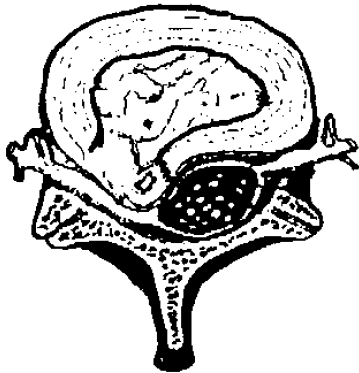


## HNP (Hernia nucleus pulposus)

### Inleiding

Jaarlijks worden in HagaZiekenhuis, locatie Leyweg vele HNP (Hernia Nucleus Pulposus) operaties verricht. Hernia betekent letterlijk "breuk". Zo spreekt men bijvoorbeeld van een hernia bij een lies- of navelbreuk. Bij een hernia in de rug is er ook een soort "breuk" ontstaan.

Tussen twee wervels bevindt zich een kraakbeenring, met in het centrum een veerkrachtige kern (discus). Wanneer een scheur (breuk) in deze kraakbeenring ontstaat, kan de kern naar buiten puilen. Hierdoor is het mogelijk dat een in de buurt liggende zenuwwortel wordt bekneld, waardoor pijn in één of beide benen kan optreden. De aard van de klachten die ontstaan zijn afhankelijk van de plaats waar een hernia optreedt.



In sommige gevallen geneest een hernia door rust. Als de klachten echter van dien aard zijn dat gevoelsstoornissen en/of verlammingen aanwezig zijn, zal er meestal operatief worden ingegrepen. Aan een operatie gaan meestal één of meerdere onderzoeken vooraf (CT-scan, MRI, EMG, RSG).



## **De operatie**

De operatie wordt onder algehele narcose verricht. Ter hoogte van de hernia wordt in de huid een snee gemaakt. De rugspieren worden opzij gehouden, zodat de wervels goed zichtbaar zijn. De zachte kern van de aangedane tussenwervelschijf wordt verwijderd. Dit heeft geen nadelige invloed op de stabiliteit van de rug. De operatietechniek is afhankelijk van de plaats en de ernst van de hernia.


## **Nabehandeling**

Na de operatie kunt u een aantal dagen (wond)pijn hebben. Ook kan de pijn van voor de operatie nog aanwezig zijn, vooral als de zenuwwortel flink bekneld heeft gezeten. Deze zenuwpijn gaat veelal over in spierpijn, die na enige tijd zal verdwijnen.

Indien aanwezig, wordt de wonddrain (slangetje om wondvocht te laten afvloeien) na één of twee dagen verwijderd.

In het ziekenhuis wordt u de dag na de operatie door een fysiotherapeut behandeld. Deze behandeling wordt na uw ontslag ook nog voortgezet. Het doel van deze therapie is om de spieren in de rug te versterken, de beweeglijkheid te verbeteren en de verkorte spieren te rekken. Daarnaast krijgt u advies omtrent houding, tillen en verdere tips ter bescherming van de rug bij dagelijkse activiteiten.

## **Advies na ontslag uit het ziekenhuis**

- Voer meerdere malen per dag de opgegeven oefeningen uit.
  - Iedere dag, ter voorkoming van klachten, gaat u in de middag een uur op bed liggen. Houdt u dit tot enige weken na ontslag uit het ziekenhuis vol. De eerste periode kunt u dit naar behoefte vaker doen.
  - Wissel zitten regelmatig af met staan en lopen. Blijf niet te lang aan een stuk zitten.
  - U mag in overleg met de fysiotherapeut de loopafstanden steeds meer uitbreiden.
  - Na overleg met de fysiotherapeut mag u na ongeveer twee weken fietsen.
  - Zwemmen is, nadat de wond is genezen, toegestaan.
  - Schoolslag en rugslag zijn toegestaan, afgeraden wordt te duiken.
  - 's Ochtends bij het opstaan kunt u zich wat stijf voelen.
  - Na een warme douche en oefenen zal dit grotendeels verdwijnen.
- 



## **Telefoonnummers**

Afdeling Fysiotherapie	<b>(070) 210 2392</b>
Polikliniek Orthopedie	<b>(070) 210 2393</b>
Polikliniek Neurochirurgie	<b>(070) 210 2040</b>

---

HagaZiekenhuis, Locatie Leyweg  
Leyweg 275, 2545 CH Den Haag

L95.005-04

