

Dr Beeker

Rughernia

Vorige keer schreef ik al wat over 'kleine' kwalen zoals rugpijn, nu zal ik wat meer vertellen over de rughernia.

Onze dochter Eva heeft haar rijbewijs gehaald, helemaal geweldig natuurlijk. Ze heeft nu een autootje en toert daarmee dagelijks naar Utrecht. Sinds de busverbinding in Breukelen stopt (en je daar op de trein moet stappen), is Utrecht nauwelijks nog serieus met het openbaar vervoer te bereiken. Ik begrijp dat niet, de overheid wil iedereen in het openbaar vervoer, en ondertussen wordt de busverbinding met Utrecht opgeheven. Maar goed, gisteren moesten wij de wekelijkse boodschappen-ellende verrichten. Uit mijn eerdere stukjes weet u inmiddels dat ik een ontzettende hekel heb aan boodschappen doen. En omdat mijn auto bij de garage was heb ik even die van haar geleend.

Vanochtend kwam mijn dochter met een woedeaanval binnen stormen; de auto doet het niet meer! Tja, lekker stom, ik was vergeten de verlichting uit te doen, omdat dat bij mijn auto automatisch aan en uit gaat. Als goede vader heb ik dat ding aan lopen duwen, terwijl zij de auto probeerde te starten en dat lukte natuurlijk niet. Een behulpzame buurman heeft met startkabels de auto weer tot leven gewekt. Mijn dochter reed, nog boos, weg en ik bleef achter met een schuldgevoel en weer een kraak in mijn rug.

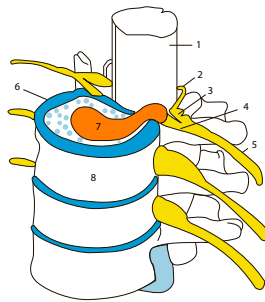
Daarmee heb ik, behoudens een boze dochter, ook weer een onderwerp voor mijn stukje! De rughernia heet onder artsen Hernia Nuclei Pulposi ofwel HNP. Om te begrijpen wat er nou precies aan de hand is, moet ik eerst uitleggen hoe de wervelkolom in elkaar zit. De wervelkolom bestaat uit 7 nek-wervels, 12 borstwervels, 5 lendenwervels en het heiligbeen. Al die wervels zijn als luciferdoosjes op elkaar gestapeld en omdat die doosjes anders zomaar van elkaar glijden zitten er aan de achterkanten uitsteeksels die onderling met elkaar verbonden zijn. Eigenlijk lijkt een wervel van boven gezien wel wat op het cijfer 8, waarbij het ene rondje van de 8 de luciferdoos is en het het andere rondje het wervelkanaal bevat. Hierin lopen de grote zenuwen die vanuit de hersenen helemaal naar beneden lopen. Alles op elkaar gestapeld loopt die zenuwbank van boven naar beneden om er voor te zorgen dat we onze benen kunnen bewegen (signaal van boven naar

beneden) en dat we kunnen voelen (signaal van beneden naar boven). Niet alle zenuwen lopen helemaal van beneden naar boven of omgekeerd, je moet ook de spieren van je billen of van je buik kunnen gebruiken en dus loopt er bij iedere overgang van wervel op wervel een bundeltje zenuwen naar buiten, dat is zowel links als rechts ter hoogte van de knik in de 8.

In ieder luciferdoosje zit een geleïchte stof die schokjes opvangt, een beetje een schokdemper effect. Die geleï zit weer in een hoesje, anders loopt het alle kanten op en wordt het een zootje.

Wat is nou een Hernia?

Een hernia is eigenlijk een beschadiging of uitstulping van het kapsel rondom de geleï in het wervellichaam. De uitstulping die hierdoor ontstaat duwt richting de achterkant naar de andere zijde van de 8 en komt daar helaas de zenuwen tegen die daar net naar buiten willen. Dat vinden die zenuwen niet leuk, ze krijgen het behoorlijk benauwd en daardoor krijg je dat bewegen niet goed meer gaat en dat het gevoel ook anders is (je voelt minder, of het doet pijn).



Ik heb voor de duidelijkheid een tekeningetje bijgevoegd, 8 is het wervellichaam en 7 is de hernia. De gele jongens (5) zijn de zenuwen die niet gelukkig zijn.

Nummer 1 is het wervelkanaal waar alle zenuwen verzameld van en naar de hersenen lopen. Door de vorm van het wervellichaam stulpt zo'n hernia naar links of naar rechts uit en daarmee krijg je of wel links ofwel rechts klachten.

Om de klachten die zo'n Hernia geeft te begrijpen moet je de functie van een zenuw begrijpen.

Er zijn twee soorten van zenuwen die uit de wervelkolom komen, in beide gevallen kan ze vergelijken met een soort vaan stroomdraadje.

- De Motorische zenuw is de bewegingszenuw. In de hersenen wordt een stroompje verstuurd en dan gaat via het wervelkanaal en dan via de desbetreffende zenuw naar de uitloper die de prikkel aan een spier afgeeft die vervolgens samen-

trekt en daarmee een beweging veroorzaakt.

- De Sensibele zenuw is de gevoelszenuw, die ligt net andersom. In de huid liggen uitlopers van de zenuwen, als je bijvoorbeeld de huid aanraakt ontstaat er in de zenuw een stroompje en dat gaat via de zenuw naar de rug en vervolgens via het wervelkanaal naar de hersenen. De hersenen weten dat de zenuw waar dit stroompje vandaan komt op die bepaalde plek liggen en registreren dat vervolgens als druk of als er heel veel stroompjes komen als pijn.

Als de zenuw in de wervelkolom onder druk ligt, weten de hersenen niet dat de stroompjes daar vandaan komen en registreren het dus als pijn op de plek waar de zenuw in de huid eindigt (bijvoorbeeld het been). Daarom heb je bij een Hernia meestal niet zo veel rugpijn.

Klachtenbeeld

Samengevat bestaat het klachtenbeeld van een Hernia uit de volgende delen:

- Gestoord gevoel op een plek, meestal in het been, overeenkomend met het uiteinde van de desbetreffende zenuw. Dit uit zich door verminderd gevoel, pijn of tintelingen.
- Verminderde kracht (dat heet een parese) op een plek die overeenkomt met diezelfde zenuw. Dat kan zich uiten door verminderde kracht in het been of bijvoorbeeld in een teen. En dat is dus niet hetzelfde als wanneer je het been niet durft te bewegen door de pijn.
- Dat alles aan één zijde.
- Druk verhoging geeft meer klachten; hoesten, niezen of persen levert pijn op in de uitloper van de zenuw. Dat komt doordat de gel in de wervel niet meer in staat is om de druk op te vangen.

In principe kan een Hernia op alle niveau's in de wervelkolom optreden, er bestaan derhalve ook nekhernia's enz. Maar u kunt zich voorstellen dat de druk van het lichaamsgewicht met name op de lage niveau's erg hoog zal zijn. Daarom komt een Hernia van de lage rug verreweg het meest voor.



Oorzaken

Daarmee komen we bij de oorzaken van een Hernia;

-Er kan sprake zijn van een aangeboren zwakke plek in de rug.

-Aan de linker en aan de rechterzijde van de wervelkolom lopen grote rugspieren. Deze spieren zijn, behalve voor beweging, ook voor het opvangen van grote schokken. Je kunt het beetje vergelijken met de ophanging van een auto, die heeft behalve de schokdempers (de gel in de wervel, nucleus pulposus) ook een schroefveer bij ieder wiel om grote klappen op te vangen (de rugspieren).

Als die spieren onvoldoende getraind zijn heb je meer kans op beschadiging van de wervel.

Soms is een vreemde beweging voldoende, de wervelkolom is vrij goed in draaiende bewegingen (de wervels draaien ten opzichte van elkaar) en ook wel in bewegingen naar voren (de wervels kantelen ten opzichte van elkaar), maar niet zo goed in een combinatie van die twee. Een gebogen, draaiende beweging zal dus eerder tot schade leiden. Zeker als er dan ook nog extra druk op de wervelkolom staat doordat je iets aan het tillen bent bijvoorbeeld.

Het slechtste dat je kunt doen, is een loeizwaar televisietoestel van de achterbank van een te kleine tweedeurs auto tillen.

Volgende keer weer wat over de behandeling.

Jaco Beeker
info@drbeeker.nl
www.drbeeker.nl