

## PIJN IN JE RUG

## IS DIE HERNIA WEL DE BOOSDOENER?

**Pijn in de rug heeft iedereen weleens. Rugpijn met uitstraling naar een arm of een been komt ook vaak voor. Dan gaan de gedachten vaak naar een hernia. Maar hoe weet je wat de pijn veroorzaakt? En welke behandeling hoort daarbij?**

“Als in je nek of rug een zenuw onder druk staat, voel je dat in je arm of je been.” Orthopedisch chirurg dr. Paul Willems laat het zien bij een skelet. “Kijk, door de ruggenwervels lopen de zenuw-‘snelwegen’; ze verbinden de hersenen en de rest van het lichaam met elkaar. Bij elke wervel nemen een paar zenuwen de afslag: in de nek zitten de verbindingen met de armen en handen, onder in de rug gaan de zenuwen naar de benen en voeten.” Willems vervolgt: “Tussen twee wervels zit een tussenwervelschijf, dit is een vezelige ring met daarin een elastische kern. Die ring kan vervormen of scheuren, waardoor een uitstulpsel kan drukken op een zenuw. Dan zit de irritatie in de rug, maar je voelt het in je arm of je been.” Zo’n beknelde zenuw door een uitstulpsel van een tussenwervelschijf, dat is een hernia.

Willems is nog niet klaar met zijn uitleg. “De zenuwen lopen in de rug door de bogen van de wervels als door een mooie tunnel. Als een wervel van zijn plek gaat of van vorm verandert, versmalt die tunnel. Dan kan een zenuw bekneld raken.” Zo’n versmalde tunnel heet een wervelkanaalstenose.

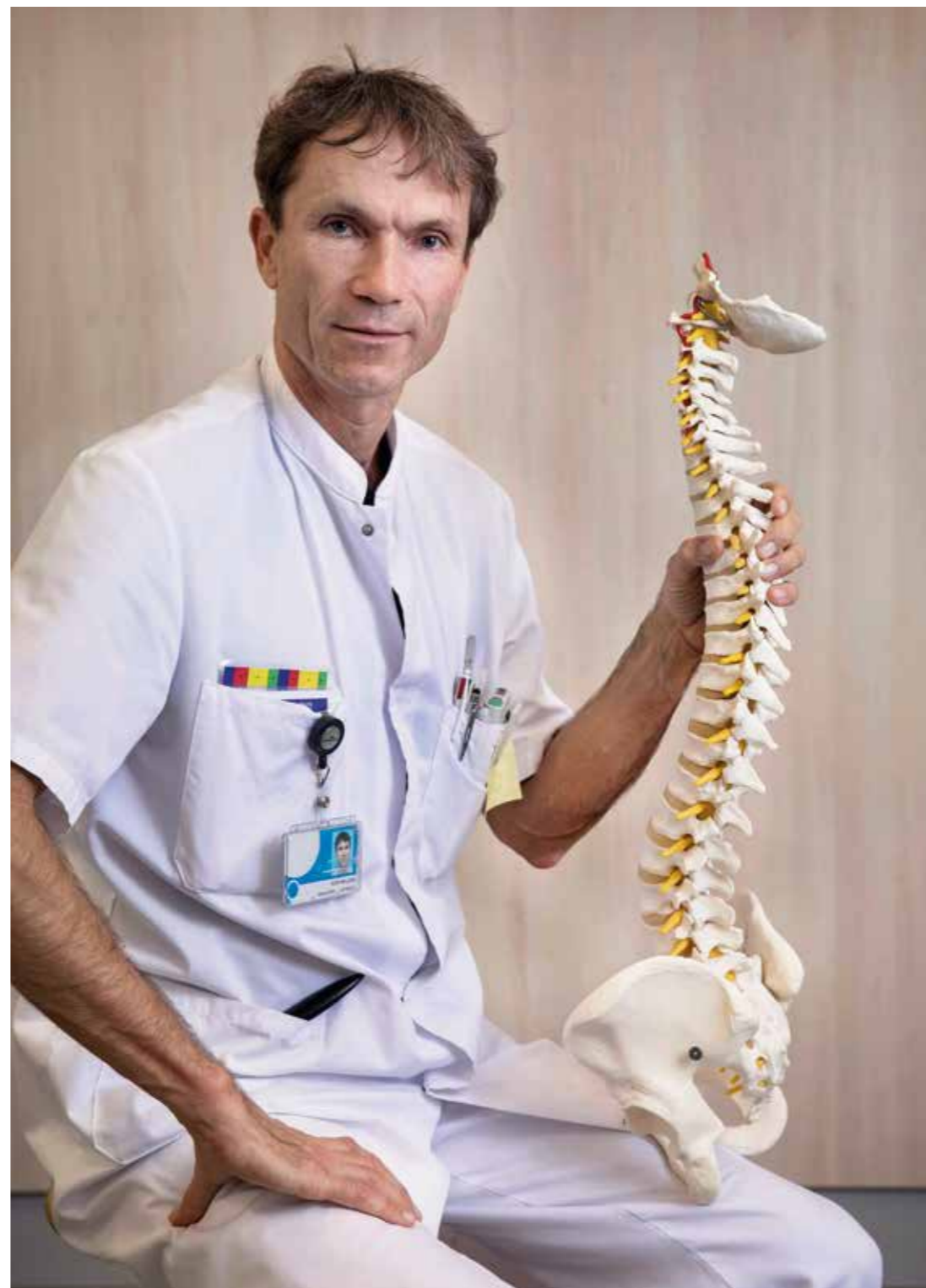
**Het een, het ander, of ...?**

Met pijn in de rug gaan mensen eerst naar de huisarts. Willems: “Die stelt vragen en doet een lichamelijk onderzoek: hoe lang heeft iemand al pijn en waar precies? Zit de pijn alleen in de rug of voelt iemand ook pijn of tintelingen

in de benen? Is de pijn er in rust, of bij bewegen?” Als de huisarts het nodig vindt, volgt een verwijzing naar de specialist. Soms is de oorzaak van de rugpijn duidelijk, vertelt Willems, maar veel vaker niet. “Dat is erg vervelend, want wat ga je dan behandelen?” Misschien laat de röntgenfoto zien dat er een verschuiving of slijtage zit. Of de MRI-scan maakt een hernia zichtbaar. “Dan nog weet je niet zeker of die de boosdoener is. Je kunt een hernia of een vernauwing hebben zonder dat die pijn veroorzaakt.”

Deze laatste opmerking komt nu ‘gewoon’ ter sprake. Maar dit was niet altijd bekend, zegt Willems. “Wetenschappelijk onderzoek geeft steeds weer nieuwe inzichten. Nu weten we dat een hernia niet altijd klachten geeft. We weten nu ook dat een hernia vanzelf weer weg kan gaan. Met andere woorden; als je een hernia hebt, betekent dat niet automatisch dat je een operatie krijgt. Bij neurologische uitval, zoals verminderd gevoel of kracht in de benen, of plas-klachten, en bij aanhoudende ernstige

**Dr. Paul Willems: “Bij elke wervel nemen een paar zenuwen de afslag: in de nek zitten de verbindingen met de armen en handen, onder in de rug gaan de zenuwen naar de benen en voeten.”**



pijn raden we wel een operatie aan.” Deze situatie geldt ook voor de wervelkanaalstenose.

**Rust, bewegen en pijnbestrijding**

De eerste behandeling bij rugpijn is vrijwel altijd: het rustig aan doen maar wel blijven bewegen, en pijnstillers. “Als dit geen effect heeft, als de pijn maar voortduurt en er bijvoorbeeld voor zorgt dat je niet kunt werken, kijken we of er sprake is van een onderliggende afwijking in de rug.” Als vaststaat dat er een hernia is, of een vernauwing van het wervelkanaal, dan moet gecontroleerd worden of deze inderdaad de pijn veroorzaakt. “Bij twijfel daarover kan de pijnspecialist in actie komen. Die geeft een verdooving van de beknelde zenuw.” Blijft de pijn, dan staat vast dat de hernia of de wervelkanaalstenose niet de boosdoener is. “Dan kijken we met de patiënt naar mogelijkheden met pijnstillers, aangevuld bijvoorbeeld met een beweeg- en ontspanningsprogramma.” Helpt de gerichte verdooving van de zenuw wel, dan is een operatie een behandelmogelijkheid en weet de patiënt meteen wat hij qua pijnvermindering van zo’n operatie mag verwachten. “Maar daarmee is het besluit tot opereren nog niet genomen”, benadrukt Willems. “De patiënt en de arts bespreken altijd eerst de voor- en nadelen, de te verwachten verbetering van klachten, de mogelijke complicaties, zoals een infectie of zenuwletsel, en de herstelperiode.” Want besluiten tot een rugoperatie, dat doe je niet zomaar.

① Nederlandse Vereniging van Rugpatiënten ‘de Wervelkolom’: [www.ruginfo.nl](http://www.ruginfo.nl)  
[www.zorgvoorbeweging.nl/wervelkolom](http://www.zorgvoorbeweging.nl/wervelkolom)  
[www.dutchspinesociety.nl/patienten-informatie](http://www.dutchspinesociety.nl/patienten-informatie)