

Carpale Tunnelsyndroom



In deze informatiefolder leest u meer over carpale tunnelsyndroom. Bijvoorbeeld wat zijn de oorzaken, klachten en behandelingen. De ingreep vindt poliklinisch plaats en u kunt hierna gelijk weer naar huis.

Wij hopen dat u zich snel op uw gemak voelt bij ons.

Wat is carpale tunnelsyndroom?

Het carpale tunnel syndroom wordt veroorzaakt door een beknelling van een zenuw die door de pols loopt (genaamd: 'nervus medianus'). Deze zenuw verloopt van de onderarm naar de handpalm via een tunnel. Deze tunnel wordt gevormd door de handwortelbeentjes enerzijds en een stevig peesblad (de dwarse polsband) aan de handpalmzijde van de pols. Door deze tunnel lopen ook de negen buigpezen van de vingers en duim. De beknelling van de zenuw ontstaat meestal door zwelling van het bindweefsel rond de zenuw, waardoor de druk in de tunnel op de zenuw toeneemt.

Klachten

De klachten bij het carpale tunnelsyndroom kunnen nogal uiteenlopen. Zo kunt u last hebben van:

- Een prikkelend en pijnlijk gevoel en/of tintelingen in de vingers en de hand.
- Een doof gevoel in de handpalm en/of in de vingers en soms een gevoel alsof de hand gezwollen is.
- Een uitstralende pijn naar de onderarm, de elleboog en of zelfs naar de schouder.
- Soms bestaat er krachtverlies in uw hand waardoor u dingen kunt laten vallen.

Vaak treden deze klachten in de loop van de nacht op. Meestal komen de klachten voor in één hand, soms in beide handen. Bekend is dat de klachten nogal eens tijdens zwangerschap of aan het begin van de overgang optreden.

Diagnose

Op grond van het klachtenpatroon kan de diagnose worden gesteld. Als ook bij lokale druk op de zenuw de klachten toenemen, wordt de diagnose waarschijnlijk. Soms is er aanvullend onderzoek nodig om aan te tonen of er sprake is van een carpale tunnelsyndroom. Dit kan met Elektromyografie (E.M.G.; via de neuroloog) en met echo onderzoek gedaan worden.

Vorbereiding thuis

Aangezien u na de operatie minder mobiel bent met uw hand is het raadzaam in uw omgeving iemand te vragen die u tijdelijk kan assisteren met de (zware) huishoudelijke taken, het doen van boodschappen en/of helpen bij de lichamelijke verzorging. Mocht u deze hulp niet in de buurt hebben, dan zou u voor uw behandeling aan een thuiszorg organisatie kunnen vragen of zij u hierin kunnen ondersteunen.

De ingreep

De operatie vindt plaats op de poliklinische operatiekamer. De operatie is erop gericht de druk op de zenuw weg te nemen. Het is een kleine ingreep waarbij een snee wordt gemaakt in de pols aan de handpalmzijde vaak onder lokale verdoving. De dwarse polsband wordt doorgesneden, waardoor de tunnel wordt verwijdd. De operatie duurt ongeveer 15 tot 20 minuten. Hierna mag u vanuit de poli weer naar huis.

Complicaties

Geen enkele ingreep is vrij van de kans op complicaties. Zo zijn ook bij deze operatie de normale risico's op complicaties van een operatie. Deze komen gelukkig zelden voor. Bloedingen en wondinfecties zijn de belangrijkste. Indien de zenuw al lang afgekneld is geweest voor de operatie, kan het zijn dat er geen volledig herstel optreedt. Daarnaast komt het een enkele keer voor dat de patiënt opnieuw klachten krijgt door littekenvorming.

Weer thuis

De eerste tijd na de operatie zal uw hand dik en warm aanvoelen. Dit wordt geleidelijk minder. Ook heeft u mogelijk bloedingstoringen bij de wond, maar deze verdwijnen vanzelf. Wanneer u weer mag gaan werken kunt u het beste overleggen met de arts.

Richtlijnen na de operatie

De volgende adviezen zijn van belang na de operatie:

- U kunt al snel beginnen met oefeningen van de vingers. In het begin gaat dit wat moeizaam, maar na enkele dagen gaat dit al veel beter. Deze oefeningen betreffen knijpen in een stressballetje en vingers buigen en strekken.
- Autorijden kan weer wanneer u genoeg kracht hebt in uw hand.
- Houd uw arm de eerste 2 dagen na de operatie in een mitella of sling.
- Uw mag gedurende de eerste 6 weken na de ingreep niet zwaar tillen, wringen of drukken met de geopereerde hand. Verder mag u uw arm/hand belasten op geleide van klachten. Indien het pijnlijk is, is dit vaak een teken dat het teveel belasting is geweest.
- Drukverband 3 dagen laten zitten.
- Douchen mag, niet weken in bad of zwemmen

Resultaat

De klachten die u tevoren had zijn na de operatie meestal binnen twee tot drie dagen verdwenen. Het litteken aan de pols blijft vaak langer gevoelig (soms wel maanden), met name bij druk ter plaatse zoals bij het steunen op de pols. Het herstel van de gevoelloosheid kan echter veel langer duren. Op oudere leeftijd herstelt dit soms niet volledig. Na de operatie heeft u lange tijd veel minder kracht in uw duim. Dit komt omdat de spieren van de duimmuis, doordat de dwarse polsband is gekliefd, aan één kant min of meer los komen te zitten.

Vragen?

Heeft u vragen dan kunt u contact opnemen met de poli:

Maandag t/m vrijdag van 08.30 – 16.30 uur:

- Gelre Apeldoorn: **088 - 105 3368**
- Gelre Zutphen: **088 - 105 3369**

Wij wensen u een goed en voorspoedig herstel!