

## Cervicaal radiculair syndroom

(Nekhernia)

*U wordt binnenkort onderzocht/behandeld in Meander Medisch Centrum. Uw arts of specialist heeft u ongetwijfeld al de nodige informatie gegeven. In deze folder kunt u de belangrijkste zaken nog eens rustig nalezen.*

### U wordt binnenkort onderzocht/behandeld in Meander

Uw specialist heeft onderzoek en behandeling inzake uw nekhernia voor u aangevraagd in Meander Medisch Centrum.

U wordt hiervoor binnenkort opgenomen op de afdeling Neurologie van Meander Medisch Centrum. Deze opname is gericht op onderzoek en de start van de behandeling van uw nekhernia met uitstraling naar de arm/hand: het cervicaal radiculair syndroom.

### Wat is een cervicaal radiculair syndroom?

Onder cervicaal radiculair syndroom vallen de klachten die u ervaart door druk op de zenuwen in de nek.

De wervelkolom bestaat uit 24 wervels: 7 nekwerfels, 12 borstwerfels en 5 lendewervels. Tussen elke wervel zit een tussenwervelschijf die we de discus noemen. De discus bestaat uit diverse kraakbeenringen met een gelatineachtige kern. Dit maakt de discus tot een effectieve schokdemper.

Een uitpuiling van de discus (links of rechts) noemen we een hernia (HNP). Indien een HNP op de zenuw drukt, kan dit uitstralende pijn en/of tintelingen en/of een doof gevoel geven in de arm/hand. Soms treedt spierkrachtverlies op. Een andere oorzaak van zenuwbeknelingen in de nek is een vernauwing (stenose) van een zenuwkanaal door artrose (slijtage).

#### Wat neemt u mee naar het ziekenhuis?

- uw verzekeringsbewijs.
- uw identiteitsbewijs (paspoort, identiteitskaart of rijbewijs).
- een lijst van medicijnen die u regelmatig slikt en de medicatie in originele doosjes of een baxterrol.
- iets om te lezen of te puzzelen, of een MP3-speler, voor het geval u moet wachten voor, tijdens of tussen de onderzoeken of om te gebruiken tijdens uw verblijf op de verpleegafdeling.
- naam en gegevens van contactpersoon die we kunnen bellen als dat nodig is.

#### Waar meldt u zich?

U kunt zich melden bij de centrale balie van het ziekenhuis waar u wordt ingeschreven. U hoort op welke afdeling u wordt opgenomen. Op de afdeling wordt u verteld waar u even kunt wachten of waar u naartoe moet. U wordt vervolgens gehaald en naar uw kamer gebracht.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

## Wat wordt er tijdens uw opname gedaan?

Op indicatie krijgt u:

- onderzoek van de nek zoals een röntgenfoto, MRI-scan of CT-scan. Soms is dit al poliklinisch gebeurd.
- instelling medicatie ter bestrijding van pijn.
- aanmeten 'half-harde' nekkraag.
- instructies fysiotherapeut.

## Hoe gaat het onderzoek in zijn werk?

Om uw klachten te kunnen verklaren is onderzoek nodig.

Vaak zullen er verschillende foto's gemaakt worden. Van ieder voor u afgesproken onderzoek ontvangt u afzonderlijke informatie.

## Wie stelt de pijnmedicatie in?

De specialist stelt uw medicatie in op basis van uw pijnklachten. Dit wordt tijdens de opname zo nodig aangepast.

## Hoe wordt de nekkraag aangemeten?

Tijdens uw opname komt er een medewerker van een externe firma langs om bij u een nekkraag aan te meten.

## Wat kunt u van de fysiotherapie verwachten?

U krijgt een 'half-harde' nekkraag voor overdag voor een periode van 3 weken.

's Nachts hoeft u de nekkraag niet te dragen.

Vanaf de 3<sup>e</sup> week t/m 6<sup>e</sup> week mag u het gebruik van de nekkraag afbouwen. Na de 6<sup>e</sup> week stopt u met het gebruik van de nekkraag.

U krijgt oefeningen voor de nek, zonder nekkraag, gericht op:

- mobiliteit (beweeglijkheid).
- stabiliteit (stevigheid).
- ontspanning nek- en schouderspieren.

Kijk voor meer oefeningen verderop in deze folder. Ook vindt u daar een formulier waarop u kunt bijhouden hoe het dagelijks verloop is van de pijnklachten en het gebruik van pijnmedicatie in combinatie met het gebruik van de nekkraag. Dit formulier kunt u, in overleg met uw eigen fysiotherapeut, wel of niet gebruiken. Hiermee wordt het verloop in de tijd duidelijker, voor u en uw behandelaar.

## Naar huis

In overleg met de neuroloog en afhankelijk van de onderzoeken, het instellen van de pijnmedicatie en afhankelijk van uw pijnklachten, streven wij naar een snel ontslag.

U krijgt een machtiging/verwijzing en een overdracht mee voor de fysiotherapie in uw eigen woonplaats. Een afspraak bij deze fysiotherapeut dient u zelf te maken. Ook krijgt u recepten voor adequate pijnstilling mee.

## Wat mag u wel en niet doen na het onderzoek en de behandeling?

In principe mag u fietsen en korte stukjes autorijden, afhankelijk van de pijn.

## Vragen

Als u vragen of opmerkingen heeft over de behandeling, dan kunt u deze bespreken met uw eigen behandelend fysiotherapeut en indien nodig met een fysiotherapeut van het ziekenhuis.

De afdeling Fysiotherapie van Meander Medisch Centrum is bereikbaar via het algemene telefoonnummer 033 - 850 50 50.

Vraagt u naar de afdeling Fysiotherapie, meer specifiek: fysiotherapeut van de Neurologie.

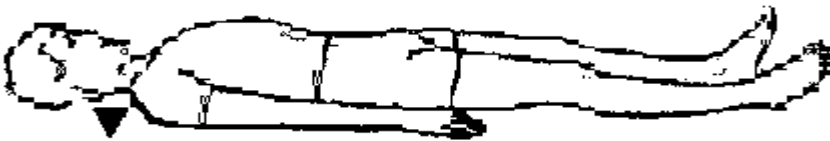
## OEFENPROGRAMMA VOOR DE NEK

### Opmerking bij alle oefeningen:

- Oefeningen zonder nekraag uitvoeren.
- 3 keer per dag herhalen en elke oefening maximaal 10 keer uitvoeren.
- Ga niet door uw pijngrens heen bewegen, luister naar de taal van uw lichaam!

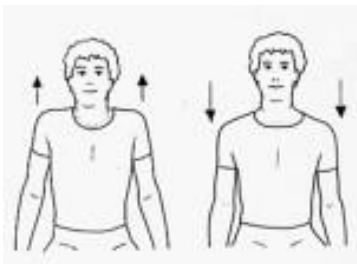
**1. Uitgangshouding:** Ruglig met de armen langs het lichaam.

**Uitvoering:** Trek de kin in. Duw de nek hierbij in de onderlaag en houd dit 3 tot 5 tellen vast.



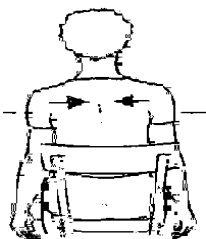
**2. Uitgangshouding:** Rechtop zitten of staan.

**Uitvoering:** Trek de schouders op en laat de armen los langs het lichaam hangen. Voel de spanning in de nek-schouderspieren. Laat dan de schouders weer rustig zakken en voel de ontspanning.



**3. Uitgangshouding:** Rechtop zitten of staan. Armen ontspannen langs het lichaam.

**Uitvoering:** Trek de schouderbladen zover mogelijk naar elkaar toe en laat vervolgens weer los.



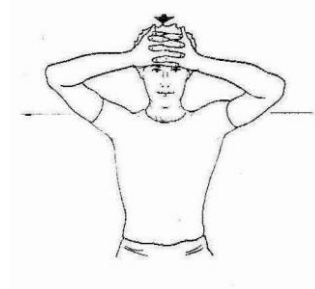
**4. Uitgangshouding:** Rechtop zitten. Trek de kin iets in.

**Uitvoering:** Draai het hoofd langzaam zo ver mogelijk naar links en rechts.



**5. Uitgangshouding:** Rechtop zitten. De kin iets intrekken.

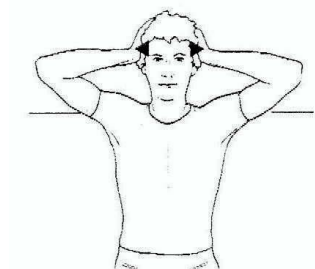
**Uitvoering:** Plaats een handpalm op het voorhoofd en duw het hoofd naar voren tegen de weerstand van de handpalm.



**6. Uitgangshouding:** Rechtop zitten. De kin iets intrekken.

**Uitvoering:** Plaats de rechterhand op de zijkant van het hoofd en duw het hoofd naar rechts tegen de weerstand van de hand.

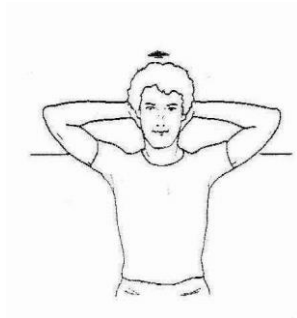
Herhaal dit naar links tegen de weerstand van de linkerhand.



**7. Uitgangshouding:** Rechtop zitten. De kin iets intrekken.

**Uitvoering:** Plaats de handen over elkaar op het achterhoofd en duw het achterhoofd naar achter tegen de weerstand van de handen.

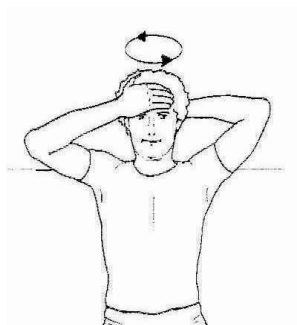
Houd dit 3 tot 5 tellen vast.



**8. Uitgangshouding:** Rechtop zitten. De kin iets intrekken.

**Uitvoering:** Zet één hand op het voorhoofd en de andere hand op het achterhoofd; draai het hoofd naar één kant tegen de weerstand van de handen. Houd dit 3 tot 5 tellen vast.

Wissel vervolgens van draairichting.



## Registratie nekpijn en/of uitstralende armpijn en gebruik nekkraag

Dag	Nekpijn	Uitstralende arm- /handpijn	Gebruik nekkraag	Extra medicatie	Bijzonderheden
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					

Schrijf hieronder de medicatie die u dagelijks gebruikt vanwege de pijn in uw nek of arm.

Medicatie	Dosering	08.00 uur	12.00 uur	18.00 uur	22.00 uur

### Verklaring

Nekpijn: cijfer 0 t/m 10 (minimaal 0 = geen pijn en maximaal 10 = extreme pijn).

Uitstralende arm/handpijn: cijfer 0 t/m 10 (zie nekpijn).

Gebruik nekkraag: aantal uren per dag (met name vanaf de 3de week).

Medicatie dosering: welke medicatie en dosering op de dagdelen.

Bijzonderheden: extra factoren die invloed hebben op de klachten. Denkt u bijvoorbeeld aan extra toename dagelijkse activiteiten, ziek zijn en toename werkzaamheden.

## Registratie nekpijn en/of uitstralende armpijn en gebruik nek kraag

Dag	nekpijn	Uitstralende arm- /handpijn	Gebruik nekkraag	Extra medicatie	bijzonderheden
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					

Schrijf hieronder de medicatie die u dagelijks gebruikt vanwege de pijn in uw nek of arm.

Medicatie	dosering	08.00 uur	12.00 uur	18.00 uur	22.00 uur

### Verklaring

Nekpijn: cijfer 0 t/m 10 (minimaal 0 = geen pijn en maximaal 10 = extreme pijn).

Uitstralende arm/handpijn: cijfer 0 t/m 10 (zie nekpijn).

Gebruik nekkraag: aantal uren per dag (met name vanaf de 3de week).

Medicatie dosering: welke medicatie en dosering op de dagdelen.

Bijzonderheden: extra factoren die invloed hebben op de klachten. Denkt u bijvoorbeeld aan extra toename dagelijkse activiteiten, ziek zijn en toename werkzaamheden.