

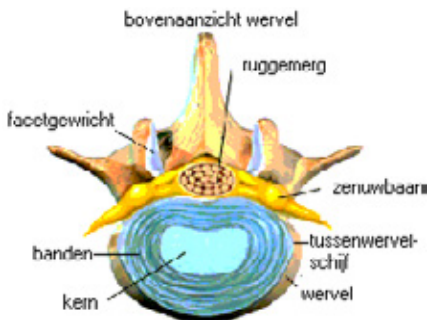


Hernia

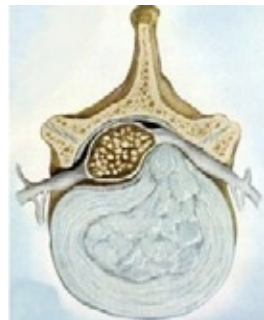
Neurologie

Hernia

Een hernia is een ander woord voor een uitstulping. Een uitstulping van de tussenwervelschijf wordt ook wel een Hernia Nuclei Pulposi (HNP) genoemd . De tussenwervelschijf is een schijf van kraakbeenringen met daarin een gel-achtige kern die tussen de wervels zorgt voor de veerkracht en beweeglijkheid van de wervelkolom (figuur 1). Door scheuren in de kraakbeenringen/ banden komt de kern naar buiten en drukt op de wortel van een zenuw in de onderrug (figuur 2). De zenuw loopt vanuit de rug via de bil naar het been.



Figuur 1. normale situatie van kern drukt op zenuw



Figuur 2. uitstulping

Wat is de oorzaak?

Een exacte verklaring voor het ontstaan van hernia is niet bekend. Maar zeer waarschijnlijk spelen houding en een zware belasting een rol. Daarnaast is bekend dat in sommige families een hernia vaker voorkomt.

Wat zijn de klachten?

De klachten beginnen vaak met prikkelingen of tintelingen of schietende pijn in één been, vaak naar het onderbeen en/of voet. Soms treden er uitvalsverschijnselen op zoals een verminderd gevoel of zwakte van de spieren. De pijnklachten kunnen bij bepaalde omstandigheden toenemen. Dit varieert van geval tot geval, bij de één is dit staan of lopen en bij de ander juist weer zitten of liggen. Ook kunnen de

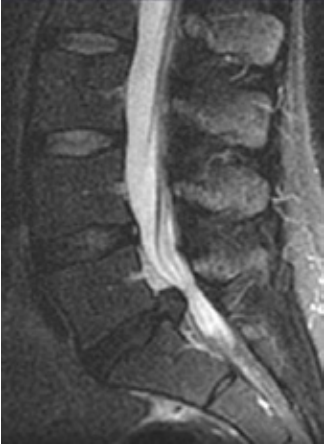
klachten toenemen bij drukverhoging zoals hoesten of persen. In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, staan veelal niet zozeer pijnklachten in de rug op de voorgrond maar juist de uitstralende pijn in het been.

Het stellen van de diagnose en het beloop

Als u uitstralende pijn in een been heeft hoeft u zich niet gelijk zorgen te maken. Van de groep mensen met een hernia herstelt twee van de drie op natuurlijke wijze in de loop van een aantal weken. De diagnose hernia kan gesteld worden door de huisarts die zo nodig pijnmedicatie kan voorschrijven en u verder kan adviseren. Ook kan de huisarts bepalen of u wel of niet doorgestuurd moet worden naar de specialist (neuroloog). Verder onderzoek, zoals röntgenfoto of een MRI is in eerste instantie niet noodzakelijk.

Bij langer aanhoudende en of beperkende pijnklachten kan de huisarts u eventueel verwijzen naar het spreekuur van de neuroloog. In het Dijklander ziekenhuis is een HNP-service waarbij aansluitend aan het bezoek bij de neuroloog een MRI van de lumbale wervelkolom (onderrug) wordt gemaakt. Dit onderzoek, 'de magneetscan', is een onderzoek om de aanwezigheid van een hernia te bevestigen. De radioloog beoordeelt de MRI en belt de uitslag door naar de neuroloog, die op basis van alle gegevens de diagnose met u bespreekt en een behandeladvies geeft.

Mogelijkheden van behandeling zijn verdere pijnstilling omdat de klachten toch nog spontaan kunnen verbeteren. Soms volgt een verwijzing naar het gespecialiseerde Pijnteam, en soms moet er geopereerd worden, waarvoor dan een verwijzing naar de polikliniek neurochirurgie volgt.



Figuur 3. MRI van de onderrug met een hernia

Wat kunt u er zelf aan doen en waar moet u opletten?

Het is belangrijk dat u blijft bewegen binnen de grenzen die de klachten toelaten. Blijf uw dagelijkse bezigheden waar mogelijk dan ook zo veel mogelijk uitvoeren. U kunt tijdelijk kort bedrust houden om de pijn te verlichten maar dit bespoedigt het herstel niet. Houd bedrust dus zo kort mogelijk.

Door in beweging te blijven houdt u de rug in conditie en op kracht. De prikkelingen, tintelingen en pijn nemen in het algemeen zonder extra maatregelen vanzelf af. De activiteiten kunnen dan geleidelijk weer uitgebreid worden.

Let verder goed op uw houding: werken en tillen met een gebogen onderrug is zwaarder dan met een rechte rug. Ook de combinatie van tillen en tegelijk draaien met de rug is zwaar voor de rug.

Is er krachtsverlies in het been of problemen met het plassen neem dan onmiddellijk contact op met uw huisarts. In dat geval kan het nodig zijn dat u met spoed gezien moet worden door de neuroloog om te beoordelen of er wel verder afgewacht kan worden.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00627-NL 09-12-2020