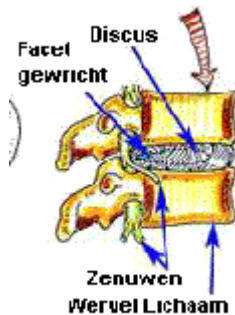


## Hernia



We spreken van een hernia, als een deel van de zachte stof in de tussenwervelschijf naar buiten stulpt. De uitstulping drukt op zenuwen en dat veroorzaakt de pijn. De Latijnse benaming is, Hernia Nucleus Pulposus, hetgeen uitpuilende tussenwervelschijf betekent.

De tussenwervelschijf, werkt als een soort 'schokdemper' in de wervelkolom, dus als deze zijn soepelheid verliest, kan het bepaalde bewegingen niet meer goed opvangen. Met als gevolg dat er scheurtjes komen in de buitenkant van de schijf, waardoor de zachte binnenkant van de schijf niet meer goed beschermd wordt. Als we ouder worden neemt de veerkracht van de tussenwervelschijf af waardoor, het geleïchtige centrum kan gaan uitpuilen en op een zenuw drukken. Hierdoor wordt de kans op een hernia groter.

### Oorzaken



Hoewel er bij veel mensen zwakke plekken in de tussenwervelschijven zitten, leidt dit lang niet altijd tot pijnklachten. De scheurtjes ontstaan doorgaans geleidelijk als gevolg van een verkeerde lichaamshouding en lichaamsbeweging.

De kans op een hernia wordt vergroot door eentonig en weinig afwisseling in de houding, zoals bij veel soorten van zittend of staand werk of werk waarbij veel dezelfde bewegingen worden gemaakt, zoals tillen en draaien. Soms kan een hernia ook plotseling ontstaan, bijvoorbeeld door een ongeval of verkeerde beweging.

### Symptomen

Een hernia, gelokaliseerd ter hoogte van de lende, veroorzaakt vaak lage rugpijn waarbij de pijn kan uitstralen naar één been of beide benen. Deze klachten kunnen lijken op spit of ischias. Tintelingen in been of voet kunnen ook op een hernia wijzen. Bij het verergeren van de klachten kunnen de beenspieren kracht verliezen of in meer of mindere mate 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.

### Therapie mogelijkheden: Podotherapie

Uw podotherapeut kan via een eenvoudig bewegingsonderzoek goed aangeven of hij/zij wel of niet aan een hernia denkt en zal in dat geval u terug verwijzen naar uw verwijzer. En samen met uw verwijzer overleggen over vervolgonderzoek. (Overigens geneest meer dan 80% van de hernia's spontaan)

Als de herniaklachten ontstaan door een verkeerde lichaamshouding welke veroorzaakt wordt door een verkeerde voetstand of voetafwikkeling kan de podotherapeut deze corrigeren met een zooltherapie.