

# Boekbespreking

Rugpijn, hernia en spit. Hoe kom ik er vanaf?

Toen dit boek bij mij thuis op de deurmat lag, was ik blij verrast. Een nieuw boek over rugklachten, dat prikkelt gelijk: zou er wat in staan, waar wij als NVVR en natuurlijk ook ikzelf wat aan zou kunnen hebben? Maar het prikkelde en verraste bovendien omdat ik beide auteurs persoonlijk ken en niet wist dat ze samen werkten aan dit boek.

Dr. Ipreburg kennen we natuurlijk allemaal vanwege de vele patiëntenverslagen die in Wervelwind gestaan hebben i.v.m. de endoscopische PTED-operatie en zijn lezing hierover op een jaarvergadering. Jan Willem Ekhuizen ontmoette ik jaren geleden op de Gezondheidsbeurs. Hij is een van de oprichters van Ligwijzer.nl en ik slaap al jaren met een bodykussen van hem. Later heeft hij nog een lezing gehouden voor het bestuur.

Vol verwachting begon ik aan hun boek en vanaf de eerste bladzijde was ik geboeid. Er wordt stap voor stap uitgelegd wat er nou precies gebeurt als het 'in je rug schiet'. Ondanks veel onderzoek bestaat daar nog steeds veel onduidelijkheid over. Dit blijkt een proces te zijn en aan de hand van veel illustraties begin je het te begrijpen. Spit blijkt veel minder onschuldig te zijn dan velen denken. Meer dan 50% krijgt een recidief binnen een jaar, en uiteindelijk kunnen chronische rugklachten of zelfs een hernia het gevolg zijn.

De relatie tussen spit en een hernia wordt ook beschreven. Soms lijkt een hernia als twee druppels water op een zware spitaanval, maar soms ook totaal niet. Er zijn patiënten die een hernia hebben zonder dat ze ooit rugklachten hebben gehad. Het blijkt allemaal logisch te verklaren en toch zal het voor veel lezers echt nieuw zijn.



Naast nieuwe inzichten is er ook goed nieuws op therapiegebied: er worden nieuwe oefeningen gepresenteerd die voortbouwen op het werk van de Nieuw-Zeelandse fysiotherapeut McKenzie maar nog een stapje verder gaan. Deze oefeningen kunnen soms snel effect hebben omdat ze direct invloed hebben op schadelijke processen die zich in de tussenwervelschijf (discus) afspeelen.

Patiënten die een hernia-operatie overwegen en uitgebreide info zoeken, worden op hun wenken bediend: het boek bevat een mooi overzicht van de verschillende operatietechnieken. Ook weer ondersteund door afbeeldingen die deze lastige materie toch heel inzichtelijk maken. Zo kan een ieder een weloverwogen keuze maken. Het is erg duidelijke informatie naast de bestaande info op onze website, zoals de Vergelijkingshulp Hernia en Stenose, waar ook diverse operatietechnieken vergeleken worden en de Consultkaart Lagerughernia die zorgt dat u alle behandelopties kunt bespreken en vergelijken met uw arts.

Ten slotte is er veel aandacht voor preventie. Voor mij – en ik loop toch alweer heel wat jaartjes mee met rugklachten – stonden daar toch diverse tips in die nieuw voor mij waren en waar ik mee aan de slag kan, maar ook kan gebruiken als advies voor anderen.

Al met al is het een geweldig mooi boek geworden. Het ligt onder handbereik om te pakken als ik even wat wil opzoeken, bijvoorbeeld om een hulpvraag te beantwoorden. Een aanrader!

Voor meer info:

[www.rugpijn-hernia-spit.nl](http://www.rugpijn-hernia-spit.nl)

*Leen Voogt*

*Voorzitter NVVR 'de Wervelkolom'*