

# Rughernia



**Kernpraktijken**

Fysiotherapie vanuit de kern

## **Rughernia? Bij Kernpraktijken bent u in goede handen!**

Bij Kernpraktijken wordt de diagnose hernia gesteld met verstand van zaken. Gelukkig herstelt 80% van de rughernia's op een natuurlijke wijze. Gedurende de herstelperiode is een goede behandeling belangrijk. Bij Kernpraktijken kunt u daar op rekenen. Wij weten wat u beweegt!

### **Bouw van de wervelkolom**

De wervelkolom bestaat uit wervels met daar tussenin tussenwervelschijven. De tussenwervelschijf of discus bestaat uit kraakbeen en maakt het mogelijk dat de wervels soepel ten opzichte van elkaar kunnen bewegen. Achter de wervelkolom ligt het wervelkanaal. Door dit kanaal lopen de zenuwen.

### **Wat is een hernia**

Een hernia is een scheurtje in de tussenwervelschijf, waardoor er – net als bij een verzwikte enkel - zwelling in het wervelkanaal ontstaat . Deze zwelling kan op een zenuw gaan drukken, waardoor er naast rugpijn ook beenpijn ontstaat. Een hernia komt relatief vaak voor, maar in verhouding tot het voorkomen van alle rugklachten betreft het maar 1-2%.

### **Hoe ontstaat een hernia**

Een exacte verklaring hiervoor is niet bekend, maar houding (veel zitten) en gebrek aan gezonde lichaamsbeweging spelen een rol. Verder kunnen hernia's in bepaalde families vaker voorkomen. Zware werkzaamheden (veel tillen, bukken en draaien) kunnen ook bijdragen aan het ontstaan van een hernia.

### **Plaats van de hernia**

90% van alle hernia's treden op in de onderrug. Door de zwelling ontstaat rugpijn. Bij een zwelling in zijwaartse richting kan een zenuwwortel onder druk komen te staan. Dit veroorzaakt klachten in het been (pijn, doofheid, krachtsverlies). Grote hernia's met veel zwelling kunnen meerdere zenuwen beknellen. Klachten in beide benen en soms ook een verminderde controle over de blaas is dan het gevolg. In het laatste geval is een acute operatie vereist.

### **Het stellen van de diagnose**

De diagnose wordt gesteld op basis van de klachten, aangevuld met lichamelijk onderzoek. Als uw fysiotherapeut een hernia vermoedt wordt u verwezen naar een van onze specifiek opgeleide wervelkolomspecialisten, zij gaan accuraat met uw probleem om en streven naar goed overleg met behandelend artsen en korte wachttijden bij een eventuele verwijzing.

## Behandeling

Bijna alle rughernia's herstellen op een natuurlijke wijze. Gedurende deze (rust) periode is een goede behandeling belangrijk. Behalve pijnstilling is een tijdelijke aanpassing van uw belasting veelal noodzakelijk. Bespreek dit met uw fysiotherapeut en als u deelneemt aan het arbeidsproces tevens met de bedrijfsarts. Naast adviezen over het gebruik van uw rug wordt door middel van een stapsgewijze opbouw van oefeningen voorkomen dat de rug te stijf wordt. Gerichte krachttraining versterkt het spierkorset, waardoor de onderrug beter belastbaar raakt en dagelijkse activiteiten kunnen worden hervat.

## Operatie

Slechts 1 op de 7 patiënten met een hernia moet geopereerd worden. In dat geval wordt de druk op de zenuwwortel operatief weggenomen, door de zwelling te verwijderen. De operatie is vooral bedoeld om de pijn en de uitvalsverschijnselen in uw been te behandelen. Uw rugpijn wordt er zelden mee verholpen, met andere woorden lang bestaande rugklachten kunnen met een hernia-operatie niet worden opgelost.

## Aanvullende diagnostiek

Na lichamelijk onderzoek kan door middel van een MRI een zenuwbeklemming bevestigd worden. Toenemende verlamningsverschijnselen vormen een directe reden voor verwijzing naar de neuroloog en het aanvragen van een MRI.



Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandelmogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Beemster**

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster  
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster  
T: 0299 – 68 39 88  
E: [fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl](mailto:fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Ooster Ee**

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam  
T: 0299 – 65 11 09  
E: [oosteree@kernpraktijken.nl](mailto:oosteree@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Weidevenne**

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend  
T: 0299 – 42 56 83  
E: [weidevenne@kernpraktijken.nl](mailto:weidevenne@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie de Garage**

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam  
T: 0299 – 32 01 75  
E: [garage@kernpraktijken.nl](mailto:garage@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiogroep Zaandam**

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam  
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam  
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam  
T: 075 – 616 11 46  
E: [info@fysiogroep.nl](mailto:info@fysiogroep.nl)