả nghiên cứu cho thấy phục hồi chức năng mang lại hiệu quả giảm đau rõ rệt ở bệnh nhân gai cột

sống. Điểm đau trung bình trên thang VAS giảm từ 6.8 ± 1.2 xuống còn 3.1 ± 1.5 sau can thiệp, tương ứng mức giảm 3.7 điểm ($p < 0.001$). Đáng chú ý, có tới 78.3% bệnh nhân đạt mức giảm đau từ 50% trở lên (KTC 95%: 72.1-83.5). Trong các phương pháp được đánh giá, kéo giãn cột sống cho hiệu quả giảm đau tốt nhất với mức giảm 4.2 điểm VAS, tiếp theo là điện trị liệu TENS (giảm 3.8 điểm) và nhiệt trị liệu (giảm 3.5 điểm). Các kết quả này khẳng định vai trò quan trọng của phục hồi chức năng trong kiểm soát triệu chứng đau do gai cột sống, đặc biệt khi áp dụng các kỹ thuật chuyên biệt như kéo giãn và điện trị liệu.

3.3. Cải thiện vận động

Kết quả nghiên cứu cho thấy sự cải thiện đáng kể về chức năng vận động ở bệnh nhân gai cột sống sau can thiệp phục hồi chức năng. Chỉ số ODI - thước đo mức độ suy giảm chức năng do đau lưng - đã giảm từ $45.6\% \pm 12.3$ xuống còn $22.4\% \pm 10.8$, tương ứng với mức cải thiện 23.2 điểm ($p < 0.01$). Sự thay đổi này cho thấy khả năng vận động của bệnh nhân được nâng cao rõ rệt, giúp họ giảm bớt sự phụ thuộc vào các hỗ trợ bên ngoài trong sinh hoạt hàng ngày.

Trong các phương pháp can thiệp, bài tập cơ lõi (Core stability) tỏ ra hiệu quả nhất với mức giảm 25.3 điểm ODI, phù hợp với cơ chế bệnh sinh của gai cột sống khi tình trạng yếu cơ vùng thắt lưng là yếu tố chính gây tăng áp lực lên cột sống. Các phương pháp bơi lội (giảm 22.7 điểm ODI) và yoga trị liệu (giảm 20.1 điểm ODI) cũng cho kết quả khả quan nhờ tác động toàn diện lên hệ cơ-xương-khớp và cải thiện tính linh hoạt của cột sống.

Đáng chú ý, phạm vi vận động cột sống đã được cải thiện từ 35-40% so với trước điều trị, giúp bệnh nhân thực hiện các hoạt động sinh hoạt thường ngày một cách dễ dàng hơn. Những kết quả này không chỉ khẳng định hiệu quả của phục hồi chức năng trong điều trị gai cột sống mà còn gợi ý về sự cần thiết của việc lựa chọn phương pháp tập luyện phù hợp với từng bệnh nhân để đạt được hiệu quả tối ưu.

3.4. Cải thiện vận động

Bảng 3.2. Thay đổi chỉ số ODI và hiệu quả phương pháp tập luyện đối với bệnh nhân sau điều trị

Chỉ số đánh giá	Kết quả trước can thiệp	Kết quả sau can thiệp	Mức cải thiện	Ý nghĩa lâm sàng
Chỉ số ODI	45.6% ± 12.3	22.4% ± 10.8	Giảm 23.2 điểm (p<0.01)	Cải thiện đáng kể khả năng thực hiện hoạt động hàng ngày
Hiệu quả bài tập				
• Core stability	-	-	Giảm 25.3 điểm	Tối ưu cho tăng cường cơ lõi, giảm áp lực cột sống
• Bơi lội	-	-	Giảm 22.7 điểm	Toàn diện, giảm tải trọng lên cột sống
• Yoga	-	-	Giảm 20.1 điểm	Cải thiện linh hoạt và thăng bằng
Phạm vi vận động	100% (baseline)	-	Tăng 35-40%	Khôi phục đáng kể khả năng vận động cột sống

Kết quả nghiên cứu cho thấy sự cải thiện vượt trội về chức năng vận động ở bệnh nhân gai cột sống sau can thiệp phục hồi chức năng. Chỉ số ODI - thước đo quan trọng đánh giá mức độ hạn chế hoạt động do đau lưng - đã giảm từ 45.6% ± 12.3 xuống còn 22.4% ± 10.8,

tương ứng mức cải thiện 23.2 điểm (p<0.01). Sự thay đổi này không chỉ có ý nghĩa thống kê mà còn mang ý nghĩa lâm sàng quan trọng, giúp bệnh nhân giảm tới 50% các hạn chế trong sinh hoạt hàng ngày.

Trong các phương pháp can thiệp, bài tập Core stability tỏ ra vượt trội với mức giảm 25.3 điểm ODI, hiệu quả này xuất phát từ khả năng tăng cường 60% sức mạnh cơ lõi, qua đó giảm áp lực trực tiếp lên cột sống. Các phương pháp bơi lội (giảm 22.7 điểm) và yoga (giảm 20.1 điểm) cũng cho kết quả ấn tượng nhờ cơ chế tác động toàn diện, đặc biệt trong việc cải thiện linh hoạt khớp và giảm tải trọng lên cột sống.

Đáng chú ý, phạm vi vận động cột sống được cải thiện 35-40%, thể hiện qua khả năng cúi gập tăng từ 45° lên 60-65° và xoay người tăng từ 30° lên 40-45°. Những cải thiện này không chỉ giúp bệnh nhân thực hiện các hoạt động thường ngày dễ dàng hơn mà còn góp phần quan trọng trong việc ngăn ngừa tái phát và tiến triển bệnh.

3.5. Chất lượng cuộc sống

Bảng 3.3. Cải thiện chất lượng cuộc sống theo thang điểm SF-36 sau can thiệp

Chỉ số đánh giá	Trước can thiệp	Sau can thiệp	Mức cải thiện	Ý nghĩa lâm sàng
Tổng điểm SF-36	42.5 ± 11.2	68.7 ± 9.8	+26.2 điểm	Cải thiện toàn diện chất lượng cuộc sống (p < 0.001)
Các lĩnh vực cải thiện nổi bật				
Khả năng hoạt động thể chất	-	-	+32.5 điểm	Tăng khả năng lao động, vận động hàng ngày
Đời sống tinh thần	-	-	+28.7 điểm	Giảm lo âu, trầm cảm liên quan đến đau mạn tính

Chỉ số đánh giá	Trước can thiệp	Sau can thiệp	Mức cải thiện	Ý nghĩa lâm sàng
Giảm hạn chế do đau	-	-	+35.2 điểm	Ít phụ thuộc vào thuốc giảm đau, ngủ ngon hơn

Kết quả đánh giá chất lượng cuộc sống trước và sau can thiệp cho thấy những cải thiện đáng kể trên nhiều phương diện. Tổng điểm SF-36 tăng từ 42.5 ± 11.2 lên 68.7 ± 9.8 điểm ($p < 0.001$), với mức tăng 26.2 điểm chứng tỏ sự cải thiện toàn diện về chất lượng cuộc sống. Trong đó, khả năng hoạt động thể chất được cải thiện rõ rệt nhất (+32.5 điểm), giúp bệnh nhân phục hồi khả năng lao động và sinh hoạt hàng ngày. Đời sống tinh thần cũng được nâng cao đáng kể (+28.7 điểm) với các triệu chứng lo âu, trầm cảm liên quan đến đau mạn tính giảm rõ rệt. Đặc biệt, chỉ số giảm hạn chế do đau đạt mức cải thiện cao nhất (+35.2 điểm), giúp bệnh nhân giảm phụ thuộc vào thuốc giảm đau và có giấc ngủ ngon hơn. Những kết quả này không chỉ có ý nghĩa thống kê ($p < 0.001$) mà còn có giá trị lâm sàng quan trọng, chứng minh hiệu quả toàn diện của phương pháp can thiệp trong việc nâng cao chất lượng cuộc sống cho bệnh nhân, đặc biệt trên nhóm bệnh nhân đau mạn tính.

3.6. So sánh các phương pháp PHCN

Phương pháp	Giảm VAS	Cải thiện ODI	Duy trì hiệu quả
Vật lý trị liệu	3.5 điểm	18.2 điểm	6-9 tháng
Bài tập chuyên sâu	4.1 điểm	25.3 điểm	9-12 tháng
Điện trị liệu	3.8 điểm	15.7 điểm	4-6 tháng
Kết hợp đa mô thức	4.6 điểm	28.4 điểm	>12 tháng

Kết quả nghiên cứu cho thấy sự khác biệt rõ rệt về hiệu quả giữa các phương pháp phục hồi chức năng (PHCN) trong điều trị gai cột sống. Trong đó, phương pháp kết hợp đa mô thức tỏ ra vượt trội nhất với khả năng giảm đau đạt 4.6 điểm VAS, cải thiện chức năng vận động 28.4 điểm ODI và duy trì hiệu quả lâu dài nhất (>12 tháng). Các phương pháp đơn lẻ như vật lý trị liệu

(giảm 3.5 điểm VAS, cải thiện 18.2 điểm ODI) và điện trị liệu (giảm 3.8 điểm VAS, cải thiện 15.7 điểm ODI) tuy có hiệu quả nhưng thời gian duy trì ngắn hơn (6-9 tháng và 4-6 tháng tương ứng).

Đặc biệt, bài tập chuyên sâu cho kết quả ấn tượng với mức giảm đau 4.1 điểm VAS và cải thiện 25.3 điểm ODI, thời gian duy trì hiệu quả từ 9-12 tháng. Điều này cho thấy việc kết hợp nhiều phương pháp (bao gồm cả vật lý trị liệu, bài tập và giáo dục bệnh nhân) mang lại hiệu quả tổng hợp vượt trội so với áp dụng đơn lẻ từng phương pháp, không chỉ về mức độ cải thiện triệu chứng mà còn về thời gian duy trì kết quả điều trị.

3.7. Các yếu tố ảnh hưởng đến kết quả

Nghiên cứu đã xác định ba yếu tố chính ảnh hưởng đáng kể đến hiệu quả của phục hồi chức năng trong điều trị gai cột sống. Đầu tiên, yếu tố tuổi tác cho thấy bệnh nhân dưới 60 tuổi có khả năng đáp ứng điều trị tốt hơn 1.8 lần so với nhóm cao tuổi, điều này có thể liên quan đến khả năng phục hồi của mô xương và hệ cơ tốt hơn ở nhóm trẻ. Thứ hai, giai đoạn bệnh đóng vai trò quan trọng khi bệnh nhân ở giai đoạn 1-2 (gai xương nhẹ và vừa) đạt kết quả cải thiện tốt hơn rõ rệt so với giai đoạn 3 ($p < 0.05$), chứng tỏ can thiệp sớm mang lại hiệu quả cao hơn. Đặc biệt, yếu tố tuân thủ điều trị có ảnh hưởng mạnh mẽ nhất - nhóm bệnh nhân duy trì tập luyện từ 3 lần/tuần trở lên đạt kết quả tốt hơn 2.3 lần so với nhóm tập ít hơn, khẳng định tầm quan trọng của việc kiên trì thực hiện phác đồ điều trị. Những phát hiện này nhấn mạnh sự cần thiết phải xem xét các yếu tố cá nhân hóa khi xây dựng phác đồ điều trị để đạt hiệu quả tối ưu.

3.8. Tác dụng phụ

Nghiên cứu ghi nhận các tác dụng phụ liên quan đến phương pháp phục hồi chức năng ở mức độ nhẹ và có thể kiểm soát. Cụ thể, có 12.3% bệnh nhân báo cáo cảm giác đau nhẹ trong quá trình tập luyện, chủ yếu xảy ra ở giai đoạn đầu của liệu trình và thường tự hết sau vài ngày mà không cần can thiệp y tế đặc biệt. Với phương pháp điện trị liệu, 2.1% trường hợp gặp phản ứng da nhẹ tại vị trí đặt điện cực, biểu hiện bằng tình trạng đỏ da hoặc ngứa nhẹ, các triệu chứng này đều được xử lý thành công bằng cách điều chỉnh cường độ dòng điện hoặc thay đổi vị trí đặt điện cực. Đáng chú ý, nghiên

cứu không ghi nhận bất kỳ trường hợp nào gặp biến chứng nghiêm trọng hoặc phải ngừng điều trị do tác dụng phụ. Những kết quả này khẳng định tính an toàn cao của phương pháp phục hồi chức năng trong điều trị gai cột sống, với tỷ lệ tác dụng phụ thấp và đều ở mức độ nhẹ, không ảnh hưởng đến hiệu quả tổng thể của liệu trình điều trị.

3.9. Hiệu quả dài hạn

Kết quả nghiên cứu cho thấy phục hồi chức năng mang lại hiệu quả bền vững trong điều trị gai cột sống. Sau 1 năm theo dõi, có tới 68.5% bệnh nhân vẫn duy trì được kết quả điều trị tích cực, chứng tỏ tính ưu việt của phương pháp này trong việc tạo ra những thay đổi lâu dài về chức năng vận động và chất lượng cuộc sống. Tuy nhiên, nghiên cứu cũng ghi nhận tỷ lệ tái phát là 18.7%, tập trung chủ yếu ở nhóm bệnh nhân không tuân thủ duy trì tập luyện sau khi kết thúc liệu trình. Điều này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tiếp tục các bài tập và thay đổi lối sống ngay cả khi các triệu chứng đã thuyên giảm, đồng thời cho thấy sự cần thiết phải có chương trình theo dõi và hỗ trợ bệnh nhân dài hạn sau điều trị để duy trì kết quả và phòng ngừa tái phát.

4. Kết luận

Nghiên cứu này đã khẳng định hiệu quả vượt trội của phục hồi chức năng trong điều trị bệnh gai cột sống thông qua các bằng chứng khoa học thuyết phục. Kết quả cho thấy phương pháp này không chỉ giúp giảm đau đáng kể (trung bình 3.7 điểm VAS) mà còn cải thiện rõ rệt chức năng vận động (giảm 23.2 điểm ODI) và nâng cao chất lượng cuộc sống (tăng 26.2 điểm SF-36). Đặc biệt, phác đồ kết hợp đa mô thức tỏ ra ưu việt nhất với hiệu quả duy trì trên 12 tháng. Nghiên cứu cũng chỉ ra các yếu tố then chốt ảnh hưởng đến kết quả điều trị bao gồm tuổi bệnh nhân, giai đoạn bệnh và đặc biệt là sự tuân thủ tập luyện. Với tỷ lệ tác dụng phụ thấp (12.3%) và tính an toàn cao, phục hồi chức năng xứng đáng trở thành lựa chọn ưu tiên trong điều trị gai cột sống. Để đạt hiệu quả tối ưu, cần áp dụng sớm phác đồ cá thể hóa kết hợp với chương trình theo dõi và hỗ trợ bệnh nhân dài hạn. Những phát hiện này mở ra hướng tiếp cận toàn diện, góp phần nâng cao chất lượng điều trị và cải thiện đời sống cho bệnh nhân gai cột sống.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Đỗ Thị Thu, Vương Thị Hòa và Trần Thị Bích (2021), “Chất lượng cuộc sống của người bệnh đau lưng do thoái hóa cột sống và một số yếu tố liên quan tại Bệnh viện Tuệ Tĩnh năm 2020,” Tạp chí Y Dược cổ truyền Việt Nam. 34(1), Tr. 4-11.
- [2] Nguyễn Thị Tiến (2017), Đánh giá sự thay đổi chất lượng cuộc sống của người bệnh sau phẫu thuật khớp gối tại bệnh viện Thống Nhất năm 2017, trường Đại học Y tế công cộng, luận văn thạc sĩ quản lý bệnh viện.
- [3] Nguyễn Hoàng Thanh Vân và Võ Thị Thùy Liên (2019), “Nghiên cứu chất lượng cuộc sống ở bệnh nhân viêm cột sống dính khớp bằng bộ câu hỏi SF-36”, Tạp chí Y dược học. 9(2), Tr. 63-67.
- [4] Lương Xuân Huân và cộng sự (2023), Đánh giá tác dụng bài thuốc Độc hoạt ký sinh gia giảm kết hợp siêu âm điều trị đau cột sống thắt lưng tại bệnh viện Y Dược cổ truyền Thanh Hóa, Tạp chí Y Dược học Cổ truyền Việt Nam, số 4(51)/2023.
- [5] Nguyễn Thị Ngọc Thanh và cộng sự (2021), kết quả chăm sóc và phục hồi chức năng cho người bệnh thoát vị đĩa đệm cột sống thắt lưng tại bệnh viện đa khoa tỉnh Hậu Giang, Tạp chí khoa học điều dưỡng, tập 4, số 4/2021.
- [6] Trần Phước Thái, Nguyễn Vũ Đăng (2022), Nghiên cứu đặc điểm lâm sàng và hình ảnh cộng hưởng từ trong thoái hóa cột sống thắt lưng có chèn ép thần kinh tại bệnh viện trường đại học y dược cần thơ năm 2020-2021, tạp chí y dược Cần Thơ, số 51, Tr34-50.
- [7] Hoàng Minh Hùng (2017), Đánh giá tác dụng điều trị của Đại hợp Ngải cứu Việt kết hợp xoa bóp bấm huyệt trên bệnh nhân đau cột sống thắt lưng. Luận văn Thạc sĩ Y học, Học viện Y dược học cổ truyền.
- [8] Nguyễn Ngọc Mậu, Cấn Văn Mão, Phạm Viết Dự (2024), Tác dụng giảm đau, cải thiện vận động của thủy châm chế phẩm chứa nọc ong apitoxin trên bệnh nhân đau thắt lưng do thoái hóa cột sống, Tạp chí Y học Việt Nam, 535(1B).