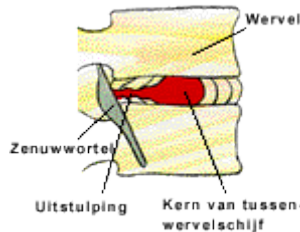


## Hernia



Een hernia (Hernia Nuclei Pulposi, HNP) is een uitstulping van de tussenwervelschijf. Hernia betekent letterlijk 'breuk'. Bij een hernia in de rug is de tussenwervelschijf van de wervelkolom beschadigd of gescheurd. Deze tussenwervelschijf heeft een zachte kern, die door deze beschadiging naar buiten wordt gedrukt en uitpuilt (fig.1).

Dat is meestal op een plaats dicht bij een zenuw. De uitpuilende kern drukt dan tegen de zenuw aan en dit kan klachten geven als hevige pijn in de rug of been, eventueel met verschijnselen van uitval van de zenuw (doof gevoel, krachtsvermindering) in het been. Meestal ontstaat een hernia in een van de onderste drie wervels in de rug. De meeste mensen die last hebben van een hernia zijn tussen de 20 en 40 jaar oud.

## Symptomen

Een hernia geeft zelden pijn laag in de rug en altijd in één van de benen, meestal de zij- of achterkant, en van de bil tot in het onderbeen, zelfs tot in de voet of tenen. Lang niet iedereen met een hernia heeft dus rugpijn. Soms hebben mensen wel aanvallen van rugpijn gehad, vóórdat er klachten in het been ontstonden.

De pijn kan verergeren bij hoesten, niezen, persen (toilet), iets zwaars tillen of bij bepaalde bewegingen. Door de pijn worden de bewegingen belemmerd en raakt de lichaamshouding vaak verstoord. Vaak is er de neiging zijwaarts over te hellen naar het been dat geen pijn doet.

Er kunnen ook andere klachten zijn, zoals prikkelingen/tintelingen of juist een doof gevoel in het been en de voet. Soms is er krachtsverlies of een lichte verlamming waardoor het voor de patiënt niet mogelijk is de grote teen goed te bewegen. Als de zenuw te lang bekneld zit kan de patiënt tijdelijk last hebben van verlamingsverschijnselen of problemen krijgen met het plassen of de stoelgang.

## Oorzaken

Een hernia kan zich op twee manieren vormen.

- Een acute aandoening kan de oorzaak van de hernia zijn.
- Een slijtage (degeneratieproces) kan aan de hernia ten grondslag liggen.

Een acute aandoening kan ontstaan onder meer door plotseling te draaien, in een onjuiste houding te tillen, een schok, een val of zelfs door te hard nieseren.

De acute aandoening uit zich dan doorgaans onmiddellijk als een scherpe, plaatselijke pijn die ook naar de benen kan uitstralen. Die pijn gaat soms gepaard met plaatselijke spierkrampen die de natuurlijke kromming van de rug kunnen wijzigen. Een slijtage of chronische aandoening kan te wijten zijn aan verschillende factoren zoals het steeds opnieuw geblokkeerd raken van een wervel, een gebrekkige houding, zwaarlijvigheid, foutieve rugoefeningen, verkeerde voeding en het verouderingsproces waardoor de tussenwervelschijf zijn sterkte en vitaliteit verliest. Degeneratieverschijnselen zijn niet alleen ouderen voorbehouden. Ook bij jonge mensen kunnen deze verschijnselen door kleine blessures optreden. Kortom, een chronische aandoening of degeneratie ontstaat vaak door een (langdurige) verkeerde belasting van de rug. Chronische pijn die dus het gevolg is van degeneratie, is gewoonlijk minder scherp en hevig dan bij een acute aandoening. Vaak zal chronische pijn als een doffe pijn aanvoelen die gepaard gaat met een stijfheid die langzaam erger wordt. Een acute aandoening kan chronisch worden, wanneer de acute aandoening niet direct behandeld wordt. Omgekeerd kan een

chronische aandoening aanleiding zijn tot een acute aanval, omdat de spieren, banden en pezen rondom de beschadigde tussenwervelschijf niet genoeg steun kunnen bieden.

### ***Hoe kunt u een hernia voorkomen?***

U kunt een hernia voorkomen door:

- Uw rug niet onnodig te belasten tijdens zwaar lichamelijk werk.
- Voorzichtig te tillen en te bukken. Tilt u een voorwerp op, zorg er dan voor dat u met rechte rug goed door de knieën zakt en dat u het voorwerp zo dicht mogelijk bij uw lichaam houdt. Daarbij dient u het draaien vanuit uw middel te voorkomen.
- Op gezette tijden oefeningen te doen die de rug- en buikspieren versterken. De fysiotherapeut kan u daarvoor verscheidene oefeningen aanbevelen.
- De fysiotherapeut uw rug te laten onderzoeken voordat u een inspannend trainingsprogramma start. Op deze wijze kunt u vermijden dat al bestaande kwetsuren erger worden.
- Niet een lange aaneengesloten periode te zitten. Immers, in de zithouding oefent uw lichaamsgewicht druk uit op de onderste tussenwervelschijven.
- U kunt uw spieren ontspannen en uw tussenwervelschijven ontlasten door soms een pauze in te lassen. U kunt dan even rondlopen en lichte rekoefeningen doen.
- Auto- en bureaustoelen te gebruiken die uw lage rug voldoende steun bieden.
- Een correcte lichaamshouding aan te nemen als u zit, staat of loopt.

### ***Wat kan men er zelf aan doen?***

Probeer zoveel mogelijk gewoon te blijven bewegen en door te gaan met uw dagelijkse activiteiten. Maar vermijd houdingen en bewegingen die hevige pijn veroorzaken of de rug belasten. Kies de minst pijnlijke houding als u gaat liggen, bijvoorbeeld op uw rug met een paar kussens onder uw knieën, of op uw zij met half opgetrokken benen. Wanneer u van houding verandert, let er dan op dat u uw boven- en onderlichaam in één keer draait.

Om uit bed te komen, gaat u eerst op uw zij liggen. Steek uw benen over de rand van het bed en druk uzelf met beide armen omhoog. Als u gaat liggen maakt u dezelfde beweging in omgekeerde volgorde.

Als liggen de minst pijnlijke houding is, kunt u voor korte tijd bedrust nemen. Maar probeer er wel af en toe uit te komen. Dagenlang alsmaar in bed liggen is niet zinvol. Door bedrust verzwakken uw spieren en dat vertraagt het herstel.

Probeer daarom, zodra bewegen geen heftige pijn meer veroorzaakt, weer in beweging te komen en uw activiteiten geleidelijk op te pakken. Als u dit niet goed lukt, kan een fysiotherapeut u hierbij begeleiden.

### ***Algemene behandeling***

Een herniaoperatie gebeurt onder volledige narcose. Hierbij wordt de beschadigde tussenwervelschijf zoveel mogelijk verwijderd. De beknelde zenuw, die de klachten veroorzaakte, krijgt dan weer voldoende ruimte. Na de operatie ontstaat tussen de beide wervels een litteken - het is dus niet zo dat de wervels direct op elkaar komen te zitten. Na de operatie wordt de patiënt verder behandeld door de fysiotherapeut. Deze doet oefeningen om de rug weer belastbaar te maken en de patiënt op de been te krijgen. Als de patiënt na ongeveer een week wordt ontslagen uit het ziekenhuis wordt de fysiotherapie thuis of poliklinisch voortgezet. Afhankelijk van de snelheid van het herstel mag de belasting geleidelijk aan weer worden opgevoerd. Voor hernia's in de onderrug bestaat tegenwoordig ook een operatietechniek waarbij met een microscoop wordt gewerkt. Via een klein sneetje wordt een buisje naar binnen geschoven. Via dit buisje wordt het weefsel dat de zenuwbeknelling veroorzaakt weggehaald. De operatie via deze techniek is wel ingewikkelder en duurt daarom wat langer. Door de kleinere operatiewond kan de patiënt echter veel sneller herstellen. Als alles goed gaat kan hij vaak zelfs na een dag het ziekenhuis weer verlaten. Ook hier geldt dat begeleiding door de fysiotherapeut gegeven wordt en de belasting geleidelijk aan weer mag worden opgevoerd.

### ***De behandeling van de fysiotherapeut***

De fysiotherapie bij een hernia patiënt is voornamelijk gericht op het sterker maken van de rug. Dit kan doormiddel van spierversterkende oefeningen die de patiënt zelf kan uitvoeren. Daarnaast is het ook van belang onder begeleiding van de fysiotherapeut meer specifieke oefeningen voor de rug te doen m.b.v. bijvoorbeeld fitnessapparatuur. Hierdoor neemt de belastbaarheid van de rug steeds meer toe. Het is belangrijk dit te blijven onderhouden, ook wanneer er geen klachten zijn. De therapie gaat tevens gepaard met adviezen over hoe de patiënt in het vervolg het beste met zijn rug om kan gaan. Dit houdt in dat de patiënt advies krijgt over de manier van zitten, staan, tillen en hoe hij of zij zo goed en verantwoord mogelijk zijn werk kan uitvoeren.