
NOTALGIA PARESTHETICA

WAT IS NOTALGIA PARESTHETICA ?

Notalgia paraesthetica is de Latijnse naam voor een heftige jeukende plek op de rug, ter hoogte van het schouderblad. De huid ter plaatse is vaak donker verkleurd en ook verdikt. Dat is het gevolg van langdurig krabben. De term **notalgia** slaat op de klachten: jeuk, branderigheid, prikkeling, soms zelfs pijn. De toevoeging **paraesthetica** betekent: door een gevoelsstoornis. Deze term wordt gebruikt omdat men denkt dat de jeuk het gevolg is van een beschadiging van de zenuwen die dit stukje huid op het schouderblad verzorgen. Het is niet helemaal zeker dat zenuwbeschadiging de oorzaak is, dit is een theorie. De jeuk bij notalgia paraesthetica kan zeer hinderlijk zijn, daarom is dit een vervelende aandoening.

Engelse namen en synoniemen voor notalgia paresthetica zijn 'posterior pigmented pruritic patch', 'subscapular pruritus', en 'hereditary localized pruritus'.

HOE ZIET NOTALGIA PARESTHETICA ER UIT ?

De plek is circa 3-10 cm groot, zit op de rug, ter hoogte van het schouderblad, en meestal maar aan 1 kant. In het begin is er alleen een jeukende plek en is er nog niets te zien. De jeuk is hevig, daardoor wordt er aan gekrabd, er worden ruwe handdoeken langs getrokken, rugkrabbertjes gebruikt, of er wordt voortdurend met de jeukende plek langs stoel-rugleuningen geschuurd. Door dit krabben ontstaat er schade aan de huid: de huid wordt dikker, er ontstaat een donkere verkleuring, er kunnen na verloop van tijd ook littekens ontstaan (wondjes, witte plekken, korstjes). Notalgia paraesthetica is een chronische aandoening. Soms trekt het weg, soms komt het weer terug.



WAT IS DE OORZAAK VAN NOTALGIA PARESTHETICA ER UIT ?

Het is niet precies bekend wat de oorzaak is. Een van de gedachten is dat het ontstaat door beschadiging van de gevoelszenuwen in dit stukje huid boven het schouderblad. De zenuwen in dit gebied maken rare hoeken tussen spieren van de rug en het schouderblad die steeds in beweging zijn en zouden daardoor extra kwetsbaar zijn. Ook rond de rugwervels kunnen zenuwen bekneld raken. En na een virale infectie met het herpes virus (herpes zoster, gordelroos) kunnen zenuwen ook beschadigd zijn.

Als zenuwen beschadigd raken dan kan dit leiden tot gevoelloosheid, maar ook tot allerlei andere rare signalen zoals tintelingen, prikkelingen, jeuk en zelfs pijnsensaties.

WIE KAN HET KRIJGEN ?

In principe kan iedereen het krijgen, maar het komt vooral op oudere leeftijd voor. Mensen met slijtage aan de wervelkolom of een aandoening van de zenuwen (neuropathie) lopen meer risico.

HOE WORDT DE DIAGNOSE GESTELD ?

De diagnose wordt gesteld op het klinisch beeld, op hoe het er uitziet. De combinatie van de plek waar het zit, de bruine of zwarte kleur, en de jeuk is vaak voldoende om het beeld te herkennen.

Soms is het nodig om een stukje huid af te nemen uit de plek (een huidbiopt). Er zijn namelijk ook nog ander huidziekten waarbij een jeukende donkere plek kan ontstaan, zoals bij allerlei vormen van eczeem.

Het aanwezig zijn van een notalgia paraesthetica plek is geen reden om uitgebreid onderzoek te gaan doen naar zenuwbeklemming. Daarvoor is de relatie met zenuwbeklemming te vaag. Maar als er andere klachten zijn die passen bij zenuwbeklemming, zoals rugklachten, gevoelloze huid, of als er iets gebeurd is waardoor het zou kunnen (operaties, ongevallen, slijtage van de wervelkolom) dan is het wel de moeite waard om dit te onderzoeken. Mogelijkheden zijn een röntgenfoto van de wervelkolom of een verwijzing naar de neuroloog voor een onderzoek naar de zenuwgeleiding (EMG, elektromyogram).

HOE WORDT NOTALGIA PARESTHETICA BEHANDELD ?

Notalgia is moeilijk te behandelen. De behandeling richt zich op het onderdrukken van de jeuk. Daarvoor zijn een aantal middelen beschikbaar om uit te proberen:

Capsaïcine crème

Capsaïcine crème FNA is een creme met een prikkelende stof erin die afkomstig is uit Spaanse rode peper. Het bestanddeel capsaïcine irriteert de huid en prikkelt de zenuwen; daardoor wordt de jeukprikkel onderdrukt. De crème moet vaak worden aangebracht, in het begin 5 keer per dag, daarna minder vaak.

Lidocaïnezalf of EMLA crème

Deze lokaal verdovende crèmes kunnen helpen tegen de jeuk. EMLA crème kan het beste worden aangebracht onder een pleister bestaande uit dunne folie, dan dringt het beter door in de huid.

Lokale anti-jeukmiddelen

Zalven en lotions met verkoelende of jeukstillende eigenschappen zoals koelzalf, mentholzalf, of levomenthol-lidocaïnegeel FNA.

Lokale corticosteroïden

Deze zalven en crèmes, die ook bij eczeem worden toegepast remmen ontsteking maar kunnen ook jeuk verminderen.

Amitryptiline

Amitryptiline is een geneesmiddel dat invloed heeft op de prikkeloverdracht van zenuwen. Het kan bijwerkingen hebben. Zie verder de bijsluiter van dit geneesmiddel.

WAT ZIJN DE VOORUITZICHTEN ?

Notalgia paraesthetica is een chronische aandoening. Soms dooft de aandoening na verloop van maanden tot jaren uit. Helaas wordt het bij veel mensen later toch weer actief. Het is niet een gevaarlijke aandoening, het is ook niet besmettelijk, maar het is wel heel erg hinderlijk vanwege de jeuk. Het is heel moeilijk om er niet aan te krabben, want dat gaat bijna onbewust (krabreflex), zelfs in de slaap.

WAT KUNT U ZELF NOG DOEN ?

Proberen niet te krabben, want daar wordt het alleen maar erger van. Dit is echter makkelijker gezegd dan gedaan.

