

Hernia van A tot Z

Nazorg

Als de klachten goed zijn verholpen, operatief of conservatief, is het raadzaam om het trainingsprogramma te continueren. Het is belangrijk de thuisoefeningen te blijven doen en geregeld controle behandelingen te ondergaan om terugvallen te minimaliseren.

Andere klachten met uitstraling naar het been zijn:

- ischias
- piriformissyndroom
- kanaalstenose
- pseudoradiculopathie
- spondylolisthesis
- post-operatieve klachten

Ook bij deze aandoeningen kan er binnen onze capaciteiten gezocht worden naar een passende multidisciplinaire behandelmethode.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over de behandelingen of over tarieven en vergoedingen van zorgverzekeraars of wilt u meer informatie, dan kunt u mailen naar:

ewolters@herniacentrumlimburg.nl
of bellen naar: 077-3201919

Mogelijkheid tot het maken van online afspraken vindt u op www.herniacentrumlimburg.nl

Over deze folder

Deze folder gaat over herniaklachten en wat we daartegen kunnen doen.

Een hernia is een veel voorkomende aandoening aan de tussenwervelschijf, die vooral pijn veroorzaakt in benen en rug. Een behandeling kan veel herniaklachten verhelpen of verminderen.

Wie zijn wij?

Herniacentrum Limburg is een samenwerking van:

Vividus:	chiropractie
Topzorg:	fysiotherapie en revalidatie
Wervelkolomchirurgie:	Dr. Simons Keulen

HERNIACENTRUM
LIMBURG

Van Millenstraat 8
5913 VL Venlo
T 077 - 320 19 19

info@herniacentrumlimburg.nl
www.herniacentrumlimburg.nl

HERNIACENTRUM
LIMBURG



hernia informatiebrochure om mee te nemen
uw behandelplan op maat

Wat is een hernia (HNP)?

Een hernia is een uitstulping van de tussenwervelschijf. De uitstulping drukt op de zenuwen en dat veroorzaakt de pijn. Een hernia ontstaat wanneer de tussenwervelschijf zijn soepelheid verliest. Deze schijf, die werkt als een soort "schokbreker" in de wervelkolom, kan bepaalde bewegingen dan niet meer goed opvangen. Als gevolg hiervan ontstaan er scheurtjes in de buitenkant van de schijf, waardoor de zachte kern naar buiten kan uitstulpen. Als dit gebeurt dan spreken we van een hernia.



Symptomen

De pijn kan uitstralen naar één van beide benen. In een enkel geval doet alleen het been zeer en niet de rug. Ook tintelingen in been of voet kunnen op een hernia wijzen. Bij het verergeren van de klachten kunnen de beenspieren kracht verliezen of wat gevoelloos raken. Een ernstige hernia kan zelfs leiden tot het verlies van controle over blaas en darmen. In dat geval moet er direct worden doorverwezen naar de neuroloog.

De diagnose

Allereerst stelt de chiropractor vragen over uw klachten en over uw algehele gezondheidstoestand. De pijn kan namelijk samenhangen met andere gezondheidsklachten. Daarna volgt een grondig neurologisch onderzoek. De chiropractor maakt daarbij gebruik van verschillende (medische) onderzoeksmethoden. Eventuele röntgenfoto's en/of MRI-scans kunnen worden opgevraagd en geanalyseerd.

De behandeling

In de behandeling worden er diverse technieken gebruikt om de beweeglijkheid van de wervelkolom zoveel mogelijk te herstellen. Daardoor drukt de uitstulping minder op de zenuw en neemt de pijn af. Ook de stand van het bekken kan veel invloed hebben op de tussenwervelschijven.

Behandeling van een ernstige hernia

Bij een ernstige hernia zal de chiropractor u naar een neuroloog verwijzen omdat alleen een operatie uitkomst kan bieden. Na de operatie is weliswaar de hernia-plek van pijn verlost maar kunnen andere plaatsen in de rug of het bekken nog pijnlijk zijn. In dat geval kan een chiropractische behandeling verlichting brengen.

Twee keer per maand is in de praktijk van Vividus in Venlo neurochirurg drs. Patrick Simons aanwezig. Bij zijn consultaties kan worden bepaald of een operatie zinvol is.

Behandeltraject op maat

Middels een vragenlijst (online, website, per mail of op papier) kan globaal een analyse worden gemaakt of u in aanmerking komt voor het behandeltraject. De analyse wordt in eerste instantie door een chiropractor (Vividus) gedaan. Ook hier kunnen eventuele röntgenfoto's en/of MRI-scans worden opgevraagd en geanalyseerd.

Vervolgens wordt een behandelplan opgesteld waarbij de chiropractor wervelkolom en bekken corrigeert. De fysiotherapeut (Topzorg) bespreekt met u thuisoefeningen, hulpmiddelen en medische apparatuur voor thuisgebruik (bijvoorbeeld een tractieapparaat).

In een later stadium, als herstel/genezing vordert, volgt een trainingsprogramma onder begeleiding van een fysiotherapeut (Topzorg) met als doel de stabilisatie van het spierkorset.

Wat kun je zelf doen?

Naast het corrigeren van rug- en bekken, kan het gebeuren dat de patiënt oefeningen voorgeschreven krijgt. Adviezen over een goede houding of over voeding kunnen onderdeel zijn van de behandeling.

De inzet van de patiënt zelf kan dus in belangrijke mate bijdragen aan de genezing. Veel hangt af hoe de patiënt omgaat met zijn klachten en wat deze zelf kan doen om het herstelproces te bevorderen.

In de herstelfase is dus, naast de therapie, een gezonde combinatie van rust en beweging van groot belang.