



## Nekhernia (Cervicaal radiculair syndroom)

### **Wat is het?**

De medische naam voor een hernia is hernia nucleus pulposus, afgekort HNP. Een hernia is een uitstulping van een tussenwervelschijf. Hierdoor raakt een zenuw bekneld die naar het been of naar de arm gaat. Een hernia komt meestal laag in de rug voor en minder vaak in de nek. Deze folder gaat alleen over de hernia in de nek.

### **Wat zijn de klachten?**

De belangrijkste klacht is pijn vanuit de nek die uitstraalt naar de arm en hand. De pijn ontstaat in korte tijd, meestal zonder duidelijke oorzaak. De pijn is soms onverdraaglijk. Meestal verdwijnt de pijn in de loop van weken tot maanden en is er geen behandeling nodig. Naast de pijn kunt u ook last hebben van tintelingen of een doof gevoel in uw arm, hand en vingers.

### **Wat is de oorzaak?**

De oorzaak van de uitstralende pijn bij een nekhernia is beknelling van de zenuwwortel door een uitpuilende tussenwervelschijf. Verder kan slijtage en verdikking van de gewrichten in de wervelkolom (facetartrose) zorgen dat de zenuw bekneld raakt. Vaak is het een combinatie van verschillende oorzaken.

### **Hoe wordt de diagnose gesteld?**

De arts kan meestal op basis van uw klachten en lichamelijk onderzoek al een diagnose stellen. Met bepaalde testen bij het lichamelijk onderzoek kan de arts vaststellen dat er een zenuw bekneld zit. Om te bepalen welke zenuw bekneld zit, is het beloop/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. Als u geopereerd wordt, is een scan wel noodzakelijk.

### **Welke behandeling is mogelijk?**

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

Heeft u nog maar kort een hernia? Dan kan een halfharde halskraag helpen om uw klachten te verminderen. De neuroloog schrijft deze kraag voor. U mag deze kraag 3 weken lang overdag dragen. Daarna moet u het gebruik afbouwen. U mag de kraag niet langer dan 6 weken dragen.

Omdat een hernia vaak vanzelf over gaat, is het belangrijk om niet te snel te opereren. Als de klachten lang duren en hevig zijn, kan er worden nagedacht over een operatie.

### **Meer weten?**

[Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl)