

Wat is een Hernia?

De wervelkolom bestaat uit 7 halswervels, 12 borstwervels, 5 lendenwervels en enkele heiligbeen en staartwervels. De heiligbeenwervels zijn onderling met elkaar vergroeid en vormen één bot: het heiligbeen.

Tussen de wervels bevindt zich de tussenwervelschijf (discus).

De tussenwervelschijf is opgebouwd uit een stevige omhulling en voorzien van een elastische kern. Als de stevige buitenlaag een zwakke plek gaat vertonen of scheurt, kan de kern naar buiten komen. Deze uitpuiling wordt **hernia** genoemd.

Vanaf de schedel tot aan de 1^o of 2^o lendenwervel bevindt zich in het wervelkanaal het ruggenmerg. Daaronder is géén ruggenmerg meer maar een grote hoeveelheid zenuwen.



Een hernia komt vooral voor tussen de 4^o en 5^o lendenwervel (aangegeven met L4/L5) en tussen de 5^o lendenwervel en de 1^o heiligbeenwervel (L5/S1). Deze zenuwen lopen in een langwerpige zak naar beneden en verlaten twee aan twee bij elke tussenwervelschijf deze zak.

Door de beklemming van de zenuw treedt een uitstralende pijn op die via de bil meestal langs de achter- of buitenzijde van het bovenbeen tot in het onderbeen reikt. Soms straalt er pijn in het scheenbeen en naar de grote teen uit, een andere keer meer langs de kuit naar de onderkant van de voet. Bij sterke beklemming van de zenuw kunnen gevoelsstoornissen en zelfs verlamningsverschijnselen ontstaan. Via een MRI kan er met zekerheid gesteld worden of er sprake is van een hernia en of er een indicatie is voor een operatie.

Na de operatie

De eerste dagen na het ontslag kunnen vermoeiend zijn. Het is dus raadzaam om rustig aan te doen.

Belangrijk in de eerste weken na de operatie is om op een harde onderlaag te slapen. Houd ook uw gewicht onder controle.

In de eerste weken na de operatie reageren de rugspieren op de operatie met kramp en stijfheid. Het is dan ook heel gewoon dat gedurende die tijd het bewegen van de rug moeilijk gaat en soms pijn doet.

U kunt 's ochtends stijf zijn. Geleidelijk zullen deze klachten verdwijnen, mede door de oefeningen.

Fysiotherapie

Wij behandelen volgens ons rugprotocol. De begeleiding zal gericht zijn op:

- Het leren stabiel houden van de lage rug en bekken tijdens bewegen.
- Instructies en oefeningen gericht op functieherstel in het dagelijks leven.
- Het verbeteren van de conditie.

Adviezen:

- Niet zelf autorijden of fietsen.
- Wanneer u langdurig in dezelfde houding verkeert kunt u meer pijn en stijfheid in de rug krijgen. Het is beter uw activiteiten af te wisselen en te verdelen over de hele dag. U dient vooroverbuigen of langere tijd in licht voorovergebogen houding staan te vermijden (bijvoorbeeld bij het aanrecht of bed opmaken e.d.).
- Tillen vanuit een voorovergebogen houding is uit den boze! Wanneer u toch iets moet optillen buigt u door de knieën met een rechte rug en tilt u vanuit de benen met het te tillen voorwerp zo dicht mogelijk tegen u aan.

Leer luisteren naar uw eigen lichaam en leer omgaan met uw persoonlijke grenzen.

Wat mee te nemen bij de eerste behandeling

- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Identiteitsbewijs
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Een handdoek

Kosten en vergoeding

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de lijst Borst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed. Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

Fysiotherapeuten

Onze fysiotherapeuten werken in het *rugteam* en zijn gespecialiseerd in de behandeling van rugklachten.

Informatie en Behandeling

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

FysioWalrave in:

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

tel. nr. 036 – 5318641

info@fysiowalrave.nl
www.fysiowalrave.nl

RUG

HERNIA (NA OPERATIE)



