

## De tussenwervelschijf

Een tussenwervelschijf vinden we in de wervelkolom tussen twee afzonderlijke wervels. Tussenwervelschijven bestaan uit een ring van vezelig kraakbeen met in het midden een gelei-achtige kern. De ring van vezelig kraakbeen verdeelt de krachten op gelijke mate over de tussenwervelschijf. De gelei-achtige kern gedraagt zich als schokdemper die de impact van de dagelijkse activiteiten absorbeert.

Het vochtgehalte in de gelei-achtige kern kan afnemen, waardoor het vermogen tot schokdemping minder wordt. De ring van vezelig kraakbeen wordt dan ook geleidelijk zwakker. Dit proces is een veel voorkomende oorzaak van lage rugklachten.

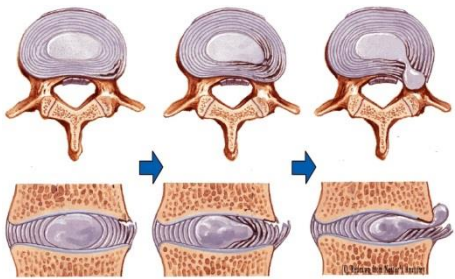
Hernia's komen het meeste voor tussen de 30 en 50 jaar en vaker bij mannen.

## Hernia

In enkele gevallen kan de vezelige kraakbeenring dusdanig beschadigd zijn dat de gelei-achtige kern naar buiten treedt (figuur 1). Dit wordt een hernia genoemd.

Als de kern tegen een zenuwwortel aandrukt kan dit leiden tot de volgende verschijnselen:

- een doof gevoel in het been/de voet
- tintelingen in het been/de voet
- krachtvermindering en een bewegingsbeperking
- toename van klachten bij hoesten, niezen, persen.
- pijnklachten welke in de meeste gevallen in het been erger zijn als in de rug.

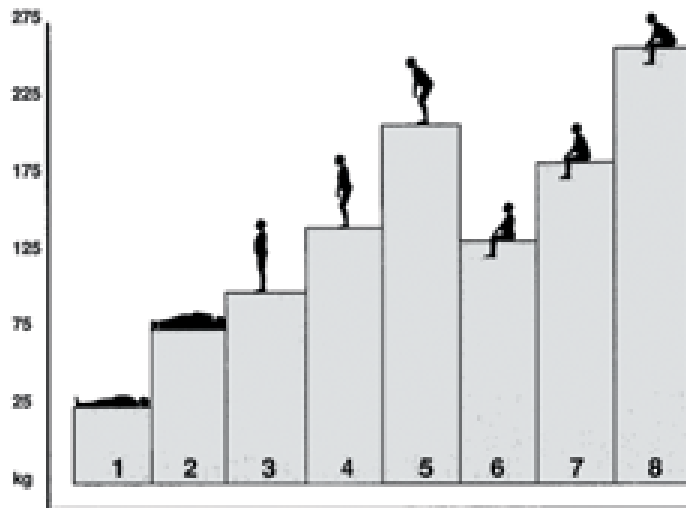


Figuur 1: beschadiging van de tussenwervelschijf

## Beloop/prognose

De meeste hernia's verdwijnen na verloop van tijd vanzelf weer. Het uitpuilende deel van de tussenwervelschijf trekt zich dan weer terug waarna de klachten geleidelijk zullen wegtrekken. Slechts een klein deel van de hernia's verdwijnen niet vanzelf en in deze gevallen is een operatie nodig.

In onderstaande grafiek is te zien wat de invloed is van dagelijkse activiteiten op de druk in de tussenwervelschijf (figuur 2). Met name vooroverbuigen in zit en in stand laten de druk in de tussenwervelschijf aanzienlijk stijgen, terwijl liggende posities de druk doen afnemen. In lig is de druk 5x minder dan in stand.



Figuur 2: de invloed van dagelijkse activiteiten op de druk in de tussenwervelschijf

**FYSIOMAATWERK**  
SAMENWERKENDE FYSIOTHERAPEUTEN

Voor vragen kunt u gerust een afspraak Maken.

## Adviezen

Ga niet te veel liggen. Om de stofwisseling/voeding van de tussenwervelschijf zo goed mogelijk te houden is veel afwisselen van houding en beweging belangrijk.

Pas op met zwaar tillen!

Een langere tijd zitten, bijvoorbeeld als u kantoorwerk heeft, is erg belastend voor de rug en de tussenwervelschijf. Zorg dat u minimaal 5 minuten per uur van uw werkplek af bent.

## Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

De fysiotherapeut kan uitleg en adviezen geven over hoe u het beste met uw klachten om kunt gaan. Door middel van gerichte oefeningen onder begeleiding van uw therapeut kunt u de spieren verstevigen welke belangrijk zijn om de lage rug te beschermen en te ondersteunen.

Bij een bewegingsstoornis in de wervelgewrichten kan de (manueel) therapeut met gerichte technieken het normale bewegen van de gewrichten herstellen.



Indien u een afspraak wilt maken of voor meer informatie kunt u terecht bij Fysiomaatwerk Zilverpark.

## Fysiomaatwerk

Fysiomaatwerk Zilverpark is gevestigd op Lugteren 39 op de Maaspoort in Den Bosch. Voor een afspraak kunt u ons bellen op 073-6429572.

# Informatiefolder Tussenwervelschijf



**FysioMaatwerk Zilverpark  
Lugteren 39  
5237 JV 's-Hertogenbosch  
073-6429572  
denbosch@fysiomaatwerk.nl  
[www.fysiomaatwerk.nl](http://www.fysiomaatwerk.nl)**

