

Hernia

UTRECHT, Maurice Blom

Al jaren bekend met rugklachten en op een dag vertilt u zich. Forse pijn in de rug en al snel ervaart u schietende pijn in het been die verergert met hoesten en niezen. Mogelijk heeft u een hernia, maar dat hoeft niet altijd. In het onderstaande artikel komt u meer te weten over wat een hernia is en wat chiropractie daarvoor kan betekenen.

Wat is een hernia?

Een hernia, voluit: "hernia nucleus pulposus", is een uitstulping van een tussenwervelschijf. Tussen twee wervels ligt een schokabsorberende tussenwervelschijf, deze zorgt voor elasticiteit en een vergroting van de bewegingsvrijheid. De anatomie van een tussenwervelschijf is te vergelijken met een ui. Er zitten lagen aan de buitenkant en in het centrum zit een materiaal dat men kan vergelijken met gel. De uitstulping van de tussenwervelschijf ontstaat, doordat het zachte binnenste deel kracht uitoefent op de buitenste lagen. Dit ontstaat door overbelasting. Oorzaken hiervoor zijn herhaaldelijk (verkeerd) tillen, veel en langdurig zitten en niet of te weinig sporten.

Hoe vaak komt het voor?

Nek en rugklachten zijn in de huidige westerse maatschappij een veelvoorkomend probleem. Zo zien huisartsen heel veel mensen met nek- of rugklachten, ca 1,6 miljoen per jaar. Op basis van demografische ontwikkelingen is de verwachting dat het aantal personen met nek- en rugklachten tussen nu en 2025 met 6,7% zal toenemen. Elk jaar is er een toename van ongeveer 11.500 vrouwen en 18.500 mannen, waarbij een hernia wordt geconstateerd. Een groot probleem voor de maatschappij.

Anatomie van de wervelkolom

De rug, ook wel wervelkolom of rugengraat genoemd, bestaat uit 24 wervels, het heiligbeen, het stuitje en de twee bekkenhelften. Om er voor te zorgen dat we ons soepel kunnen bewegen en ons niet voortbewegen als een robot, zitten er tussen de wervels "kussentjes" die zorgen voor een goede schokabsorptie. Deze "kussentjes" noemen we ook wel tussenwervelschijven. In totaal hebben we er 23.

Symptomen

Een hernia veroorzaakt vaak rugpijn en gaat altijd gepaard met uitstraling in één of beide benen. Pijn, tintelingen of schietende pijn zijn veel voorkomende symptomen. Als de klachten verergeren kan het zijn dat er krachtverlies ontstaat in het been of dat er een doof gevoel ontstaat in een bepaald deel van het been.

In een tussenwervelschijf zitten niet veel

gevoelszenuwen, waardoor het kan zijn dat de hernia zelf geen pijn doet. Er is dus soms geen rugpijn maar wel pijn in het been. De pijn wordt veroorzaakt door twee dingen. Als eerste is het mogelijk dat de uitstulping tegen de zenuw drukt, waardoor klachten ontstaan. De tweede oorzaak ontstaat in het geval van geen echte zenuwbeknelling (niet zichtbaar op een MRI scan) in de rug, maar door irritatie van de zenuw. Doordat de tussenwervelschijf overbelast kan raken kunnen er irritaties ontstaan op de

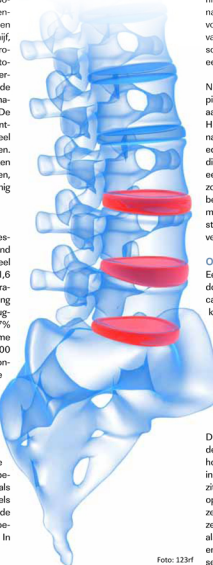


Foto: 123rf

plek waar de zenuw de wervelkolom verlaat. Deze irritatie zorgt er voor dat er een verzameling van "chemische stoffen" ontstaat rond de zenuw, waar deze niet tegen kan. Hierdoor wordt de zenuw "overprikkel" en ontstaan klachten.

De symptomen van een hernia kunnen verschillen, afhankelijk van welke zenuw wordt geïrriteerd en hoe ernstig dit is. Her-

Wist u dat er lang niet altijd sprake is van een hernia als er uitstraling in een been wordt gevoeld.

Er zijn namelijk veel andere oorzaken die deze pijn kunnen veroorzaken. Vraag uw chiropractor om dit te onderzoeken.

nia's in de lage rug geven vooral uitstraling naar de benen, zoals tintelingen en gevoelloosheid. Een hernia in de nek uit zich vaak door pijn in de nek, pijn richting het schouderblad en pijn en/of tintelingen in een specifiek deel van de arm.

Normaal gesproken ontstaat de uitstulping van de tussenwervelschijf met name aan de zijkant van de tussenwervelschijf. Het kan gebeuren dat de uitstulping recht naar achteren drukt waardoor een "cauda equina syndroom" ontstaat. Dit is een medisch spoedgeval, aangezien dit uitval van een groot aantal functies kan veroorzaken, zoals het gebruik van en het gevoel in de benen en de controle over blaas en darmen. De chiropractor is uitermate goed in staat om dit te herkennen en om door te verwijzen naar de specialist.

Oorzaken

Een hernia is een veel voorkomende aandoening van de lage rug, die slechts in circa 50% van de gevallen gepaard gaat met klachten. Naarmate men ouder wordt zal de tussenwervelschijf steeds minder elastisch zijn ofwel veel mensen krijgen geleidelijk zwakke plekken in de tussenwervelschijven. De gemiddelde leeftijd van het krijgen van een hernia ligt tussen de 20 en 45 jaar en het komt iets vaker voor bij mannen dan bij vrouwen.

De scheurtjes ontstaan doorgaans geleidelijk, als gevolg van verkeerde lichaamshouding en -beweging. Weinig afwisseling in de houding (zoals bij veel soorten van zittend of staand werk) vergroot de kans op het ontwikkelen van een hernia. Hetzelfde geldt voor werk waarbij steeds dezelfde bewegingen worden gemaakt, zoals tillen, veelvuldig bukken en draaien. In enkele gevallen ontstaat een hernia plotseling door een ongeluk.

Wist u dat 95% van de patiënten met een hernia vanzelf beter wordt tussen de 1 en 12 maanden.

Chiropractische behandeling kan deze tijd duidelijk verminderen.

Behandeling

De chiropractor zal allereerst vragen stellen over uw rugpijn en over uw algehele gezondheidstoestand. De pijn kan namelijk samenhangen met andere gezondheidsklachten. Daarna volgt een grondig lichamelijk onderzoek. In het onderzoek wordt getracht te achterhalen om welke zenuw het gaat door middel van orthopedische- en neurologische testen, zoals reflexen, kracht en gevoelstesten. Samen met gegevens uit het vraaggesprek kan vaak worden bepaald om welke zenuw het gaat.

Soms geeft de chiropractor het advies om verder diagnostisch onderzoek te ondergaan. Dit zal dan gaan in samenspraak met de huisarts. Om goed te kunnen bepalen waar het probleem zit, wordt een MRI-scan gemaakt. Hierop is goed te zien of er een hernia is. Een hernia is op een normale röntgenfoto niet te zien, aangezien op een röntgen foto alleen maar bot te zien is.

Wist u dat een hernia niet op een röntgenfoto te zien is?

Hernia is een beladen term en een grote angst voor mensen die af en toe rugpijn hebben. Het is belangrijk om te weten dat een hernia zelfs zonder behandeling in veel gevallen vanzelf overgaat. Onderzoek wijst uit dat 95% van de patiënten met klachten van een hernia binnen 1 tot 12 maanden vanzelf beter zijn. Aangezien deze periode erg lang is, richt de chiropractische behandeling zich op het verkorten van deze tijd, zodat patiënten eerder weer kunnen deelnemen aan de maatschappij. De meeste herniaklachten kunnen goed door een chiropractor behandeld worden zonder dat er een operatie nodig is.

De chiropractor kan gebruik maken van verschillende behandeltechnieken, afhankelijk van de ernst van de klacht. De chiropractor gebruikt diverse druktechnieken om de beweeglijkheid van de wervelkolom zoveel mogelijk te herstellen. Het doel hiervan is om de druk van de uitstulping op de zenuw te verlagen. Dit kan met bepaalde rek- ofwel tractietechnieken, chiropractische correcties of bewegingstechnieken voor de wervelkolom. De behandeling zelf is meestal niet pijnlijk.

Bij een ernstige hernia zal de chiropractor u verwijzen naar uw huisarts, voor verder onderzoek door een neuroloog. Als klachten heftig zijn en niet minder worden, kan een operatie uitkomst bieden. Echter, na de operatie is normaal gesproken de pijn op de plaats van de hernia verdwenen, maar

Lees verder op pagina 4 >>