

De rug van a tot z (deel 1)

A = ANGST

De rug is een met angst beladen deel van het lichaam. Ten onrechte. De rug is een prachtig functionerend orgaan. Kijk eens naar de rug van een jachtluipaard: soepele bewegingen vol kracht. Kijk naar de rug van een olifant: kracht en stabiliteit. Onze mensenrug wordt wat we ervan maken. Ga zonder angst aan het werk met de rug.

B = BEWEGEN

Een heel belangrijk deel van het werken aan de rug is het bewegen. Dit houdt de rug soepel en tevens worden de ondersteunende spieren beter. Het bewegen kan op verschillende manieren: vol in actie of heel rustig, langzaam en soepel. Het maakt niet uit, beide is goed.

C = CHRONISCH

Klachten aan de rug kunnen chronisch worden. Dat betekent dat er niet voldoende aandacht aan geschonken is en het roer niet op tijd is omgegooid. Chronische klachten zijn moeilijk te behandelen omdat de waarneming van de klacht losgekoppeld wordt van de (vroegere!) oorzaak. De klacht gaat een eigen leven leiden en uw leven wordt lijden. Voorkom het chronisch worden, handel op tijd.

D = DWARSLAESIE

De kans door een gewone hernia een dwarslaesie (beschadiging van het ruggenmerg) te krijgen is extreem klein. Aan de lage rug is niet eens meer ruggenmerg in het zenuwkanaal aanwezig, daar gaan alleen nog de zenuwkabels door. In de nekwerfels en borstwerfels loopt wel ruggenmerg. De kans op een dwarslaesie is echter door een ongeluk vele malen groter dan bij een hernia.

E = EÉN HERNIA IS GÉÉN HERNIA

Een wat vreemde uitspraak lijkt het. Bedoeld is dat een hernia in bijna elk leven voorkomt, het hoort er gewoon bij. Meestal gaat het vanzelf weg, soms is een operatie de oplossing. Maar in elk geval daarna niet verder leven met

een stempel op het voorhoofd: herniapatiënt. Gewoon doen alsof er niets gebeurd is. Misschien hier en daar wat verbeteren.

F = FIETSEN

Niets is beter voor de (lage) rug dan fietsen. Door de lichtjes gebogen houding hebben de zenuwen meer ruimte. Het lichaam heeft beweging, zonder de gewrichten te veel te belasten. Vooral op oudere leeftijd kan - ondanks de dan vaak voorkomende vernauwing (stenose) - wel nog gefietst worden, zelfs als lopen moeizaam gaat. Begin dus op tijd met fietsen om vooral ook de coördinatie op peil te houden.

G = GEZONDHEID

Gezondheid wordt niet voor niets vaak het hoogste goed genoemd. Ziek zijn brengt meestal beperkingen met zich mee. Het is daarom - niet alleen voor de rug - heel raadzaam zelf aan het gezond blijven te werken, zeven dagen per week. Intussen weet iedereen wel wat gezond leven is, het probleem is deze kennis ook in de praktijk om te zetten. Dat gaat beter samen. Samen bewegen, samen matigen met eten, samen stress afbouwen, samen gezond zijn.

H = HERNIA IS HERSTEL

Een hernia betekent dat de verpakking van de tussenwervelschijf niet meer in staat is om de hele massa van de kern binnenboord te houden. Er ontstaat een overdruk, net als in een dampketel. Dat geeft eerst rugpijn, dan plotseling ontstaat er beenbijn omdat er een stuk kern door de ring heen gedrukt is en tegen een zenuw drukt. De tussenwervelschijf heeft minder druk en herstelt. Helaas kan dat stukje hernia dat tegen de zenuw ligt veel last veroorzaken. Indien het lichaam het niet redt dit op korte termijn te laten krimpen, is zelfs een operatie noodzakelijk. Dan wordt dat stukje hernia weggehaald met de microscoop.

Drs. Patrick Simons



1 Lezersactie Boekje bestellen

Het boekje *De hernia weg* van Patrick Simons is te bestellen via de website van Nummer 1 (www.nummer1.nl/lezersacties).

Meer informatie over de praktijk van Patrick Simons op www.mediapark-kliniek.de, www.hernia-weg.de en www.ruecken-doc.de.

