

Gipskamer

## Polsspalk bij Carpaal Tunnel Syndroom - Duits

### Einleitung

Sie haben von Ihrem Arzt vernommen, dass bei Ihnen ein Karpaltunnelsyndrom festgestellt worden ist. Zur Behandlung dieses Syndroms erhalten Sie eine Schiene. In dieser Broschüre steht es geschrieben, warum Sie diese Schiene bekommen haben und wie Sie damit umzugehen haben.

### Was ist das Karpaltunnelsyndrom?

Das Karpaltunnelsyndrom ist eine Einengung des mittelsten Handnervs im Karpaltunnel. Der Karpaltunnel ist ein schmaler Tunnel, der durch die Handwurzelknöchel und ein starkes Sehnenband zwischen dem Handballen des kleinen Fingers und dem Daumenballen am Beginn des Handtellers gebildet wird. Durch diesen Tunnel verlaufen der Nerv und die Beugesehnen der Finger. Die Struktur ist weich und dadurch druckempfindlich.

### Ursachen für das Karpaltunnelsyndrom

Das Einklemmen des Nervs wird in der Regel durch eine Schwellung des Sehngewebes verursacht. Bei der Schwellung des Bindegewebes können Hormone eine Rolle spielen. Die Sehnenscheiden können ebenfalls durch Irritation wie beim Rheuma und nach intensiver manueller Arbeit anschwellen.

### Beschwerden beim Karpaltunnelsyndrom

Die Beschwerden beim Karpaltunnelsyndrom werden durch das Einklemmen des Nervs verursacht und bestehen aus einem prickeligen oder schmerzhaften Gefühl in der Hand und in den Fingern. Es kann auch zu einer Minderung der Sensibilität in den Fingerkuppen oder der Kraft kommen. Die Schmerzen können vom Unterarm und Ellbogen bis in die Schulter einstrahlen. In der Nacht nehmen die Beschwerden oft zu.



Figuur 1. Handgelenkschiene beim Karpaltunnelsyndrom

### Warum eine Schiene?

Sie haben eine Schiene bekommen, damit das Handgelenk entlastet wird. Die Schiene hat eine Metallinnenseite, damit Sie das Handgelenk nicht mehr beugen können. Dadurch wird der Nerv entlastet. Das Tragen der Schiene führt meistens zur Milderung der Beschwerden.

### Wann sollen Sie die Schiene tragen?

Die Schiene tragen Sie hauptsächlich nachtsüber, da jeder mit gebeugten Handgelenken schläft, wodurch das Einklemmen und die Flüssigkeit im Handgelenk zusätzlich belastet werden.

### Wie lange sollen Sie die Schiene tragen?

Um das Resultat gut beurteilen zu können, ist es wichtig, dass Sie sechs Wochen lang die Schiene konsequent jede Nacht tragen.

### Wartung der Schiene

Sie können die Schiene selbst in lauwarmem Seifenwasser waschen (Handwäsche). Zuvor müssen Sie die Metallplatte herausnehmen. Nach dem Trocknen kann die Metallplatte wieder in die Schiene geschoben werden.

Afdeling Gipskamer		
Locatie Venlo	routennummer 73	☎ (077) 320 56 76
Locatie Venray	routennummer 9	☎ (0478) 52 25 57
Beide locaties telefonisch bereikbaar <i>ma t/m vrij: 08.30- 16.30 uur</i>		

## 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](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)