



## Hernia Nucleus Pulposus

### Informatie voor de patiënt en de omgeving.

De wervelkolom bestaat uit wervels en tussenwervelschijven, bijeengehouden door banden, spieren en pezen. Er kan een uitstulping van een van de tussenwervelschijven ontstaan. Dit noemen we een hernia nucleus pulposus (HNP). De HNP kan soms in de nek wervelkolom en borstwervelkolom voorkomen, maar komt het meest voor onder in de rug (in ongeveer 94 % van de gevallen). De aandoening komt vooral voor bij jonge volwassenen tussen de dertig en de veertig jaar, meer bij mannen dan bij vrouwen. Deze informatiebrief gaat daarom over de lage rug HNP. De HNP kan op een zenuw drukken en deze prikkelen of irriteren en de functie van de zenuw, het doorgeven van signalen, verminderen. Bij een HNP kunnen klachten ontstaan in de structuren (b.v. spieren of huid) waaraan de zenuw signalen doorgeeft en van waaruit de zenuw signalen naar de hersenen stuurt. Dit manifesteert zich bij een HNP in de lage rug als pijn in het bovenbeen en/of onderbeen en/of voet, een dof gevoel in het been en/of de voet, het gevoel hebben dat het been slaapt en/of een vermindering van de spierkracht in het been. Dit noemen we prikkelingsverschijnselen. Bedenk dat u hierbij géén rugpijn hoeft te hebben. Als er bij u sprake is van een HNP in de nek, kunnen deze kenmerken bij u aanwezig zijn in de nek, de arm en/of de hand. De klachten kunnen erger worden bij hoesten, niezen en persen, bij langer staan en lopen; de klachten zijn ook vaak houdings- en/of bewegingsafhankelijk. Achteraf kan vaak moeilijk bepaald worden welke factor doorslaggevend is geweest voor het ontstaan van een HNP. Wel kunnen we factoren aangeven die in negatieve zin bijdragen aan het ontstaan of in stand houden van een HNP. Een chronische onderbelasting vormt de grootste bedreiging voor het functioneren en de kwaliteit van weefsels, en dus ook van de tussenwervelschijf. Dit is het gevolg van een levenswijze waarin er weinig bewogen en belast wordt. Veel mensen voeren bijvoorbeeld hun dagelijkse taken zittend uit en hebben te weinig lichamelijke activiteiten naast de dagelijkse (beroeps)werkzaamheden. Naast zitten hebben ook andere eenzijdige belastingen, bijvoorbeeld overbelasting, negatieve uitwerkingen op de tussenwervelschijf. Deze overbelasting ontstaat vooral bij het langdurig en/of vaak buigen eventueel in combinatie met een draaiing van de nek of lage rug, omdat er dan sprake is van een zware belasting op de tussenwervelschijf.

Andere factoren die van invloed kunnen zijn: ongeval, een slechte (onevenwichtige) voeding, overgewicht en stress. Meer dan 80% van de patiënten kan conservatief (d.w.z. zonder operatie) behandeld worden. Mogelijke behandelvormen zijn: fysiotherapie, korte bedrust (bij geringe klachten zeker niet nodig), injecties, toedienen van medicijnen (pijnstillers) en een operatieve behandeling (minder dan 20%). Een HNP heeft in de meerderheid van de gevallen een gunstig



## Hernia Nucleus Pulposus

natuurlijk beloop. De prognose van een HNP is het gunstigst wat betreft de beenklachten; rugklachten kunnen blijven bestaan. Na vier jaar zijn de resultaten van operatieve en conservatieve behandeling van HNP vergelijkbaar (in 90% van de gevallen). Bij beide is uiteindelijk in 80-90% van de gevallen het resultaat goed. De behandeling door de fysiotherapeut behoort tot de conservatieve behandeling. De behandeling zal bestaan uit het mobiliseren van de lage rug of nek, spierversterkende en stabiliserende oefeningen, verminderen van de spierspanning d.m.v. massage, til instructies, adviezen t.a.v. bewegen en begeleiding bij het hervatten van werkzaamheden of sport. Het is goed als u zelf nagaat welke factoren bij u een negatieve invloed kunnen hebben op het in stand houden van de HNP en dat u deze factoren ook verandert. Tijdelijk zal u de belasting aan moeten passen aan het niveau dat voor u op dit moment gewenst is. Dat kan bijvoorbeeld betekenen dat u een tijdje niet of niet zwaar kunt tillen of andere zware activiteiten uit mag voeren. Uiteindelijk moet u deze belasting weer geleidelijk op gaan bouwen. Dit betekent: het uitbreiden van uw dagelijkse activiteiten, werkzaamheden en sport. Het is belangrijk dat u zelf actief deelneemt aan de behandeling en dat u zelf thuis oefent. Alleen op deze wijze kunt u sneller genezen. Ook als u weer klachtenvrij bent is het goed als u lichamelijk actief blijft, bijvoorbeeld door te gaan sporten. Hierdoor verkleint u het risico van het terugkomen van de klacht en blijft u beter in conditie.

### **In vertrouwde handen, uw fysiotherapeut helpt**

Gemakkelijk bewegen.... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure, ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan de kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

Alle gegevens vindt u op:  
[www.fysiovanpoorten.nl](http://www.fysiovanpoorten.nl)  
[contact@fysiovanpoorten.nl](mailto:contact@fysiovanpoorten.nl)