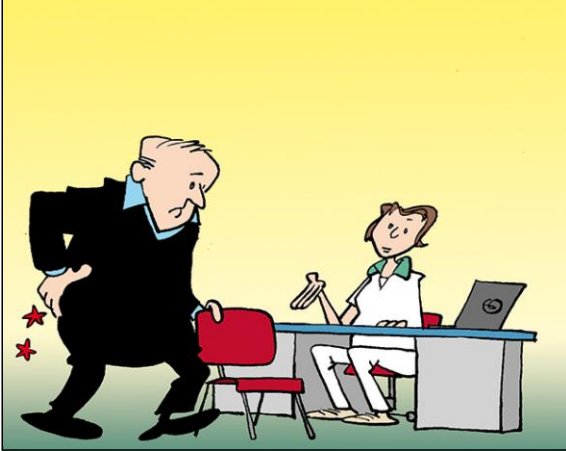


# Samen beslissen: tips voor mensen met een hernia in de onderrug

1

Vertel uw huisarts over uw klachten



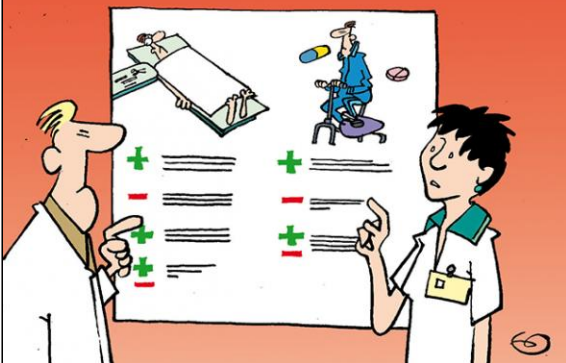
2

Vraag naar verschillende behandelingen



3

Vraag naar voor- en nadelen van afwachten en opereren



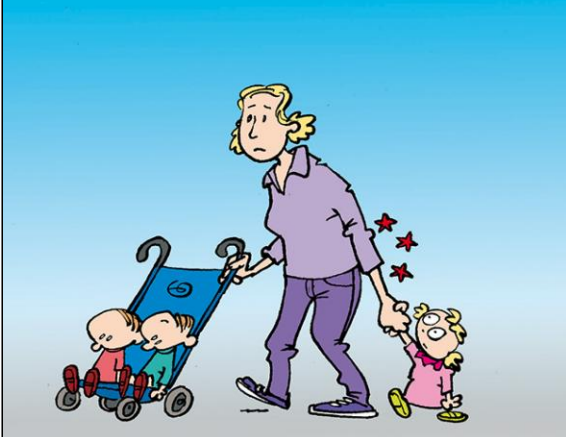
4

Zoek extra informatie over een lage rughernia



5

Bedenk wat bij uw situatie past



6

Bespreek uw wensen met uw dokter



# Samen beslissen: tips voor mensen met een hernia in de onderrug



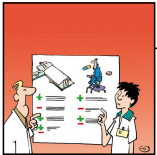
## Vertel uw huisarts over uw klachten

De ene hernia is de andere niet. Informeer uw arts daarom goed over uw klachten. Vertel hoe lang en vaak uw klachten heeft, welke pijn u voelt en welke andere verschijnselen u heeft. Vertel ook wat u niet meer kunt. Informeer naar het ziekteverloop. Vraag bij ernstig krachtverlies in uw been (verlamming) of bij problemen met plassen een verwijzing naar een neuroloog.



## Vraag naar verschillende behandelingen

Er zijn twee behandelingen: herstel afwachten of opereren. Bij 'afwachten' krijgt u het advies om voorzichtig te blijven bewegen. Vaak worden ook pijnstillers en fysiotherapie voorgeschreven. Bij 75 procent van de patiënten verdwijnen de klachten binnen drie maanden. Als de klachten aanhouden, bij onhoudbare pijn of ernstig krachtverlies kunt u een operatie overwegen. Informeer ook naar een eventuele pijnpoli.



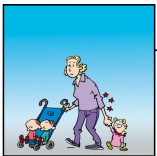
## Vraag naar voor- en nadelen van afwachten en opereren

Om te kunnen beslissen, heeft u informatie nodig over de voor- en nadelen van opereren en van afwachten. Meestal is het resultaat bij beide behandelingen na één jaar hetzelfde. Met een operatie kunt u wel sneller herstellen. Vraag uw dokter naar de voor- en nadelen van beide behandelingen voor u. Informeer bijvoorbeeld naar de slagingskansen van een operatie en naar gevolgen van gebruik van pijnstillers.



## Zoek extra informatie over een lage rughernia

Op internet staat veel informatie over een hernia in de onderrug. Op [www.kiesbeter.nl](http://www.kiesbeter.nl) vindt u een keuzehulp met uitleg over de verschillende behandelingen. U vindt daar ook informatie over voor- en nadelen en resultaten van afwachten én van opereren. Op de website [www.ruginfo.nl](http://www.ruginfo.nl) vertellen patiënten in een filmpje over hun keuze. Ook kunt u op het forum van deze site naar ervaringen van anderen vragen.



## Bedenk wat bij uw situatie past

Een herniaoperatie is meestal niet spoedeisend. U heeft de tijd om na te denken over welke behandeling aansluit bij uw leven. Als u door de hernia bijvoorbeeld niet kunt werken of uw kinderen niet kunt verzorgen, denkt u misschien eerder aan een operatie. U kunt ook afwachten en eerst ervaren hoe de pijnstillers werken en of u last heeft van bijwerkingen.



## Bespreek uw wensen met uw dokter

Bespreek met uw dokter welke behandeling u overweegt. Leg bijvoorbeeld uit dat u door uw hernia geen inkomen heeft en daarom geopereerd wilt worden. Of dat u juist de risico's van een operatie wilt vermijden. Vraag naar nieuwe vormen van pijnbestrijding. U kunt ook om een duidelijk advies aan uw dokter vragen. Zo komt u samen tot een beslissing die bij u past.

Patiëntenfederatie NPCF ontwikkelt samen met patiëntenorganisaties kaarten over 'Samen beslissen over uw behandeling'. Hiermee ondersteunen we patiënten om samen met hun arts een behandeling te kiezen die bij hen past. Deze kaart is gemaakt in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Rugpatiënten 'de Wervelkolom'.

