

# Hernia behandeling (keuzehulp)

## De behandeling

Herniaklachten gaan meestal vanzelf weer over, maar als u eenmaal een hernia hebt gehad kunnen de klachten altijd terugkomen. 75 procent van alle hernia's gaan over met fysiotherapie. Ook is het belangrijk dat u in beweging blijft om stijfheid te voorkomen. Let er wel op dat u bij pijn het lichaam niet overbelast. Als u door hebt dat u bij een bepaalde beweging pijnklachten krijgt, probeer deze beweging dan zoveel mogelijk te vermijden. Als uw klachten snel toenemen of na zes weken niet of onvoldoende zijn afgenomen, zal de huisarts u doorverwijzen naar een specialist, waar zo nodig verder onderzoek zal worden verricht. De specialist zal met de behandel mogelijkheden bespreken indien er een hernia wordt vastgesteld. De opties zijn een afwachtende behandeling met pijnbestrijding (met tabletten of een sleeve injectie via de pijnpolikliniek) en begeleiding door bijvoorbeeld een fysiotherapeut, of een operatie. Er zijn diverse keuzehulpen beschikbaar om u te helpen een keuze te maken voor een behandeling samen met uw arts. Meer informatie ziet u ook op [deze video](#). Indien u de informatie liever leest, verwijzen wij u naar de keuzehulp van [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) of de [informatiekaart van Zorgkaart Nederland](#).

### Operatie bij een hernia

Bij de operatie, die plaatsvindt onder volledige narcose, wordt de beschadigde tussenwervelschijf verwijderd. De beknelde zenuw, die de klachten veroorzaakte, krijgt dan weer voldoende ruimte. Na de operatie ontstaat op de plek van de verwijderde tussenwervelschijf een litteken. Het is dus niet zo dat de wervels direct op elkaar komen te zitten. Als de operatie achter de rug is, word u verder behandeld door de fysiotherapeut. Deze helpt u om door middel van oefeningen uw rug weer belastbaar te maken en u op de been te krijgen. Afhankelijk van de snelheid van uw herstel mag de belasting geleidelijk aan weer worden opgevoerd. Voor meer informatie over de herniaoperatie kunt u verder lezen op [Ziekenhuis.nl](http://Ziekenhuis.nl). Ook kunt u er een interessante animatie bekijken die de verschillende herniaoperaties beschrijft.

Neem direct contact op met de huisarts of neuroloog als:

- U plotseling minder kracht hebt (niet meer op je tenen of hak kan lopen).
- Er een doof gevoel ontstaat in uw liezen en rond de anus.
- U niet meer kunt plassen of je plas niet meer kan ophouden.