

# Polsspalk

## bij Carpaal Tunnel Syndroom

### **Inleiding**

U heeft van uw arts vernomen dat bij u een Carpaal Tunnel Syndroom is geconstateerd. U krijgt daarvoor als behandeling een spalk. In deze folder staat vermeld waarom u deze spalk heeft gekregen en hoe u ermee om moet gaan.

### **Wat is het Carpaal Tunnel Syndroom?**

Het Carpaal Tunnel Syndroom (CTS) is een beknelling van de middelste armzenuw in het verloop van de carpale tunnel. Het carpale tunnel is een nauwe tunnel gevormd door de handwortelbeentjes en een stevig peesblad tussen pink- en duimmuis aan het begin van de handpalm. In deze tunnel lopen de zenuw en de buigpezen van de vingers. Dit is een zachte structuur en daardoor gevoelig voor druk.

### **Oorzaken CTS**

De beknelling van de zenuw wordt meestal veroorzaakt door zwelling van de bekleding van de pezen. Bij de zwelling van het bindweefsel kunnen hormonen een rol spelen. Ook kunnen de peesscheden zwellen door irritatie, zoals bij reuma en na forse handenarbeid.

### **Klachten CTS**

De klachten bij het Carpaal Tunnel Syndroom worden veroorzaakt door beklemming van de zenuw en bestaan uit een tintelend of pijnlijk gevoel in de hand en de vingers. Ook kan een verdoofd gevoel van de vingertoppen ontstaan en een verminderde kracht. De pijn kan uitstralen via de onderarm en elleboog tot in de schouder. In de nacht nemen de klachten vaak toe.



Figuur 1. Polsspalk bij Carpaal Tunnel Syndroom

**Waarom een spalk?**

U heeft een spalk gekregen om de pols rust te geven. De spalk heeft een metalen binnenzijde, zodat u de pols niet meer kunt buigen. Hierdoor wordt de zenuw minder belast. Het dragen van de spalk vermindert meestal de klachten.

**Wanneer draagt u de spalk?**

De spalk draagt u voornamelijk 's nachts, omdat iedereen slaapt met gebogen polsen waardoor de beknelling en het vocht in de pols onder extra druk komen te staan.

**Hoe lang draagt u de spalk?**

Om het resultaat goed te kunnen beoordelen is het belangrijk dat u gedurende zes weken consequent iedere nacht de spalk draagt.

**Onderhoud van de spalk**

U kunt de spalk zelf wassen in een lauwwarm sopje (op de hand). U dient dan wel het metalen plaatje te verwijderen. Na het drogen kan het metalen plaatje weer in de spalk.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

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

Buiten kantoortijden en in het weekend kunt u contact opnemen met:

### **Spoedeisende Hulp (SEH) Locatie Venlo**

☎ (077) 320 58 10

## **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)