

Informatiefolder De tussenwervelschijf

Therapeutisch Centrum van Berkel

Hoofdstraat 16

5481 AG Schijndel

073-5475454

info@fysiovanberkel.nl

www.fysiovanberkel.nl



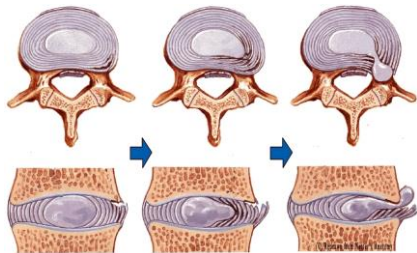
De tussenwervelschijf

Een tussenwervelschijf vinden we in de wervelkolom tussen twee afzonderlijke wervels. Tussenwervelschijven bestaan uit een ring van vezelig kraakbeen met in het midden een geleïchtige kern. De ring van vezelig kraakbeen verdeelt de krachten gelijkmatig over de tussenwervelschijf. De geleïchtige kern gedraagt zich als schokdemper. Het vochtgehalte in de geleïchtige kern kan afnemen waardoor het vermogen tot schokdemping minder wordt. De ring van vezelig kraakbeen wordt dan ook geleidelijk zwakker.

Hernia

In enkele gevallen kan de vezelige kraakbeenring dusdanig beschadigd zijn dat de geleïchtige kern naar buiten treedt (figuur 1). Dit wordt een hernia genoemd. Als de kern tegen een zenuwwortel aandrukt kan dit leiden tot de volgende verschijnselen:

- een dof gevoel in het been/ de voet
- tintelingen in het been/ de voet
- krachtvermindering in het been of de voet
- toename van klachten bij hoesten, niezen, persen
- pijnklachten welke in de meeste gevallen in het been erger zijn dan in de rug.



Figuur 1: beschadiging van de tussenwervelschijf
Boven: bovenaanzicht Onder: vooraanzicht

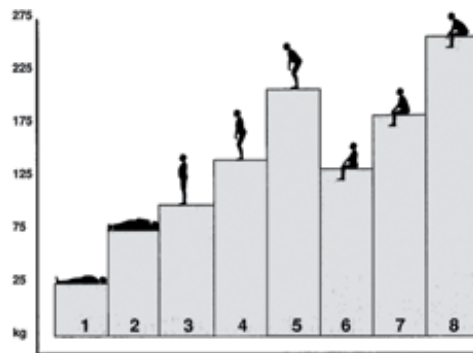
Hernia's komen het meeste voor tussen de 20 en 50 jaar en vaker bij mannen dan bij vrouwen.

Beloop/prognose

De meeste hernia's verdwijnen na verloop van tijd vanzelf weer. Het uitpuilende deel van de tussenwervelschijf trekt zich dan weer terug waarna de klachten geleidelijk zullen wegtrekken. De hersteltijd hiervan kan variëren van 6 maanden tot 2 jaar. Onderzoek laat zien dat het herstel van mensen met een hernia die niet geopereerd zijn in 90% van de gevallen gelijk is aan het herstel van mensen met een hernia die hieraan wel geopereerd zijn. Daarom wordt een operatie alleen uitgevoerd als de klachten progressief zijn en/ of er uitval is in beide benen.

Invloed van dagelijkse activiteiten op de tussenwervelschijf

In onderstaande grafiek is te zien wat de invloed is van dagelijkse activiteiten op de druk in de tussenwervelschijf (figuur 2). Met name vooroverbuigen in zit en vooroverbuigen in stand laten de druk in de tussenwervelschijf aanzienlijk stijgen, terwijl liggende posities de druk doen afnemen. In lig is de druk 5 keer minder dan in stand.



Figuur 2: de invloed van dagelijkse activiteiten op de druk in de tussenwervelschijf

Adviezen

Wissel bewegen af met kort liggen

Een tussenwervelschijf wordt gevoed door bewegen, dus alleen rusten is niet de beste optie. Wandelen of fietsen zijn goede opties om in beweging te zijn.

Beperkt zitten

Een langere tijd zitten, bijvoorbeeld als u kantoorwerk heeft, is erg belastend voor de rug/ tussenwervelschijf. Zorg er voor dat u tenminste 10 minuten per uur van uw werkplek af bent.

Let op met tillen

Bereid tilwerkzaamheden goed voor door bewust te tillen, uw buikspieren licht aan te spannen en er recht voor te staan.

Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

De fysiotherapeut kan uitleg en adviezen geven over hoe u het beste met uw klachten om kunt gaan. Door middel van gerichte oefeningen onder begeleiding van uw therapeut kunt u de spieren, die belangrijk zijn om de lage rug te beschermen en te ondersteunen, versterken. Wanneer er stijfheid in de rug is kan de fysiotherapeut de rug behandelen om deze losser te maken.