



Hernia

Wat is het?

Een hernia nuclei pulposi (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 meestal 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?

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. Fysiotherapie kan ondersteunend zijn, met name voor vermindering van de toegenomen spierspanning en versterking van het rugspierkorset. 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.



Hernia



Meer weten?
www.nvvn.org/

Consultkaart Lage Rughernia
[Afwachten of opereren?](#)

Download [hier](#) de pijn-toolkit: een boekje gemaakt voor mensen met chronische pijnklachten. Hierin staan duidelijke informatie, handige tips en suggesties om u te helpen omgaan met uw pijnklachten.

Juli 2011/revisie februari 2014/revisie april 2017