

Lage rugklachten en de hernia

Inhoudsopgave

De hernia	1
Wat is een hernia?	1
Een hernia verdwijnt vaak vanzelf	1
Specialistisch onderzoek	2
Behandeling van de hernia	2
Wat kan de patiënt zelf doen?	2

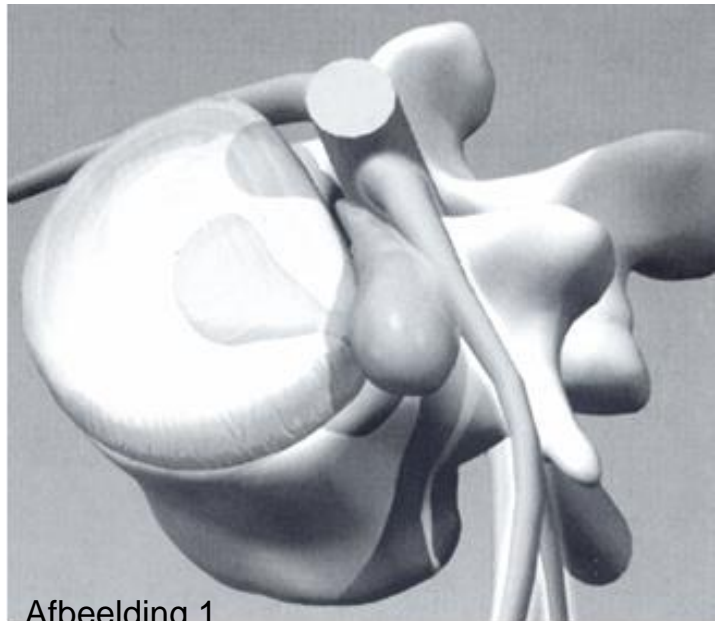


De hernia

Een hernia kan overal in de rug voorkomen, maar ontstaat meestal in de lendenwervelkolom. Veel mensen hebben een hernia, echter zonder dat ze het weten en zonder dat ze er last van hebben. Vrijwel alle patiënten met herniaklachten maken het na behandeling uiteindelijk prima. Deze folder geeft u uitleg over deze zogenaamde. lumbale hernia.

Wat is een hernia?

De hernia is een uitstulping van een tussenwervelschijf (zie afbeelding. 1). Als er klachten ontstaan (meestal vrij acuut), begint dit vaak met pijn onder in de rug, ook wel met pijn in de bil, achter of voorkant been, tintelingen en prikkelingen, een doof gevoel of krachtverlies in het been.



Afbeelding 1

De belangrijkste klacht is pijn in het been, ook wel ischiaspijn genoemd. Deze pijn ontstaat doordat de uitstulping van de tussenwervelschijf op een zenuwwortel drukt. In ieder geval is de ischiaspijn dé graadmeter voor de hoeveelheid last van de hernia en vooral ook voor het herstel.

Tegenwoordig wordt de herniaklacht ook wel een onderdeel van het Lumbosacrale Radiculaire Syndroom genoemd (LRS).

Een hernia verdwijnt vaak vanzelf

Een hernia is vrijwel nooit te voorkomen. Het is niet bekend hoe een hernia ontstaat. Een ongeval lijkt meestal geen duidelijke oorzaak. Een hernia kan bij jong en oud optreden, meestal echter op een leeftijd tussen de 25 en 60 jaar. Een hernia is bijna nooit verontrustend, maar kan wel zeer hinderlijke klachten geven, vooral door de ischiaspijn. De meeste hernia's verdwijnen op den duur vanzelf; ze verschrompelen of verplaatsen zich, waardoor de druk op de zenuw verdwijnt. Ze genezen vrijwel altijd zonder blijvende nadelige gevolgen.

Specialistisch onderzoek

Specialistisch onderzoek en eventueel een operatie kunnen nodig zijn als de patiënt onacceptabele pijn in het been houdt, soms in combinatie met krachtsverlies in het been. Als de last binnen 6-8 weken niet aanmerkelijk vermindert, is verwijzing naar een specialist te overwegen.

De specialist verricht zo nodig aanvullend onderzoek. Met MRI-onderzoek kan vrijwel elke hernia kan worden opgespoord. Een operatie is pas noodzakelijk wanneer de klachten voor de patiënt onacceptabel zijn en het klachtenpatroon overeenkomt met de hernia die bij het onderzoek is aangetoond. Een MRI-scan is overigens alleen nodig als de specialist een hernia vermoedt en wanneer de klachten van dien aard zijn dat een operatieve ingreep al wordt overwogen.

Behandeling van de hernia

De meeste herniaklachten kunnen zonder operatieve ingreep worden behandeld. Vaak is het al voldoende als de patiënt zijn gedrag aanpast. Ook medicijnen kunnen helpen. Als de pijn het toelaat kan de patiënt zelfs doorgaan met de dagelijkse bezigheden. Soms is een korte bedrust nuttig, maar het is niet bewezen dat bedrust de herniaklachten gunstig beïnvloedt. Vaak is bewegen beter dan rust. Hetzelfde geldt voor fysiotherapie en manuele therapie.

Wat kan de patiënt zelf doen?

Patiënten kunnen veel zelf doen aan behandeling van lage rugklachten. De meeste klachten ontstaan immers door een verkeerde houding, overbelasting, roken of slechte conditie. Na adequate behandeling van rugklachten en een hernia en bij een goed ontwikkeld spiercorset (buik- en rugspieren) en een goede conditie kunnen de meeste mensen normaal functioneren.

