

Het ongeluk zit in een kleine hernia

Rugklachten kunnen zich op verschillende manieren manifesteren. Er is bijvoorbeeld een groot verschil tussen *reguliere* rugklachten en klachten die naar arm of been uitstralen. De meeste rugklachten zijn het gevolg van een te hoge spierspanning, een verkeerde houding of te lang in één houding zitten of liggen. Houd deze editie van Nummer 1 maar eens vast met uitgestrekte arm; voel dan hoe zwaar die gaat worden. Beweeg ermee en het is gelijk minder zwaar. Spieren hebben beweging nodig. Dus bij rugklachten vooral bewegen na eerst even met een coolpack gekoeld te hebben.

Er zijn ook rugklachten die met het menselijk skelet samenhangen. Bijvoorbeeld een verkromming - scoliose geheten - of versleten gewrichtjes, die vooral bij het opstarten 's morgens of juist 's nachts bij het draaien van die gewrichtjes pijn doen. Het schiet dan in de rug. Daarbij helpt ook weer koelen en doe vooral veel strekoefeningen.

Bij uitstralende pijnen is er echter meer aan de hand. Vooral tussen de vijfendertig en vijftig jaar kan er uit de kern van de tussenwervelschijf een stukje weggedrukt worden dat dan tegen de zenuw aan ligt. Iedereen weet wel wat een zenuwpijn is; denk aan het elektrisch botje van de elleboog. Stel je voor dat je zo'n flitsende, stekende pijn niet even hebt maar aanhoudend, dag en nacht. Geen wonder dat mensen met een hernia snel aan de morfine gaan, hoewel ontstekingsremmers de oorzaak van de pijn beter aanpakken. Dat komt omdat druk op een zenuw meteen een opzwellende ontsteking van de zenuw veroorzaakt, die daarmee *terug drukt* tegen de hernia oftewel nog meer inklemt.

Gelukkig weet het lichaam meestal wel raad en verteert het stukje hernia dat niet meer in de tussenwervelschijf ligt. Zo ontstaat er een nieuw evenwicht. Het lichaam heeft daar tijd voor nodig, soms té veel tijd. Treedt na een heftig begin niet snel het herstel in en is na een week of zes de pijn nog steeds niet goed uit te houden, dan moet er met een MRI-scan naar de oorzaak gekeken worden en is een operatie een verademing.

Vaak wordt gezegd tegen een herniapatiënt: *We doen niets totdat er uitval is*. Maar zodra er uitval is, betekent dat een beschadiging aan de zenuw. Een operatie kan de opgelopen schade aan de zenuw niet ongedaan maken, alleen de hernia wegnemen. Het is dan maar de vraag of de beschadigde zenuw zich vanzelf herstelt. Het is beter bij aanhoudende pijn te opereren vóór er uitval is. Natuurlijk dient een operatie doelgericht en met zo min mogelijk schade te verlopen. Daarover meer in een volgende column.

STENOSE OF VERNAUWING

Met het stijgen der jaren, zien we steeds vaker vernauwingen in het zenuwkanaal. Dat is een beetje te vergelijken met het verkalken van een waterleiding; de doorgang wordt steeds krappere. Juist bij het bewegen van het lichaam en de zenuwen bij het wandelen, hebben de zenuwen te weinig plaats, gaan ze schuren, opzwellen en de benen *werken niet meer goed*. Klachten ontstaan op termijn steeds eerder tijdens het wandelen. Aanvankelijk helpt bukken of staan blijven (etalagebenen) nog. Opvallend is dat fietsen wél goed gaat. Aangezien de diameter van het zenuwkanaal verschilt per individu, krijgt niet iedereen een stenose. Ontstaat er een vernauwing, dan gaat die meestal niet meer weg en neemt die zelfs met het stijgen der jaren toe. De oplossing is dan het zenuwkanaal met behulp van de microscoop op de juiste plek te verruimen.

Samenvattend kan geconcludeerd worden dat rugklachten eigenlijk bij het gewone leven horen en in de meeste gevallen van voorbijgaande aard zijn. Een uitstraling kan echter op een inklemming duiden en etalagebenen kunnen ook van de rug komen.

Drs. Patrick Simons, neurochirurg