



Hernia

in de lage rug

Wat is het?

Een hernia nucleus pulposus (HNP, kortweg hernia) is een uitstulping van een tussenwervelschijf die een zenuw beknecht 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 zenuwprikkeling vastgesteld worden. Om te bepalen welke zenuw beknecht 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.

Wat zijn alarmsymptomen? – Neem bij deze symptomen direct contact op met uw arts

Bij een caudasyndroom drukt de uitpuilende tussenwervelschijf tegelijkertijd op een groot gedeelte van de zenuwwortels in de onderrug. Dit kan leiden tot:

- ongewild verlies van urine of ontlasting
- het niet meer kunnen plassen
- een verminderd gevoel bij plassen
- een doof gevoel in de schaamstreek en billen aan beide kanten
- verlamming aan benen of voeten

Bij deze symptomen **moet** u direct contact met de arts opnemen.

Meer weten?

Nederlandse Vereniging voor Neurochirurgie: <https://www.nvvn.org/> (kijk onder patiënteninfo)

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl