

Behandeling hernia

Probeer zoveel mogelijk gewoon te blijven bewegen, maar vermijd zware lichamelijke inspanning zoals sporten of zwaar tillen.

Slechts een klein percentage van de mensen met rugpijn heeft een hernia. Niet elke hernia hoeft geopereerd te worden, het kan uit zichzelf genezen.

Door gerichte manipulatie van de wervel verandert de stand en vermindert de druk van de tussenwervelschijf op de zenuwwortel. Hierdoor krijgt de hernia de gelegenheid zich te herstellen en kan de geïrriteerde zenuw tot rust komen.

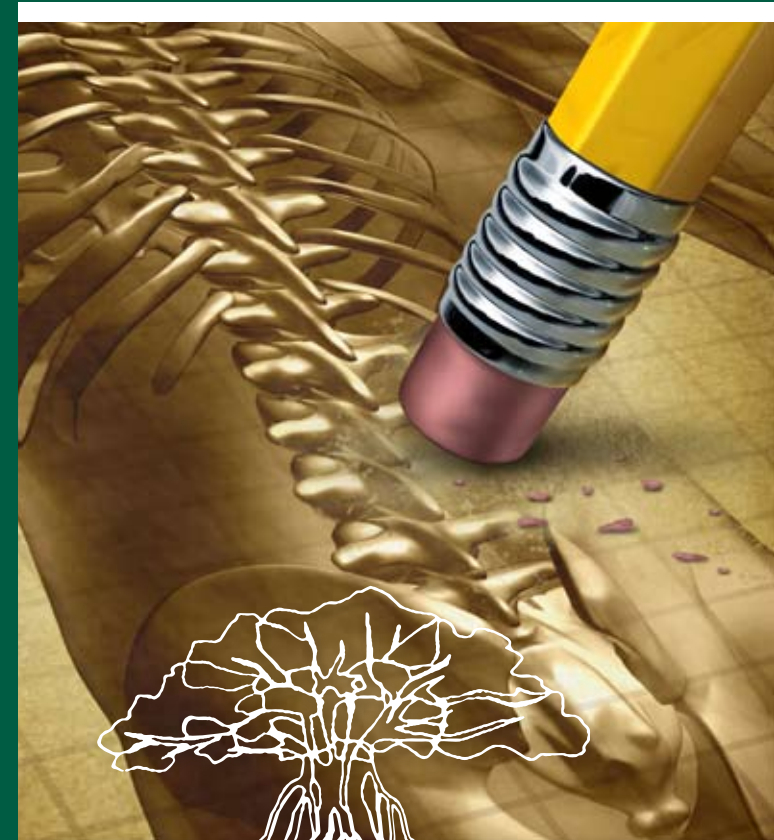
Naast het toepassen van druktechnieken is het mogelijk, dat u bijvoorbeeld oefeningen voorgeschreven krijgt. Ook advies over een goede houding of over voeding kan deel uitmaken van de behandeling. Uw inzet draagt in belangrijke mate bij aan de genezing.



"The doctor of the future will give no medicine, but will interest his patients in the care of the human frame, in diet, and in the cause and prevention of disease"

Thomas Edison

Hernia



WWW.CHIROPRACTIENATUURLIJK.NL

Chiropractie
natuurlijk

Wat is een hernia?

De tussenwervelschijven fungeren als schokdempers voor de wervelkolom. Ze bestaan uit een sterke buitenlaag van bindweefsel en een vulling van zachte gelei. Als die vulling uitpuilt, ontstaat een hernia, waarbij de schijf druk uitoefent op het ruggenmerg of een uittredende zenuwwortel, waardoor pijn ontstaat.

Soms kan door druk op de zenuwen, de zenuw niet meer functioneren of heeft de zenuw een verminderde functie.

Symptomen

In de meeste gevallen is er pijn in de (onder)rug, maar niet altijd. Mensen met rugpijn hebben niet altijd een hernia. Men kan last hebben van een uitstralende pijn in been of benen. Meestal zit deze pijn aan de zij- of achterkant, en van de bil tot in het onderbeen, zelfs tot in de voet of tenen.

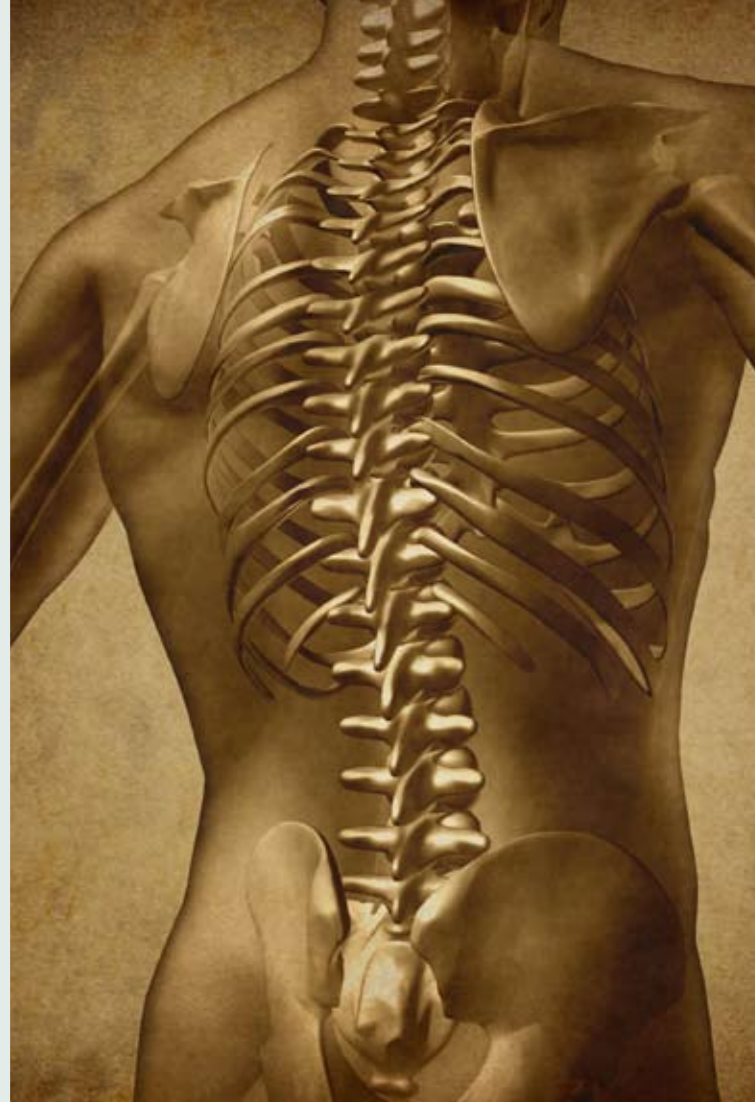
De pijn wordt erger bij persen, hoesten of niezen. Uw spierflexen zijn verminderd. Bij een hernia tussen de 5e lendenwervel (L5) en 1e heiligbeenwervel (S1), heeft u bijvoorbeeld een verlaagde Achillespeesreflex.

Ook kan er sprake zijn van een doof gevoel op de plek van de hernia.

Proef van Lasègue

De pijn wordt erger als er aan de zenuw wordt 'getrokken'. U kunt dit testen door op uw rug te gaan liggen en dan gestrekt uw pijnlijke been op te tillen.

Bij een nekhernia zijn er vaak meer klachten; van pijn in de arm of schouder dan in de nek zelf en kan er krachtsverlies van de arm of hand optreden. Ook hoofdpijn is een verschijnsel dat dikwijls optreedt bij een hernia van de nek.



Oorzaken hernia

Een hernia kan zich op twee manieren vormen:

- Een acute aandoening kan de oorzaak van de hernia zijn.
- Een slijtage (degeneratieproces) kan aan de hernia ten grondslag liggen.

Acute aandoening kan veroorzaakt worden door een verkeerde beweging, meestal een draai, verkeerd tillen of een schok. Ook hard niezen kan de oorzaak van een hernia zijn.

Een slijtage of chronische aandoening kan veroorzaakt worden door verschillende factoren zoals, een slechte houding, overgewicht, langdurig zitten, slecht uitgevoerde rugoefeningen, en het verouderingsproces waardoor de tussenwervelschijf zijn sterkte en vitaliteit verliest en degenerereert. Slijtage komt niet alleen bij ouderen voor. Ook bij jonge mensen kan slijtage voorkomen door blessures.

Kortom, een chronische aandoening of degeneratie ontstaat vaak door een (langdurige) verkeerde belasting van de rug. Pijn als gevolg van slijtage, is doorgaans minder scherp en hevig dan bij een acute aandoening. Vaak zal chronische pijn als een doffe pijn aanvoelen die gepaard gaat met een stijfheid die langzaam erger wordt.

Een acute aandoening kan chronisch worden, wanneer de acute aandoening niet direct behandeld wordt. Ook kan een chronische aandoening aanleiding zijn tot een acute aanval, omdat de spieren, banden en pezen rondom de beschadigde tussenwervelschijf niet genoeg steun (meer) kunnen bieden.

Diagnose hernia

De diagnose kan met zekerheid worden gesteld door:

- MRI : (Magnetic Resonance Imaging). Dit onderzoek is tegenwoordig het onderzoek van eerste keus. In vrijwel alle gevallen zal het mogelijk zijn om hiermee de diagnose hernia te stellen.
- CT-scan : (Computer Tomogram), eventueel in combinatie met een contrast onderzoek.