

## Oefeningen tegen Ischias en klachten van de tussenwervelschijven

Ischias is een vorm van zenuwpijn, beginnend in de heup en verdergaand langs de achterzijde van het been tot aan de voet, veroorzaakt door beschadiging van de nervus ischiadicus. Een aantal oorzaken kunnen hiervoor verantwoordelijk zijn. Ontsteking van deze zenuw, een uitpuilende tussenwervelschijf en gewrichtsontsteking in het gebied van de lendewervels en het heiligbeen (lumbosacrale artritis) zijn de meest voorkomende. Een ontsteking van de ischiaszenuw (neuritis) is gewoonlijk het gevolg van blootstellen aan te veel kou, een vergiftiging en infectie van de omliggende weefsels en artritis van het heiligbeen en darmbeen. Pas als de acute symptomen van de zenuwontsteking milder zijn geworden, kan de behandeling door middel van massages en therapeutische oefeningen worden begonnen. U vindt hieronder een oefenschema voor dit type van heupjicht. Deze oefentherapie is ook geschikt ter bevordering van het herstel (eventueel na een operatie) na rugklachten en pijn in het been als gevolg van beschadigde tussenwervelschijven.

### MASSAGE

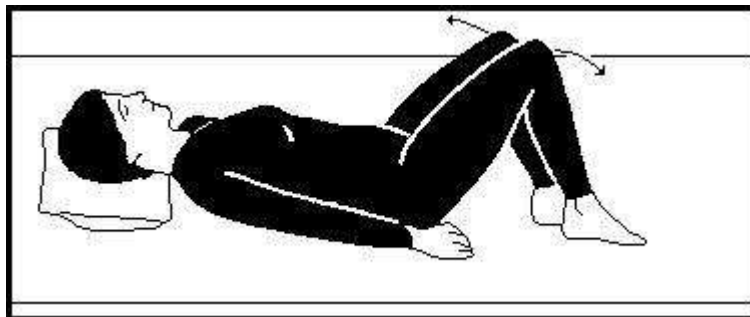
Beklop de onderrug, de billen en de achterzijde van de dijbenen met een met een doek omwonden of met rubber overtrokken stok drie tot vijf keer per dag gedurende vijf tot tien minuten. Over het algemeen kan de patiënt deze massage zelf in staande houding toepassen; natuurlijk kan ook de therapeut dit doen.

### THERAPEUTISCHE OEFENINGEN

De volgende oefeningen worden gedurende de eerste fase van herstel gedaan:

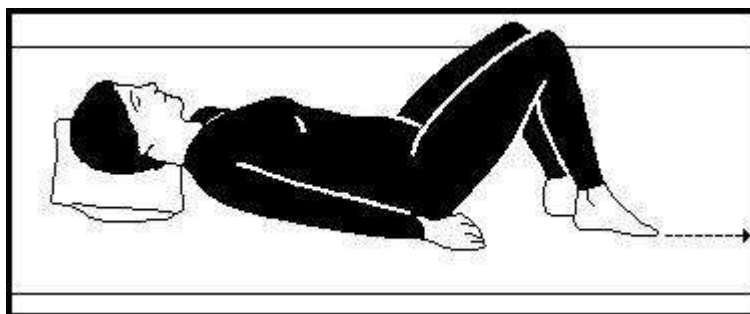
#### **Oefening 1:**

Ga op de rug liggen, met opgetrokken knieën. Nu de knieën openen en sluiten. U kunt daarbij druk uitoefenen tegen de zijkant van de knieën.



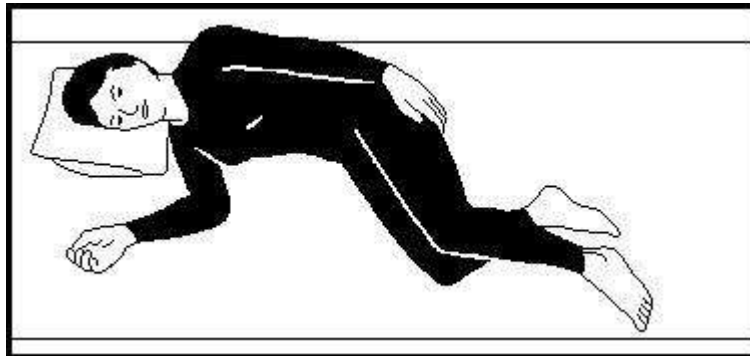
#### **Oefening 2:**

Ga op de rug liggen met opgetrokken knieën; nu de benen beurtelings strekken en optrekken, waarbij de hielen op de vloer blijven.



**Oefening 3:**

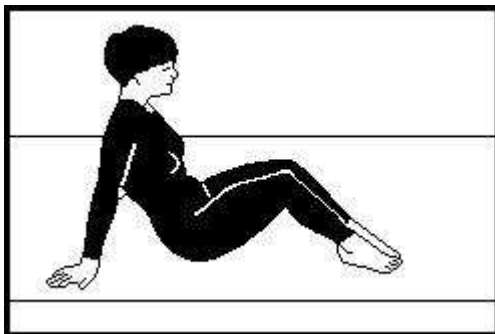
Ga op uw gezonde zijde liggen en trek de knie op, en strek het zieke been. De heup blijft licht gebogen.



Als er verbetering in uw conditie is gekomen, kunt u dit oefenschema uitbreiden met de volgende oefeningen:

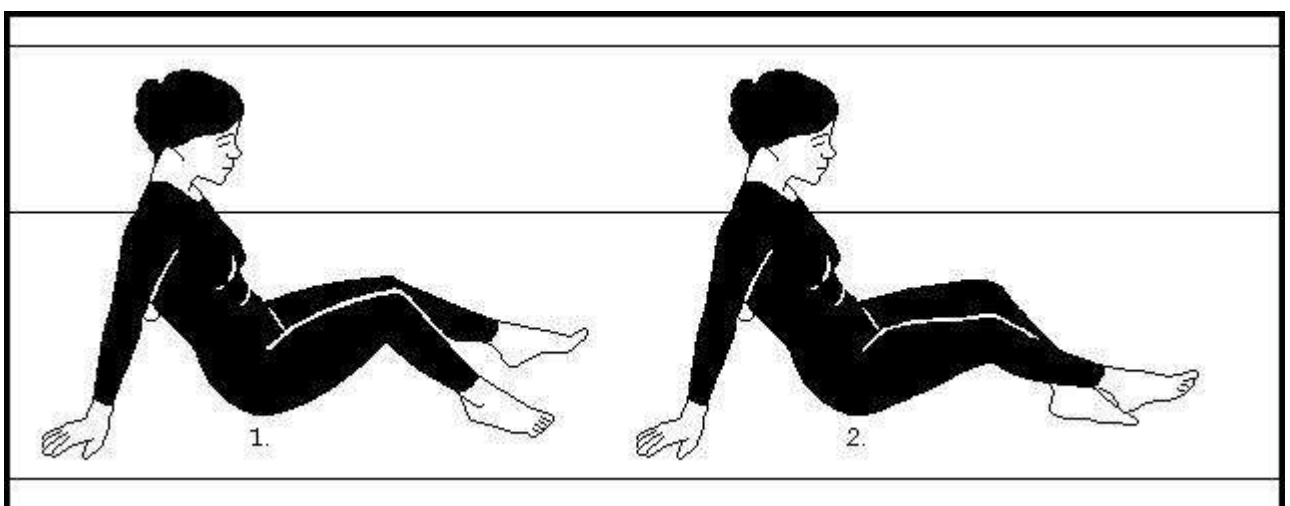
**Oefening 4:**

Ga half rechtop zitten, het lichaam wordt door beide handen achter uw rug op het bed gesteund.



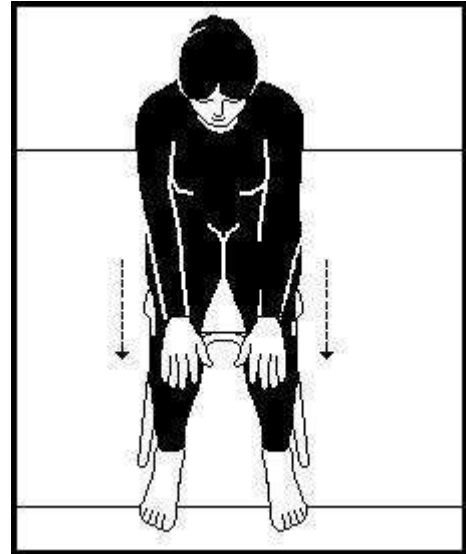
**Uitgangshouding**

1. De linkerknie optrekken en daarna het been strekken. (Zie tek. 1)
2. De rechterknie optrekken en daarna het been strekken. (Zie tek. 2)



**Oefening 5:**

Ga op een stoel zitten, maar zo dat de romp een rechte hoek vormt met uw dijbenen en uw knieën eveneens een rechte hoek vormen. De handen rusten op uw dijbenen. Nu de romp voorover buigen en beide handen langs de voorzijde van uw onderbenen laten glijden.



**Oefening 6:**

Ga zitten, met gestrekte benen. Nu de romp voorover buigen en de vingertoppen naar de tenen brengen.



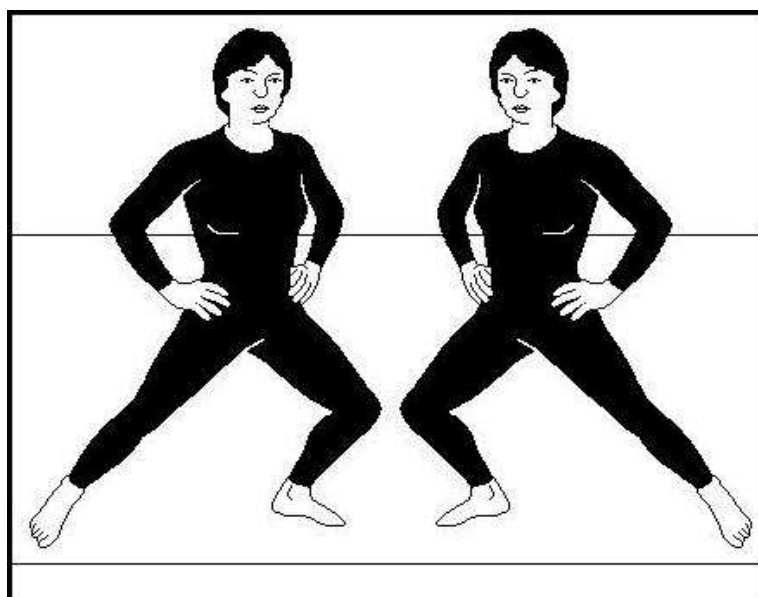
**Oefening 7:** Ga staan, waarbij u zich met een hand vasthoudt aan een stoelleuning bijv. Nu het pijnlijke been voor- en achterwaarts zwaaien.

**Oefening 8:**

Ga rechtop staan; de voeten gesloten, de handen op de heupen en de heupen gestrekt.

1. Met de linker voet een pas zijwaarts doen.

2. Nu de linkerknie buigen maar het rechterbeen gestrekt houden. Terugkeren tot uitgangs-houding. Deze beweging herhalen met het andere been.



## Ischias

### Wat is ischias?

Ischias is de aanduiding voor de ontsteking van de grote bilzenuw (nervus ischiadicus). Deze zenuw loopt van de lage rug (L4-L5) via de bil, het been naar de voet. Oorzaken voor het ontstaan van ischias kunnen zijn: niet goed functionerende gewrichten waardoor er een directe druk op de grote bilzenuw ontstaat, verkeerde zit- en loophoudingen die met name tot uitdrukking komen in de lage rug, het bekken en de benen. Een andere oorzaak kan ook zijn een slecht functionerend maag/darmsysteem waardoor de ene keer een trekkracht en de andere keer een stuwkracht ontstaat die druk uitoefent op het lumbale gedeelte van de ruggenwervel en de zenuw afknelt. Vaak is de pijn die uitstraalt van de bil naar het been maar aan een kant.

- Enkele oorzaken die Ischias kunnen veroorzaken zijn:

Kou (bijvoorbeeld door het zitten op een koude ondergrond)

Bij griep of chronische infecties aan het gebit, amandelen of in de bijholten van de neus. Het kan ook ontstaan bij vergiftiging door alcohol, lood, tabak enz.

Door plaatselijke druk op de zenuw als gevolg van een verstopte darm, zwangerschap, vaatkramp in de bekkenholte, vrouwenkwalen, misvormingen aan de wervelkolom of tumoren.

Problemen bij de tussenwervelschijf. Deze kan uitpuilen (zie hernia) en tegen de Ischiaszenuw drukken. De pijn straalt, afhankelijk op welke hoogte de zenuw geklemd is geraakt, uit naar het bovenbeen, het onderbeen of de voeten.

Door een vernauwing in het wervelkanaal (syndroom van Verbiest).

Kenmerken van ischiaspijn:

De pijn bij ischias verergert bij elke verandering van liggen, bij afkoeling, bij elke schok en bij hoesten en niezen. Verder zijn er een aantal specifieke kenmerken die bij ischias kunnen voorkomen.

Pijn bij het heffen en strekken van het zere been. Bij buiging van het zere been wordt de pijn minder.

Pijn in de voet of de grote teen

Het lichaamsgewicht wordt op het gezonde been over gebracht en er is een zijdelingse verkromming in de wervelkolom (Dit wordt ook wel een anti-pijnhouding genoemd en wordt bij alle soorten rugklachten aangenomen. Dit is dus niet kenmerkend voor ischias!)

Er kunnen gevoelsstoornissen ontstaan in het been

Het uitvallen van de achillespeesreflex (deze pees zit aan de achterzijde van uw enkel)

Verslapping kuitspieren

Verminderde reflexen in knieën en voeten

### Wat te doen bij ischias klachten?

Belangrijk is dat bekeken wordt waardoor u ischiaspijn heeft. Neem bij ischiasklachten dus altijd contact op met uw huisarts. Deze zal, naar aanleiding van uw klachtenpatroon en het lichamelijke onderzoek, bepalen wat voor stappen er verder genomen moeten worden. Bij minder ernstige klachten zult u pijnstilling voorgeschreven krijgen en het advies om te proberen in beweging te blijven. Dit laatste is zeer belangrijk, want hoe langer u blijft rusten hoe meer de kracht van de spieren af kan nemen. Het gevolg is dat de stabiliteit van de gewrichten verder achteruit gaat. Verwijzing naar een

oefentherapeut kan dan zinvol zijn. Bij ernstige en langdurige klachten zult u doorverwezen worden naar een specialist.

Meestal gaan de meeste rugklachten vanzelf over. Met pijnstilling (alleen in de acute fase), rust en een verantwoorde manier van bewegen kunt u de rugklachten de baas worden. Let wel: rugklachten gaan dan vaak vanzelf over, maar komen ook geregeld weer terug. Om rugklachten in de toekomst zoveel mogelijk te voorkomen is het belangrijk om op de volgende punten te letten:

Niet té zwaar gaan tillen. Wanneer dit toch moet, probeer dan de rug zoveel recht te houden en door de heup- en kniegewricht te zakken.

Houdt het voorwerp dicht bij u en draai vanuit de voeten en niet vanuit de rug. Het handigste is om met behulp van een oefentherapeut deze vaardigheden te trainen.

Bij lang staan, tussendoor even gaan zitten (als dit mogelijk is). Anders staande wat heen en weer bewegen.

Goed gesteund, maar niet te lang zitten (probeer wanneer het lukt dus even op te staan en te bewegen (ongeveer na een half uur). Zitten zorgt ervoor dat u snel de ischiaszenuw kunt irriteren.

Genoeg ontspanning en rust nemen bij vermoeidheid aan de rug.

De spieren actief houden

Goede spierconditie

Goed lichaamsgewicht

Wanneer moet ik naar de huisarts?

Uw klachten na een week niet minder zijn geworden en u beperkt wordt in uw dagelijks functioneren.

U tintelingen, een branderig of doof gevoel in uw voet of been krijgt.

U minder kracht heeft in de benen.

Bij toename van de klachten.