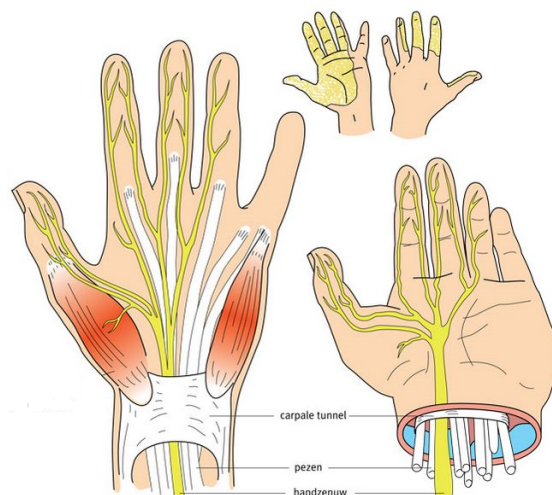




## Handtherapie na operatie Carpale Tunnel Syndroom

Het carpale-tunnelsyndroom (CTS) is een beknelling van de middelste zenuw (nervus medianus) bij uw pols. Deze zenuw loopt van de onderarm naar de handpalm via een tunnel.

Deze tunnel bestaat uit de handwortelbeentjes en een stevig peesblad aan de handpalmzijde van uw pols. Door die tunnel lopen ook de buigpezen van de vingers. De beknelling van de zenuw kan optreden wanneer door zwelling van de weefsels in de tunnel de druk in de tunnel toeneemt.



Door de operatie verdwijnt de druk op de zenuw. De dwarse polsband aan de handpalmzijde wordt ingesneden. De tunnel wordt zo wijder en de zenuw komt uit zijn beklemming.

### Wat moet u doen na de operatie?

- De eerste 4 weken mag u niet meer dan 1 kg belasten en niet wringen. Daarna kunt u beginnen met het opbouwen van belasting naar uw oude niveau.
- De eerste 2 weken moet u uw hand omhoog houden om ophoping van vocht in de hand te voorkomen.
- Vanaf week 3 start u met littekenmassage om het litteken soepel te houden.
- U moet oefeningen doen om de hand/pols soepel te houden (zie onder).

### Oefeningen

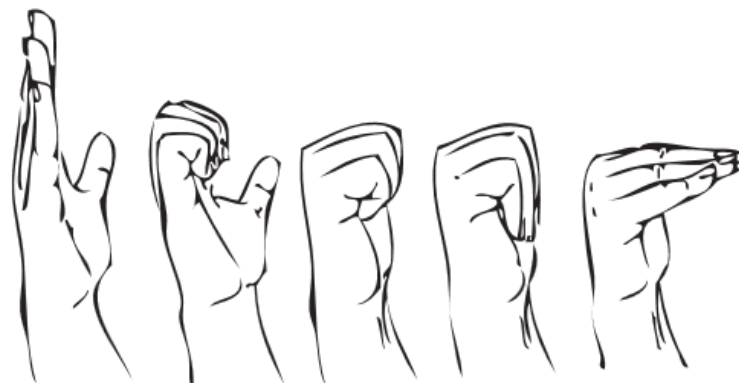
Het is belangrijk dat u na de operatie uw vingers en uw pols regelmatig beweegt zodat uw hand niet stijf wordt en de pezen van de hand/onderarm goed glijden.

Voer deze oefeningen daarom 5/ 6x per dag uit met 10 herhalingen per oefening. Probeer elke keer een stapje verder te komen zonder de pijngrens duidelijk te overschrijden.



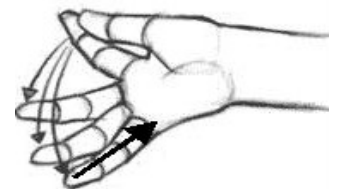
## Oefeningen voor de vingers

- Streek uw vingers maximaal.
- Maak een klauw, d.w.z. vingers en hand rechtmaken en de laatste twee kootjes buigen alsof u aan het krabben bent (houd dit 5 seconden vast).
- Buig uw vingers maximaal, d.w.z. nagels zover mogelijk naar de handpalm (houd dit 5 seconden vast, het verband kan deze oefening wat belemmeren).
- Maak een open vuist (houd dit 5 seconden vast) .
- Maak een 'dakje' met de vingers, d.w.z. alledrie de kootjes gestrekt/rechthouden en terplaatse van de overgang van handpalm naar vingers buigen (houd dit 5 seconden vast).



## 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.



## Oefeningen voor de pols

- Houd uw vingers ontspannen en beweeg uw pols rustig naar achteren, uw vingers in licht gebogen ontspannen stand. Houd deze stand 5 seconden vast.
- Beweeg uw pols rustig naar voren met uw vingers ontspannen in gestrekte stand. Houd deze stand een paar seconden vast.





## Nazorg

Gedurende de eerst weken zult u merken dat u elke dag meer met uw hand kunt doen. Als gouden regel geldt, dat alles wat geen pijn doet mag (maximaal 1 kg belasten). Ook moet u alles wat pijn doet vermijden. En ook eventuele tintelingen mogen niet erger worden.

Vrijwel alle normale dagelijkse werkzaamheden zijn na 4 weken weer mogelijk. Toch kan het wel 3 tot 4 maanden duren voordat u bepaalde zware handelingen weer kunt doen (bijvoorbeeld het uitwringen van een dweil of het opendraaien van een vastzittende deksel van een jampot). Ook herstelt de kracht pas na 3 tot 4 maanden. Gedurende enige maanden kunt u ook wat drukpijn op het litteken hebben.

## Wilt u meer weten?

Voor verdere vragen kunt u terecht bij de afdeling Fysiotherapie van Gelre Ziekenhuizen Apeldoorn op telefoonnummer (055) 581 84 71.