

U heeft een hernia in de rug en u heeft nu 6 weken tot 8 weken beenpijn. Dan kunt u met uw arts bespreken wat u wilt: doorgaan met bewegen en medicijnen tegen pijn of een operatie. Deze keuzekaart helpt u daarbij.

| BEHANDELKEUZES →   | Bewegen en medicijnen tegen pijn   | Operatie  |
|--|--|---|
| <b>Wat gebeurt er bij de behandeling?</b>                          | <p><u>Bewegen is goed voor een hernia</u>. Probeer elke dag te bewegen en door te gaan met uw activiteiten, ook met uw werk als het kan. Een fysiotherapeut kan u hierbij helpen. Neem tussendoor genoeg rust.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Medicijnen tegen de pijn</u>: U kunt dan beter en meer bewegen. U kunt een sterkere pijnstiller erbij krijgen als de pijn niet genoeg minder wordt. <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Paracetamol op vaste tijden</u>.</li> <li>- <u>Pijnstiller die ontstekingen remt</u>, zoals ibuprofen of naproxen.</li> <li>- Een <u>heel sterke pijnstiller</u>, zoals tramadol of morfine.</li> <li>- <u>Prikken in de rug</u>: als u veel pijn houdt ondanks genoeg pijnstillers. Een neuroloog kan u doorsturen naar een pijn-polikliniek. In de prikken zitten medicijnen tegen ontstekingen.</li> </ul> </li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voor de <u>hernia-operatie</u> wordt u meestal met medicijnen in slaap gebracht (narcose).</li> <li>• Soms krijgt u alleen verdoving in uw rug (ruggenprik). Uw onderlichaam is verdoofd, maar u blijft wakker.</li> <li>• De chirurg maakt een snee in uw rug.</li> <li>• De chirurg zoekt de hernia en zenuwbaan waar de hernia tegenaan drukt.</li> <li>• De chirurg haalt een stukje van een tussenwervel-schijf weg.</li> <li>• De meeste mensen kunnen de dag na de operatie weer naar huis.</li> </ul>  |
| <b>Wanneer worden de klachten minder?</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij 75 van de 100 mensen zijn de klachten minder of bijna over binnen 12 weken (vanaf het begin van de klachten).</li> <li>• Prikken in de rug: Het is niet goed te voorspellen wie goed of minder goed reageert op de prikken. Vooral in de eerste 4 weken na de prikken is de beenpijn een beetje minder.</li> <li>• <b>Na 1 jaar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 88 van de 100 mensen hebben geen beenklachten meer</li> <li>- 12 van de 100 mensen hebben nog wel beenklachten</li> </ul> </li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De meeste mensen hebben ongeveer 3 weken na de operatie veel minder pijn in het been. Soms wordt de pijn na 8 weken pas minder.</li> <li>• Rugpijn wordt meestal niet minder na een operatie.</li> <li>• <b>Na 1 jaar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 88 van de 100 mensen hebben geen beenklachten meer</li> <li>- 12 van de 100 mensen hebben nog wel beenklachten</li> </ul> </li> </ul>  |
| <b>Wat zijn de risico's en bijwerkingen?</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bewegen</b> heeft geen risico's of bijwerkingen.</li> <li>• <b>Paracetamol</b>: is de pijnstiller met de minste bijwerkingen.</li> <li>• <b>Pijnstiller die ontstekingen remt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buikpijn, misselijk zijn en diarree (bij 20 van de 100 mensen).</li> <li>- Bloeding in maag of darmen (bij minder dan 1 van de 100 mensen). Daarom krijgt u soms een extra medicijn dat uw maag beschermt.</li> <li>- Meer kans op nierproblemen, trombose en ziekten van hart en bloedvaten.</li> </ul> </li> <li>• <b>Heel sterke pijnstillers:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deze zijn verslavend. Dit is belangrijk om te weten voor u ermee begint.</li> <li>- Misselijk zijn, duizelig zijn (bij meer dan 10 van de 100 mensen), hoofdpijn, slaperig zijn, droge mond, weinig poepen en harde, droge poep (verstopping).</li> <li>- Let op bij <u>autorijden of machines gebruiken</u>.</li> </ul> </li> <li>• <b>Prikken in de rug:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoofdpijn die weer overgaat, tijdelijk ergere pijn in rug of been, tijdelijk minder kracht of gevoel in het been, bloeding of ontsteking op de plek van de prik.</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minder kracht in uw been. Dit gaat vaak na een paar maanden vanzelf over.</li> <li>• Bloeding rond de zenuw in de rug (bij 5 van de 100 mensen). Dan is soms nog een operatie nodig.</li> <li>• Een lek in het vlies dat de zenuwen beschermt (bij 4 van de 100 mensen). Dit kan hoofdpijn geven en een wond die niet dicht gaat. Meestal gaat dit na een paar dagen vanzelf over.</li> <li>• Ontsteking van de wond (bij 3 van de 100 mensen).</li> <li>• Bloedpropje in de bloedvaten van de benen (<u>trombose</u>). U krijgt dan een dik, rood en pijnlijk been. U moet dan langere tijd bloedverdunders gebruiken.</li> <li>• Heel ernstige problemen (bij 1 van de 1000 mensen). Zoals verlamming of pijn in het been die niet meer overgaat.</li> </ul> |
| <b>Wat is de kans dat mijn klachten terugkomen?</b>                | De klachten kunnen terugkomen, maar we weten niet precies wat de kans is dat de klachten terugkomen.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• De klachten kunnen terugkomen, maar we weten niet precies wat de kans is dat de klachten terugkomen.</li> </ul>  |
| <b>Kan ik weer de dingen doen die ik voor de behandeling deed?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• U kunt en mag alles gewoon doen.</li> <li>• Blijf regelmatig bewegen. Dit kan pijn doen, maar bewegen zorgt niet voor extra schade. Bewegen heeft geen invloed op of u weer een hernia krijgt.</li> <li>• U kunt direct weer werken. <u>Bespreek dit met uw bedrijfsarts</u>.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• U kunt en mag de meeste gewone dingen doen. De eerste 8 weken kunt u beter niet tillen.</li> <li>• Blijf regelmatig bewegen. Dit kan pijn doen, maar bewegen zorgt niet voor extra schade. Bewegen heeft geen invloed op of u weer een hernia krijgt.</li> <li>• De meeste mensen kunnen na 3 tot 8 weken weer werken. <u>Bespreek dit met uw bedrijfsarts</u>.</li> </ul>   |