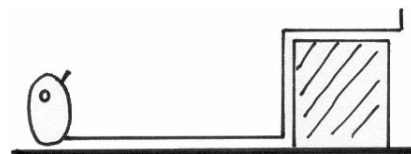


Wat is het?

Rugklachten met uitstraling in één been of beide benen komen veel voor. Bij u is er sprake van een radiculair syndroom, ook wel hernia genoemd. Dit betekent dat er een tussenwervelschijf op een zenuw drukt waardoor uitstralende pijn of een gevoelsstoornis in uw been of benen kan optreden. In het overgrote deel van de gevallen verdwijnt de prikkeling weer, in sommige gevallen zonder specifieke maatregelen en in een deel van de gevallen door rust te houden. Vaak wordt er na twee weken bedrust geleidelijk weer gemobiliseerd. Ook al verdwijnt de prikkeling, een tegelijkertijd aanwezige lage rugpijn kan geruime tijd blijven bestaan (soms wel 3 maanden).

Als u een periode bedrust is aangeraden kunt u zich het beste aan de volgende adviezen houden:

A. Lig plat, met een hoofdkussen, en zoek de minst pijnlijke houding op. Probeer bijvoorbeeld op de rug te liggen met de benen op enkele kussens (zie afbeelding 1).



afbeelding 1

B. Als u in een andere houding wilt gaan liggen, draai uw romp dan niet. Draai met een zo stijf mogelijke romp waarbij u uw buik- en bilspieren aanspant.

C. Als u uit bed komt ga dan vanuit zijligging, met uw onderbenen buiten het bed hangend als tegengewicht, in één keer omhoog door u met één arm op te drukken. Houd uw arm aan de zijde waar u niet op ligt stijf tegen uw romp zodat er geen verdraaiing van uw romp plaatsvindt. Ga liggen in omgekeerde volgorde.

D. Licht bewegen van heupen, knieën en voeten is goed. Ook licht bekkenkantelen is goed; span hierbij langzaam beurtelings uw onderbuik- en bilspieren aan en ontspan deze weer waardoor de onderrug naar achter en naar voren kantelt.

E. U kunt uw buik- en bilspieren aanspannen door uw buik en billen zo hard mogelijk te maken. Doe dit gedurende 2 seconden achter elkaar en ontspan daarna 2 seconden. Dit kunt u meerdere malen per dag doen. Dit is goed tegen uw verstijving. Vermijd extreme en vooral plotselinge bewegingen.

F. Als u toiletgang op bed wordt aangeraden, wordt dit vergemakkelijkt door een urinaal, schuitje of ondersteek. Ook een postool kan dan van nut zijn.

Mobilisatie.

Na de genoemde rustfase kunt u uw dagelijkse activiteiten voorzichtig gaan hervatten. Hierbij zijn een aantal spelregels/adviezen van toepassing die de huisarts en/of behandelende therapeut met u zal bespreken. In de meeste gevallen zult u onder leiding oefeningen leren. Als u de oefeningen beheerst, moet u deze thuis doen volgens de afspraak die u daarvoor maakt. Bij het oefenen kunnen pijnklachten optreden: dat mag. Bij goede vooruitgang kunt u vanaf 6 weken weer enige werkzaamheden hervatten. Tevens kunt u gedurende de herstelfase advies verwachten betreffende uw huiselijke omgeving en werkomgeving. Indien geen goede vooruitgang wordt bereikt, overlegt de therapeut met u en uw huisarts.

In de volgende gevallen moet u direct contact opnemen met uw huisarts:

- het ontstaan van een doof gevoel in de schaamstreek
- ongewild urineverlies of juist niet kunnen plassen
- plotseling sterk toenemend verlies van spierkracht
- plotselinge terugval van uw klachten
- het ontstaan van een heftige pijn