

Bewegen en medicijnen tegen de pijn of een operatie?

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. Klik op de onderstreepte woorden om naar informatie en filmpjes op Thuisarts.nl te gaan.

BEHANDELKEUZES ➔	BEWEGEN en MEDICIJNEN TEGEN PIJN	OPERATIE
<p>Wat gebeurt er bij de behandeling?</p>	<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"> • <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"> ○ <u>Paracetamol op vaste tijden.</u> ○ <u>Pijnstiller die ontstekingen remt</u>, zoals ibuprofen of naproxen. ○ Een <u>heel sterke pijnstiller</u>, zoals tramadol of morfine. ○ <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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Voor de <u>hernia-operatie</u> wordt u meestal met medicijnen in slaap gebracht (narcose). • Soms krijgt u alleen verdoving in uw rug (ruggenprik). Uw onderlichaam is verdoofd, maar u blijft wakker. • De chirurg maakt een snee in uw rug. • De chirurg zoekt de hernia en zenuwbaan waar de hernia tegenaan drukt. • De chirurg haalt een stukje van een tussenwervel-schijf weg. • De meeste mensen kunnen de dag na de operatie weer naar huis.
<p>Wanneer worden de klachten minder?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bij 75 van de 100 mensen zijn de klachten minder of bijna over binnen 12 weken (vanaf het begin van de klachten). • 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. • Na 1 jaar: <ul style="list-style-type: none"> ○ 88 van de 100 mensen hebben geen beenklachten meer ○ 12 van de 100 mensen hebben nog wel beenklachten 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Rugpijn wordt meestal niet minder na een operatie. • Na 1 jaar: <ul style="list-style-type: none"> ○ 88 van de 100 mensen hebben geen beenklachten meer ○ 12 van de 100 mensen hebben nog wel beenklachten
<p>Wat zijn de risico's en bijwerkingen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegen heeft geen risico's of bijwerkingen. • Paracetamol: is de pijnstiller met de minste bijwerkingen. • Pijnstiller die ontstekingen remt: <ul style="list-style-type: none"> ○ Buikpijn, misselijk zijn en diarree (bij 20 van de 100 mensen). ○ Bloeding in maag of darmen (bij minder dan 1 van de 100 mensen). Daarom krijgt u soms een extra medicijn dat uw maag beschermt. ○ Meer kans op nierproblemen, trombose en ziekten van hart en bloedvaten. • Heel sterke pijnstillers: <ul style="list-style-type: none"> ○ Deze zijn verslavend. Dit is belangrijk om te weten voor u ermee begint. ○ Misselijk zijn, duizelig zijn (bij meer dan 10 van de 100 mensen), hoofdpijn, slaperig zijn, droge mond, weinig poepen en harde, droge poep (verstopping). ○ Let op bij <u>autorijden of machines gebruiken.</u> • Prikken in de rug: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Minder kracht in uw been. Dit gaat vaak na een paar maanden vanzelf over. • Bloeding rond de zenuw in de rug (bij 5 van de 100 mensen). Dan is soms nog een operatie nodig. • 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. • Ontsteking van de wond (bij 3 van de 100 mensen). • 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. • Heel ernstige problemen (bij 1 van de 1000 mensen). Zoals verlamming of pijn in het been die niet meer overgaat.
<p>Wat is de kans dat mijn klachten terugkomen?</p>	<p>De klachten kunnen terugkomen, maar we weten niet precies wat de kans is dat de klachten terugkomen.</p>	<p>De klachten kunnen terugkomen, maar we weten niet precies wat de kans is dat de klachten terugkomen.</p>
<p>Kan ik weer de dingen doen die ik voor de behandeling deed?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • U kunt en mag alles gewoon doen. • 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. • U kunt direct weer werken. <u>Bespreek dit met uw bedrijfsarts.</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • U kunt en mag de meeste gewone dingen doen. De eerste 8 weken kunt u beter niet tillen. • 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. • De meeste mensen kunnen na 3 tot 8 weken weer werken. <u>Bespreek dit met uw bedrijfsarts.</u>