



Hernia

Wat is het?

Een hernia nucleus pulposus (HNP, kortweg hernia) is een uitstulping van een tussenwervelschijf die een zenuw beknelt die naar het been of naar de arm loopt. Een hernia komt meestal laag in de rug voor en minder vaak in de nek.

Waar heb je last van?

De voornaamste klacht is lage rugpijn die uitstraalt naar een been, of nekpijn uitstralend naar een arm. De pijn ontstaat in korte tijd, vaak zonder duidelijke aanleiding, soms plotseling, bijvoorbeeld bij tillen. We bespreken hier alleen de hernia in de onderrug. De uitstralende pijn in het been is erger dan de rugpijn. Vaak zijn er ook tintelingen of een doof gevoel in een deel van het been of in de voet. De pijn neemt toe bij hoesten en persen. Meestal geeft liggen verlichting van de pijn.

Wat is de oorzaak?

De tussenwervelschijf bestaat uit een elastische ring en een zachte binnenkant. Door een verticale houding ontstaat druk op de elastische ring. Door verslapping daarvan kan de zachte binnenkant gaan uitpuilen en afknelling van een zenuw die in de buurt loopt, veroorzaken. Hernia's komen meestal voor op een leeftijd tussen 25 en 50 jaar, vaker bij mannen.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Op grond van de klachten alleen is de diagnose meestal al duidelijk. Met bepaalde tests bij het lichamelijk onderzoek kan zenuwprickeling vastgesteld worden. Om te bepalen welke zenuw bekneld zit, is de route van de uitstralende pijn in het been belangrijk. Verder kijkt de arts naar spierkracht, de reflexen en het gevoel van de huid. Een hernia is te zien op een MRI-scan.

Wat kun je eraan doen?



Hernia

De pijn in het been wordt minder als de druk op de zenuw vermindert. De uitpuilende tussenwervelschijf zal moeten slinken, wat bijna altijd spontaan gebeurt. In de eerste weken moet de rug zo min mogelijk worden belast, maar bedrust is niet nodig. Pijnstillers helpen om deze periode te overbruggen. Bij ongeveer 80% van de mensen treedt goed herstel op in een periode van twee tot drie maanden. Een operatie is te overwegen bij blijvende pijnklachten in het been. In sommige specifieke situaties is operatie in een eerdere fase noodzakelijk.



Meer weten?

www.nvvn.org/

Juli 2011/revisie februari 2014