

Hand/pols

dr. Francis Bonte
prof. dr. Filip Stockmans
dr. Hanne Vandevivere

Schouder/ elleboog

dr. Tom Van Isacker
dr. Joris Beckers
dr. Pieter Pierreux
dr. Bart Berghs

Voet / Enkel

dr. Patrick Deprez
dr. Farhad Tajdar

Knie

dr. Geert Van Damme
dr. Lucas Beckers
dr. Pieter-Jan Vandekerckhove
prof. dr. Jan Victor (consulent)

Heup

dr. Maxence Vandekerckhove
dr. Anthony Van Eemeren
dr. Jan Vanlommel

Wervelzuil

dr. Davy Hoste
dr. Michiel Vande Kerckhove

Kinderorthopedie

Prof. dr. Frank Plasschaert

Site Orthoclinic Brugge



NEKHERNIA

1 Wat is een discuss hernia?

Net als in de rug kan ook in de nek een **discushernia** optreden. Een discushernia is een uitstulping van een tussenwervelschijf. Als deze uitstulping op een zenuw drukt, kunnen pijnklachten in de arm ontstaan, eventueel met verschijnselen van uitval van de zenuw (gevoelstoornis, krachtsvermindering).

Bij problemen in de halswervelzuil gaat het echter vaak niet zozeer om een discushernia, dan wel om slijtage van één of meerdere tussenwervelschijven of discussen. In dit geval spreekt men van **cervicale discartrose**. Als reactie op de artrose van de discus kunnen er osteofyten of papegaaienbekken ontstaan op de wervelranden. Dit kan zich afspelen op één niveau maar meestal op meerdere niveaus. Deze papegaaienbekken kunnen net als een discushernia op het ruggenmerg of op uittredende zenuwen drukken, waardoor evenzeer pijnklachten in een arm kunnen ontstaan.

Welke klachten veroorzaakt een cervicale discuss hernia?

Een cervicale discushernia of cervicale discarthrose zal meestal **nek- en/of hoofdpijn** veroorzaken. Dit kan het geval zijn zonder dat er druk op een zenuw bestaat.

Als de hernia of de papegaaienbek wel op een zenuw drukt, zijn de typische klachten **pijn die in de arm uitstraalt**, eventueel gepaard gaande met **gevoelstoornissen**. Ernstige druk op een zenuw kan functieverlies van de zenuw betekenen, met bv. **krachtvermindering** in de arm of hand.

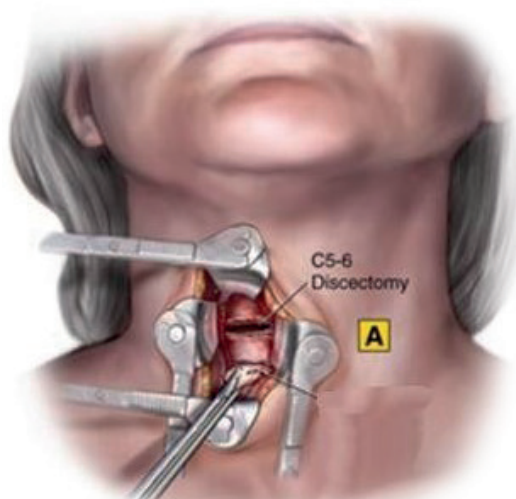
Als echter blijkt dat de klachten niet verbeteren of zelfs nog verergeren ondanks rust en medicatie, dient over een operatieve ingreep te worden nagedacht. Alles hangt ervan af hoeveel klachten de patiënt heeft en wat de intensiteit hiervan is.

2 De operatie

De operatie bij een nekhernia is anders dan bij een rughernia. Bij een nekhernia wordt meestal via de anterieure weg (voorzijde hals) geopereerd. De operatie neemt een half uur tot een uur in beslag.

Anterieure cervicale discectomie en fusie (ACIF)

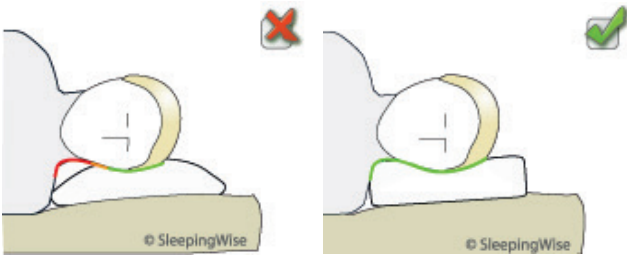
Dit is de meest frequente behandelingsvorm. Hierbij wordt via de hals een horizontale incisie gemaakt en wordt langs de luchtpijp en de slokdarm enerzijds en de halsslagader anderzijds de wervelkolom benaderd en kan de aangetaste discus en hernia verwijderd worden. Op het einde van de ingreep wordt er een stukje bot of kooitje (cage) uit metaal of PEEK gevuld met bot of botsubstituut tussen de wervels geplaatst waar vroeger de tussenwervelschijf zat. Deze cage kan al dan niet met bijkomende schroefjes of platen gefixeerd worden. De cage zorgt op termijn voor een fusie of vastgroeien van de twee wervels met elkaar.



3 Na de operatie

Na de ingreep

- Leer om "en bloc" te draaien en op te komen.
- Bij het slapen: lig niet op uw buik, wel op uw zij of uw rug (30°) en met een hoofdkussen die voldoende steun biedt in de nek.



- U mag stappen in de kamer en eventueel in de gang. U mag de trap nemen vanaf de eerste postoperatieve dag.
- Houd rekening met goede en foute bewegingen na de ingreep (zie nekregels)
- Als de arts u een halskraag voorschrijft, moet u deze twee weken dragen tijdens het zitten, het stappen en het slapen.
- Uw ontslag wordt met de behandelende arts afgesproken.

Nekregels

- Let goed op uw houding.
- Vermijd te lang zitten kort na de ingreep.
- Houd het de eerste maand bij kortdurende activiteiten en wissel regelmatig van houding. Vermijd lasten heffen, tillen, trekken en duwen.
- Blijf de gouden regel hanteren om steeds door de knieën te gaan met een rechte rug.
- U mag de wagen pas na twee tot drie weken zelf besturen. Meerijden mag wel, tenzij u anders overeengekomen bent met de chirurg.
- U mag enkel na advies van de chirurg met kinesithérapie beginnen.

Wat mag wel?

- Maak regelmatig een wandeling (progressief opdrijven).
- U mag lichte huishoudelijke taken uitvoeren: bv. koken, strijken, was ophangen, afwassen of aan de computer zitten.
- Verander regelmatig van houding (stappen, liggen, zitten, enz.).
- Wanneer u langer dan een kwartier kan stappen zonder hinder te ondervinden, mag u beginnen met fietsen. Wacht hierbij zeker een goede wondheling af.
- U mag dus bewegen, maar wanneer u een vermoeid gevoel in de nek ervaart is het tijd om te rusten.

Houdingstips

- Koken**
 - Denk aan uw werkhoogte. Bij lichte taken moet uw werkhoogte hoger zijn dan bij zwaardere taken.
- Strijken**
 - Zorg voor een goede hoogte van de strijkplank, waarbij de schouders ontspannen zijn.
 - Zorg voor een wisselende werkhouding.
 - Zet de wasmand op hoogte.
 - Werk niet te lang aan één stuk door.
- Was ophangen**
 - Hang de was **niet** boven uw hoofd op!
- Afwassen**
 - Afwassen mag enkel op werkhoogte.
- Computerwerk**
 - Neem steun met uw armen.
 - Zorg voor een aangepaste schermhoogte (de titelbalk moet op ooghoogte komen).
 - Zorg voor een goede tafelhoogte: uw schouders moeten ontspannen zijn.
 - Gebruik de muis zo weinig mogelijk, maak gebruik van sneltoetsen.
 - Plaats papier steeds tussen het toetsenbord en het scherm.
- Laptop/tablet of smartphone**
 - Vermijd langdurig gebruik tenzij u gebruik maakt van een extern klavier en laptophouder.
- Poetsen, sporten of fietsen**
 - U mag voorlopig niet poetsen, sporten of fietsen.

Wat kan na de ingreep nog voorkomen?

- Tintelingen in de arm zijn niet abnormaal na de ingreep. Deze verdwijnen progressief.
- Pijn in de nek of in de arm kan nog aanwezig zijn of zelfs terugkomen. Dit is een signaal om wat te rusten. Dit hoort bij uw herstelproces.
- De operatie neemt de druk weg van de zenuw. De zenuw kan echter nog geïrriteerd zijn door de druk van de hernia. Nu de druk weg is kan de zenuw genezen, maar dit proces verloopt trager dan bij een snijwonde.

4 Contact

Orthopedisten

dr. Davy Hoste
dr. Michiel Vande
Kerckhove

Kinesitherapeuten

Bram Degroote
Nancy Vanderlinde

Raadpleging orthopedie

T 050 36 53 10
ortho@stlucas.be