

Hernia Nuclei Pulposi (HNP)

In de volgende tekst vindt u een algemene beschrijving over de fysiotherapeutische behandeling van een rug hernia. Deze tekst biedt een globaal overzicht. In de praktijk spelen allerlei factoren een rol die tezamen zullen bepalen wat de beste strategie is bij de behandeling van de individuele patiënt. In sommige gevallen wordt besloten tot een operatie. Deze zal vanuit de voor- en tegens, de risico's en de mogelijke complicaties van de behandeling met de patiënt worden besproken.

Wat is een hernia?

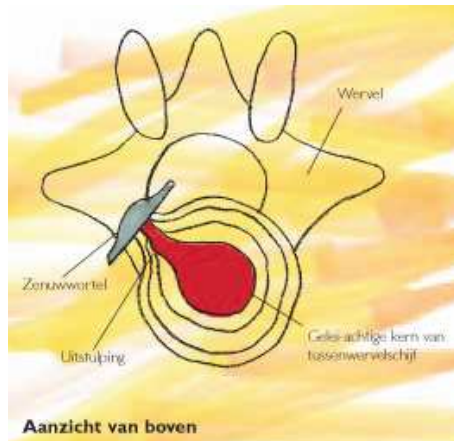
Een Hernia Nuclei Pulposi, wat afgekort wordt tot HNP, is een aandoening van de rug waarbij de tussenwervelschijf uitstulpt (hernia=uitstulping). Deze uitstulping kan op een zenuw drukken waardoor de zenuw bekneld raakt en er pijnklachten in een arm of een been kunnen ontstaan of uitval van een zenuw, resulterend in spierfunctieverlies en/of tintelingen of een 'doof' gevoel in delen van de huid. Omdat bij hoesten, niezen en persen de druk in het wervelkanaal wordt verhoogd, dus ook de druk op de zenuwwortel, kan hierbij de pijnuitstraling toenemen.

Anatomie van de wervelkolom

De wervelkolom bestaat uit 7 nekwerfels, 12 borstwerfels, 5 lendenwerfels en het heiligbeen. De werfels zijn van elkaar gescheiden door een tussenwervelschijf zodat de wervelkolom bewegingsvrijheid krijgt. Daarnaast fungeert een tussenwervelschijf ook als schokdemper. Bij een grote belasting kan de kern van de tussenwervelschijf naar buiten komen. De meeste hernia's (ongeveer 90%) ontstaan tussen de 4^e en 5^e lendenwervel, of tussen de 5^e lendenwervel en het heiligbeen. In het wervelkanaal bevindt zich het ruggenmerg waaruit de zenuwen en zenuwwortels ontspringen. Op de plek waar de zenuwwortel het wervelkanaal verlaat kan de uitpuilende tussenwervelschijf op de zenuw drukken. In zeldzame gevallen kan hij op een aantal zenuwwortels drukken (genaamd caudasyndroom).

De hernia

Slijtage (of degeneratie) van een tussenwervelschijf is een proces dat tijdens het leven bij ieder mens in meerdere of mindere mate plaatsvindt. Dat kan aanleiding geven tot rugklachten, hoewel dat lang niet altijd gebeurt. Hernia (en rugklachten in het algemeen) kunnen in bepaalde families vaker voorkomen. Zwaar werk met veel bukken en tillen kan wel meer rugklachten geven, maar het ontstaan van een hernia wordt er niet door veroorzaakt. Hernia's komen even vaak voor bij mensen die licht werk doen als bij mensen die zwaar werk doen. Een exacte oorzaak is niet bekend maar zeer waarschijnlijk spelen houding (veel zitten) en gebrek aan gezonde lichaamsbeweging een rol.



Het stellen van de diagnose

Om aan te tonen dat de pijn in het been veroorzaakt wordt door het uitstulpen van een tussenwervelschijf moet verder onderzoek worden gedaan waarbij MRI de voorkeur geeft. Dit omdat de afbeelding in drie richtingen komt en het de tussenwervelschijf zichtbaar maakt wat iets zegt over de slijtage.

Hernia therapie

De meeste gevallen van een hernia kunnen verholpen worden met rust en fysiotherapie. Er wordt dan gekozen om binnen 6 weken de klachten te verminderen. In geval de klachten langer duren dan 6 weken kan worden besloten tot operatief ingrijpen. Vanwege het gunstige natuurlijk beloop van een hernia wordt niet te snel besloten tot operatie. Aan de andere kant is het zo dat bij (te) lang wachten het herstel na een operatie vertraagd kan zijn. Wanneer er zeker wordt geopereerd is als er verlamningsverschijnselen ontstaan bijvoorbeeld bij uitval van spiergroepen van de benen, of bij verlies van controle over de urineblaas of de sluitspiers. Daarnaast kan ook voor een operatie worden gekozen als er zoveel pijn bestaat dat de patiënt niet meer goed kan functioneren.

Een hernia operatie wordt altijd onder volledige narcose uitgevoerd, waarbij de patiënt op de buik of in knie- elleboog houding ligt. Na een operatie wordt de patiënt verder behandeld door de fysiotherapeut. Deze geeft oefeningen om de rug weer belastbaar te maken en de patiënt weer op de been te krijgen. In het algemeen is het ontslag binnen 4 dagen na de operatie, waarna de fysiotherapie thuis wordt voortgezet. Werkhervatting hangt natuurlijk samen met het type werk dat werd gedaan en zal steeds individueel moeten worden bekeken. Gemiddeld is een patiënt na 6 maanden hersteld van een herniaoperatie.

Het voorkomen van een hernia

Door goed op de houding te letten waarbij de rug zo min mogelijk wordt belast wordt een recidief hernia voorkomen. Hierbij is het belangrijk om ontspannen te staan waarbij het gewicht over 2 voeten is verdeeld. Bij een doorgezakte of doorgebogen houding komt er meer druk en spanning op de rug. Door de buik- bil en rugspieren iets aan te spannen wordt deze druk verminderd.

Let op met zwaar tillen door goed door de knieën te zakken en het gewicht dicht bij het lichaam te houden. Daarnaast is het van belang om vaak van houding te verwisselen. Dus niet te lang zitten, staan, lopen of liggen.

Verantwoorde sportbeoefening begint met een warming-up en eindigt met een cooling down.