



## Hernia (HNP)

### Wat is het?

De medische naam voor een hernia is hernia nucleus pulposus, afgekort HNP. Een hernia is een uitstulping van een tussenwervelschijf. Hierdoor raakt een zenuw bekneld die naar het been of naar de arm gaat. Een hernia komt meestal laag in de rug voor en minder vaak in de nek. Deze folder gaat alleen over de hernia in de onderrug.

### Wat zijn de klachten?

De belangrijkste klacht is pijn laag in de rug die uitstraalt naar een been. De pijn ontstaat meestal in korte tijd, vaak zonder duidelijke reden. Soms gebeurt het plotseling, bijvoorbeeld bij tillen. De uitstralende pijn in het been is erger dan de rugpijn. Vaak zijn er ook tintelingen of een doof gevoel in een deel van het been of in de voet. De pijn wordt erger als u moet hoesten of persen. Meestal wordt de pijn minder als u ligt.

### Wat is de oorzaak?

De tussenwervelschijf bestaat uit een elastische ring en een zachte binnenkant. Door rechtop te staan of te zitten komt er druk op de elastische ring. Als deze ring slapper wordt, kan de zachte binnenkant gaan uitpuilen. Hierdoor kan een zenuw worden afgeknelde. Hernia's komen meestal voor bij mensen tussen de 25 en 50 jaar. Het gebeurt vaker bij mannen dan bij vrouwen.



### Hoe wordt de diagnose gesteld?

De arts kan meestal al een diagnose stellen op basis van uw klachten. Er zijn tests om vast te stellen of u last heeft van zenuwprickeling. Om te bepalen welke zenuw bekneld zit, is de route van de uitstralende pijn in het been belangrijk. Verder kijkt de arts naar de kracht van uw spieren, uw reflexen en het gevoel van de huid. Een hernia is te zien op een MRI-scan.

### Welke behandeling is mogelijk?

De pijn in het been wordt minder als er minder druk op de zenuw komt. De uitpuilende tussenwervelschijf moet kleiner worden. Dat gebeurt bijna altijd vanzelf. In de eerste weken moet u de rug zo min mogelijk belasten, maar bedrust is niet nodig. Pijnstillers helpen in deze periode. Fysiotherapie kan helpen om uw rugspieren sterker te maken. Ongeveer 80% van de patiënten geneest goed in 2 tot 3 maanden. Blijft u pijn in uw been houden, bespreek dan met uw arts of een operatie kan helpen. Soms is een operatie al eerder nodig.

### Meer weten?

[Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl)

<https://www.nvvn.org/patienteninfo/wervelkolom-en-ruggenmerg/rughernia/>

Download [hier](#) de pijn-toolkit: een boekje gemaakt voor mensen met chronische pijnklachten. Hierin staan duidelijke informatie, handige tips en suggesties om u te helpen omgaan met uw pijnklachten.