

Hand- en Polscentrum

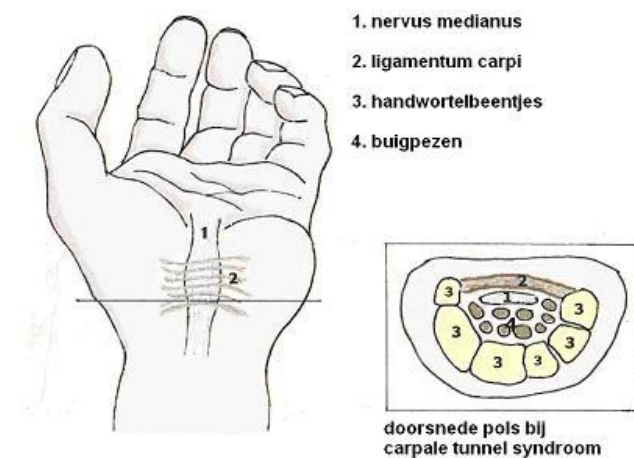
Carpaal Tunnel Syndroom

Operatieve behandeling

Inleiding

U heeft met uw handspecialist afgesproken dat u een operatie krijgt in verband met een Carpaal Tunnel Syndroom (CTS). Uw specialist heeft u al informatie gegeven over de klachten en de oorzaak van het Carpaal Tunnel Syndroom en hoe dit behandeld kan worden. Hier kunt u alles rustig nalezen.

Carpaal Tunnel Syndroom



Figuur 1. Schematische weergave carpaal tunnel syndroom

Wat is het Carpaal Tunnel Syndroom?

Het Carpaal Tunnel Syndroom is een beknelling van de middelste zenuw (nervus medianus) in de pols. Deze zenuw verloopt van de onderarm naar de handpalm via een soort tunnel. Deze wordt gevormd door de handwortelbeentjes en een stevig peesblad aan de handpalmzijde van de pols.

Door die tunnel lopen ook de buigpezen van de vingers. Beknelling van de zenuw kan optreden wanneer door zwelling van de weefsels in of rond de tunnel de druk in de tunnel toeneemt. Bij de zwelling kunnen hormonen een rol spelen. Ook kan zwelling optreden door irritatie zoals bij reuma of na overbelasting zoals na forse handenarbeid.

Klachten

De klachten die het gevolg zijn van de beknelling van de zenuw kunnen nogal uiteenlopen. Zo kunt u last hebben van:

- Een prikkelend/pijnlijk gevoel of tintelingen in de vingers en in de hand;
- Een doof gevoel in de handpalm en in de vingers;
- Een gevoel alsof de hand gezwollen is;
- Een uitstralende pijn naar de onderarm, de elleboog en de schouder;
- Krachtverlies in uw hand waardoor u zomaar dingen kunt laten vallen.

Vaak uiteten deze klachten zich in de loop van de nacht en zorgen ze ervoor dat u wakker wordt. Hoewel de klachten meestal aan één hand voorkomen, kunnen deze ook aan de andere hand ontstaan. De klachten komen zowel bij mannen als bij vrouwen voor. Merkwaardig is dat de klachten nogal eens tijdens een zwangerschap of aan het begin van de overgang optreden. De klachten kunnen zo ernstig of hinderlijk zijn, dat u een operatie wordt voorgesteld.

Diagnose en onderzoek

Op grond van het klachtenpatroon in combinatie met een lichamelijk onderzoek kan de diagnose worden gesteld. Soms wordt ter bevestiging een zenuwecho gemaakt en/of een aanvullend EMG (elektromyografie) onderzoek gedaan.

Behandelmogelijkheden

- Afwachtend beleid: soms is geen behandeling nodig als de klachten gering zijn of van voorbijgaande aard zijn bijvoorbeeld tijdens hormonale veranderingen.
- Door een brace of spalk krijgt de pols rust krijgt en kunnen de klachten verminderen.
- Een injectie in de pols met een ontstekingsremmer (cortison) met een plaatselijk verdovend middel kan lange tijd helpen.
- Een operatie waarbij de tunnel waarin de zenuw loopt wordt geopend zodat de zenuw meer ruimte krijgt.

Vorbereiding

Vorbereiding op de operatie

Voor deze operatie is geen speciale voorbereiding nodig. Wel dient u sieraden zoals ringen en eventuele nagellak te verwijderen.

Bloedverdunnende medicijnen

Vaak hoeven bloedverdunnende medicijnen niet gestopt te worden voor deze kleine ingreep. Als u bloedverdunnende medicijnen gebruikt overleg dan met uw specialist.

Vervoer naar huis

Het is verstandig voor de ingreep vervoer naar huis te regelen. Wij adviseren u niet zelf terug te rijden naar huis.

Anesthesie (verdooving)

De operatie vindt plaats onder lokale anesthesie (verdooving). Hierbij wordt alleen het operatiegebied verdoofd door middel van een injectie. Soms is het echter nodig dat de hele arm verdoofd wordt (regionale anesthesie) of dat algehele anesthesie (narcose) de beste keuze is. De specialist bespreekt dit vooraf met u.

Als de ingreep plaatsvindt onder regionale of algehele anesthesie wordt u vanuit de polikliniek en vóór de opname in het ziekenhuis, doorverwezen naar het Preoperatief Bureau. Bij het Preoperatief Bureau kunt u met de anesthesist bespreken welke vorm van anesthesie voor u het meest geschikt is.

De ingreep

De operatie

De operatie is een kleine ingreep waarbij een snee wordt gemaakt in de pols aan de handpalmzijde. De dwarse polsband wordt doorgesneden. Hierdoor wordt de tunnel verwijd en wordt de beknelling van de zenuw opgeheven. De wond wordt tenslotte met hechtingen gesloten. Tenslotte wordt een drukverband aangelegd.

Duur van de operatie

De operatie duurt ongeveer twintig minuten.

Opnameduur

Deze ingreep wordt poliklinisch of in dagbehandeling uitgevoerd onder plaatselijke verdoving. Dit betekent dat u, als alles naar wens verloopt, na de operatie weer naar huis mag.

Complicaties

Ondanks alle zorg die besteedt wordt aan de ingreep, kunnen er complicaties optreden zoals:

- Nabloeding
- Wondinfectie

Deze komen gelukkig zelden voor.

Zeer zeldzame complicaties zijn het chronisch regionaal pijnsyndroom en schade aan zenuwen of pezen.

Weer thuis

Drukverband/pleister

Na 24 uur mag u zelf het drukverband eraf halen. Laat het drukverband niet langer zitten. Het is belangrijk dat u kunt gaan oefenen.

De pleister mag u na 48 uur verwijderen, als de wond droog en gesloten is.

Douchen/baden

U kunt gewoon douchen. Zorg er wel voor dat de hand niet nat wordt zolang er een pleister op zit. Als de pleister is verwijderd mag u de hand weer nat worden.

Baden, zwemmen en saunabezoek wordt gedurende de eerste twee weken afgeraden. Hierbij kan de wond week worden, waardoor de genezing langer duurt.

Pijnbestrijding

Voor de pijn kunt u als het nodig is paracetamol 500 mg innemen. U kunt maximaal 4 maal per dag 1 gram (=4 maal per dag 2 tabletten) per 24 uur innemen. Het is aan te raden voor de operatie al paracetamol in huis te halen.

Mobilisatie

Het is raadzaam de hand gewoon te blijven bewegen na de operatie. Het is belangrijk dat uw pols/hand niet stijf wordt. Op geleide van pijn mag u de hand gebruiken bij uw dagelijkse activiteiten. Er kan tijdelijk wat minder kracht in de hand aanwezig zijn na de operatie. Probeer dit niet te forceren in de eerste vier weken. Probeer in deze periode kracht zetten met uw hand, zoals bij wringen, te voorkomen.

Oefeningen

U kunt met deze oefeningen beginnen als het drukverband nog om de hand/pols zit voor zover dit mogelijk is. Deze oefeningen zijn gebaseerd op het behouden en/of

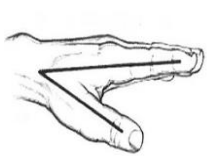
verkrijgen van beweeglijkheid en zorgen ervoor dat de eventuele zwelling in de hand afneemt. Het advies is deze oefeningen

vijf keer per dag minimaal tien keer te doen.

U hoeft hierbij geen kracht te zetten.

Vingers

- Vingers zo ver mogelijk strekken.
- Maak een 'dakje' met de vingers, alle drie de kootjes gestrekt/rechthouden en op de plaats van de overgang van handpalm naar vingers buigen.
- Haakje maken
- Volle vuist maken



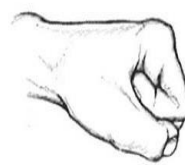
Oefening 1
Vingers zover
mogelijk strekken



Oefening 2
Dakje maken



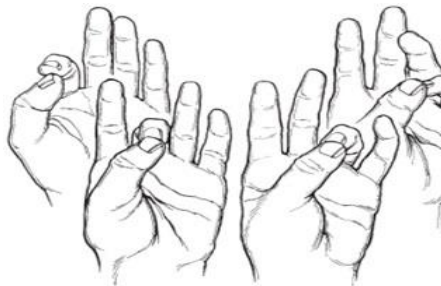
Oefening 3
Haakje maken



Oefening 4
Volle vuist maken



Oefening 5
Vingers spreiden en sluiten



Oefening 6
Met de duim uw vingertoppen
aanraken

Oefening voor de duim

Raak met uw duim één voor één uw overige vingertoppen aan. Begin met uw wijsvinger. Als u bij uw pink bent, glij dan zover mogelijk met uw duim via uw pink naar beneden (oefening 6)

Oefeningen voor de pols

(na het verwijderen van het drukverband)

- Beweeg uw pols naar achteren met de vingers ontspannen. Beweeg uw pols rustig naar voren met uw vingers ontspannen.

Littekenmassage

Na een operatieve behandeling van het carpaal tunnel syndroom kan een stug litteken ontstaan. Dit kan u belemmeren bij activiteiten zoals steunen op de handen en kracht zetten. Het kan wel zes tot twaalf maanden duren eer dit soepel wordt. Om dit te versnellen kunt u zelf het litteken masseren. Belangrijk om hiermee starten als de hechtingen zijn verwijderd. Om te voorkomen dat u over het litteken glijdt, kunt u het beste geen crème gebruiken. Uiteraard kunt u wel uw handen insmeren met crème na de massage van het litteken. Voor het beste resultaat masseert u het

litteken drie keer per dag vijf minuten. In het begin is dit wat gevoelig, dit heeft geen gevolgen voor het wondherstel.

Autorijden

Wanneer autorijden weer mogelijk is kunt u het beste zelf beoordelen. Belangrijk is dat u onder **alle** omstandigheden, dus ook bij onverwachte, volledige controle over het voertuig hebt. Dit betekent dat u gevoel heeft in uw hand/pols, een goede beweeglijkheid en voldoende grip zonder ernstige pijn in uw hand/pols. Meestal is dit na één tot twee weken.

Hervatten van werk en/of sport

Het moment waarop u weer kunt werken of sporten is afhankelijk van het soort werk of sport dat u doet. U kunt dit overleggen met uw handspecialist tijdens de controle. Meestal is dit weer mogelijk na twee tot zes weken.

Poliklinische controle

Ongeveer twee weken na de operatie komt u voor de controle op de polikliniek voor en het verwijderen van de hechtingen.

Wat u ook nog moet weten

Meestal zijn de (nachtelijke) tintelingen vrij snel na de operatie verdwenen. Echter als de zenuw langere tijd bekneld heeft gezeten of is beschadigd dan kan het zijn dat de (nachtelijke)tintelingen (een langere tijd) aanwezig blijven.

Het is gebruikelijk dat u gedurende 3 tot zelfs 12 maanden na de operatie nog klachten houdt zoals verlies van kracht, verlies van handigheid, littekenpijn, gevoeligheid van duim- of pinkmuis, gevoelsvermindering of lichte tintelingen.

Tot slot

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan vernemen wij dit graag van u.

Vragen

Heeft u vragen of zijn er klachten na de ingreep, neem dan contact op met de polikliniek van uw behandelend arts.

- Polikliniek Plastische Chirurgie
- Polikliniek Orthopedie / Orthopedieconsulent
- Polikliniek Chirurgie

| Polikliniek Plastische Chirurgie en VieCuri Mooi | | |
|---|-----------------|-------------------|
| Locatie Venlo | routennummer 76 | ☎ (077) 320 68 65 |
| Locatie Venray | routennummer 53 | ☎ (077) 320 68 65 |

| Othopedieconsulent | | |
|---|-----------------|-----------------|
| De orthopedieconsulenten zijn bereikbaar: Ma t/m do van 8.30 tot 12.30 uur en van 13.15 tot 17.00 uur Vrijdags van 8.30 tot 12.30 uur | | |
| Locatie Venlo | routennummer 74 | ☎ (077) 3206425 |
| ✉ ortho-consul-venlo@viecuri.nl | | |
| Locatie Venray | routennummer 11 | ☎ (0478) 522803 |
| ✉ ortho-consul-venray@viecuri.nl | | |

Heeft u na deze dag nog vragen of zijn er problemen neem dan gerust tijdens kantooruren (08.30 – 17.00 uur) contact op met:

| Polikliniek Chirurgie | | |
|------------------------------|-----------------|-------------------|
| Locatie Venlo | routennummer 75 | ☎ (077) 320 68 80 |
| Locatie Venray | routennummer 12 | ☎ (0478) 52 24 08 |

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo
Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray
Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl
Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl