



## Nekhernia

### Wat is het

Een hernia nuclei pulposi (HNP) van de nek, kortweg nekhernia, is een uitstulping van een tussenwervelschijf in de nek die meestal een zenuw beknelt die naar een arm loopt. Een nekhernia komt minder vaak voor dan een hernia in de onderrug.

### Waar heb je last van?

De voornaamste klacht is pijn vanuit de nek uitstralend naar de onderarm en hand. De pijn ontstaat in korte tijd, meestal zonder duidelijke aanleiding. De pijn is soms onverdraaglijk. Meestal verdwijnt de pijn in de loop van weken tot maanden en is verdere behandeling niet nodig. Naast de pijn kunnen ook klachten aanwezig zijn van tintelingen of een dof gevoel in de arm, hand en vingers.

### Wat is de oorzaak?

De oorzaak is meestal een uitpuilende tussenwervelschijf. Verder kan slijtage en verdikking van de gewrichten in de wervelkolom (facetartrose) aanleiding geven tot een beknelling van de zenuw. Vaak is het een combinatie van meerdere oorzaken die leidt tot de beknelling en de klachten.

### Hoe wordt de diagnose gesteld?

Op grond van de klachten en afwijkingen bij lichamelijk onderzoek is de diagnose meestal al duidelijk. Met bepaalde tests bij het lichamelijk onderzoek kan een zenuwbeknelling vastgesteld worden. Om te bepalen welke zenuw bekneld zit, is de route van de uitstralende pijn in de arm belangrijk.

Een beknelling door bijvoorbeeld een hernia is te zien op een (MRI-)scan, maar een scan is vaak niet nodig om vast te stellen dat er een beknelling is. Indien een patiënt geopereerd gaat worden is een scan noodzakelijk.

### Wat kun je eraan doen?

In de meeste gevallen (ongeveer 70-80%) gaan de herniaklachten vanzelf over. Meestal is pijnstilling nodig om de eerste tijd de pijn enigszins te verlichten.

Bij een kort bestaande hernia kan een halfharde halskraag vermindering van de klachten geven. Deze kraag wordt door de neuroloog voorgeschreven, en wordt dan 3 weken overdag gedragen. Daarna moet het gebruik worden afgebouwd; de kraag mag niet langer dan 6 weken worden gedragen.

Vanwege het gunstige beloop van een hernia moet men niet te snel besluiten tot operatie. Bij aanhoudende hevige klachten kan een operatie overwogen worden.



## Nekhernia