



# Carpale Tunnelsyndroom

De neuroloog heeft bij u Carpale Tunnelsyndroom vastgesteld en met u de verschillende behandelingsmethoden besproken. Binnenkort komt u naar Gelre ziekenhuizen voor de operatie.

Deze folder geeft u informatie over de gang van zaken rond de operatie en wat van u wordt verwacht.

## Wat is een Carpale Tunnelsyndroom?

Carpale Tunnelsyndroom ( CTS ) is een beklemming van de middelste zenuw (= nervus medianus) in uw onderarm. Deze zenuw loopt door naar de handpalm in een tunnel die wordt gevormd door de handwortelbeentjes en een stevige peesblad. Door de tunnel lopen ook de buigpezen van de vingers.

De beknelling van de zenuw ontstaat door zwelling van het bindweefsel, waardoor de druk in de tunnel toeneemt.

## Klachten

De klachten bij Carpale Tunnelsyndroom kunnen zijn:

- tintelingen en een dof of prikkelend pijnlijk gevoel in de vingers, de pink is meestal niet betrokken.
- uitstralende pijn naar de onderarm.
- een gevoel dat de hand dik is.
- krachtverlies.

De klachten treden vaak in de loop van de nacht op, waardoor u wakker wordt. Ook kunt u door krachtsverlies zomaar dingen uit uw handen laten vallen.

## Vorbereiding

- De plastisch chirurg bespreekt de operatie met u tijdens uw polikliniekbezoek en legt de gang van zaken rond de verdoving uit. De operatie vindt meestal poliklinisch plaats onder plaatselijke verdoving. Het kan ook plaatsvinden in een dagopname onder plaatselijke verdoving of regionale verdoving. ( injectie bij oksel of sleutelbeen)
- Als u onder regionale verdoving wordt geholpen (injectie bij de oksel of sleutelbeen) volgt u de voorbereidingen die beschreven staan in de brochure 'Pre-operatieve screening en anesthesie'.
- Gebruikt u medicijnen? Neem dan een recent medicatieoverzicht mee. Dit kunt u opvragen bij uw apotheek.



- Meld het gebruik van bloedverdunnende medicijnen; ook als het aspirine betreft. Soms moet u voor de operatie hiermee stoppen. Overleg dit met uw plastisch chirurg, ook wanneer u weer mag starten ná de operatie.
- Wij raden u aan om kleding met een wijde mouw te dragen in verband met het verband dat u na de operatie om uw hand krijgt.
- Doe al uw sieraden zoals horloge, ringen, armbanden en piercings af.
- Meld eventuele overgevoeligheden zoals voor medicijnen, jodium, pleisters of latex.
- Zorg dat iemand u na de operatie naar huis kan brengen. U mag niet zelf rijden.

## Meenemen

- Uw identiteitsbewijs.

## Waar moet u zijn?

U komt op de afgesproken dag en tijd naar de afgesproken locatie.

- In Apeldoorn komt u naar de polikliniek Plastische Chirurgie of afdeling D2.
- In Zutphen meldt u zich eerst aan in de centrale hal met uw identiteitsbewijs bij de Aanmeldzuil. U krijgt dan een afspraakticket. Daarop staat waar u moet zijn. De ingreep gebeurt op de behandelkamer. Als u voor dagopname komt, hoeft u zich niet aan te melden bij de aanmeldzuil.

## De operatie

De operatie is erop gericht om de druk op de zenuw weg te nemen. De strakke band over de zenuw wordt doorgenomen door de plastisch chirurg. Hierdoor wordt de tunnel wijder, terwijl de zenuw intact blijft. U krijgt een drukverband. De operatie duurt ongeveer 15 minuten.

## Na de operatie

- Ter comfort zou u bijvoorbeeld Paracetamol 500 mg. kunnen gebruiken, maximaal 4 keer per dag 2 tabletten.
- De wond heeft rust nodig om te genezen. Vermijd daarom bewegingen die druk of kracht op de wond uitoefenen.
- Na een ingreep aan de hand of pols moet u deze zoveel mogelijk hoog houden, om zwelling en ongemak (veroorzaakt door stuwing) te voorkomen. Indien de arts dit nodig acht, krijgt u een sling aangemeten.
- U mag zelf het verband na 3 – 5 dagen verwijderen. Indien nodig kunt u verwezen worden naar een handtherapeut.
- U mag met uw hand en vingers bewegen en oefenen zonder kracht te gebruiken. Mijd de eerste 4 tot 6 weken het zwaar tillen met uw geopereerde hand.
- Na ongeveer 2 weken worden, indien nodig, de hechtingen verwijderd op de polikliniek.



## Complicaties

De belangrijkste complicaties zijn nabloeding en wondinfectie. De kans hierop is erg klein. Soms kan de duimmuis en de pinkmuis nog een aantal weken na de operatie gevoelig zijn, dit gaat meestal vanzelf weer over.

## Oefeningen na een operatie aan de carpaal tunnel



oefening 1



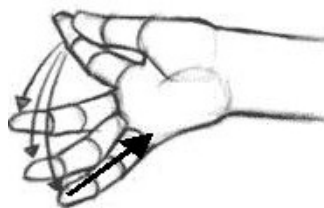
oefening 2



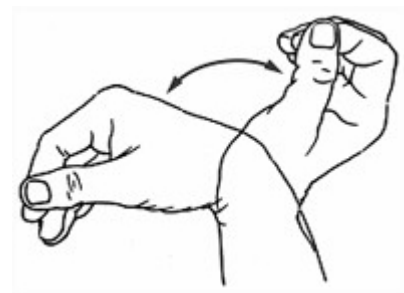
oefening 3

De eerste paar dagen zit er een verband om uw hand, zodat u de pols niet kunt bewegen. Zodra het verband is verwijderd kunt u voorzichtig beginnen met oefenen, zodat uw hand en uw pols 'bewegend genezen'. Doel van de onderstaande oefeningen is om de pezen van uw vingers maximaal te laten glijden:

- **Oefening 1:** Streck uw vingers volledig.
- **Oefening 2:** Maak een volledige vuist, zodat u alle gewrichten van uw vingers buigt. Uw duim blijft buiten de vuist.
- **Oefening 3:** Buig de twee bovenste gewrichten van uw vingers. Laat uw duim hier buiten. Houd deze oefening 5 seconden vast. Streck vervolgens vanuit de gebogen positie uw vingers één voor één, beginnend met uw wijsvinger.



oefening 4



oefening 5

- **Oefening 4:** Raak met uw duim één voor één uw overige vingertoppen aan, begin met uw wijsvinger. Als u bij uw pink bent, glijd dan zover mogelijk met uw duim via uw pink naar beneden.
- **Oefening 5:** Houd uw vingers ontspannen en beweeg uw pols rustig naar achteren, met 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 5 seconden vast.

**Let op: de eerste 6 weken mag u uw pols niet volledig strekken en buigen!**



- Wij adviseren u bovenstaande bewegingen gedurende alle uren dat u wakker bent, een paar minuten per uur uit te voeren. Vooral de eerste dagen is het oefenen het belangrijkste. Als uw hand na een paar dagen soepel aanvoelt, kunt u het oefenen afbouwen.
- Drie weken na de operatie mag u beginnen met littekenmassage, op voorwaarde dat de wond goed gesloten is.
- Tot vier weken na de operatie mag u de hand alleen maar licht belasten. Vermijd wringen, hard knijpen en zwaar tillen met de geopereerde hand.
- Vuistregel is en blijft: oefenen op geleide van de klachten. Anders gezegd: probeer elke keer een stapje verder te komen zonder het te forceren.

## Resultaat

Na 6 maanden is de pols en hand in het algemeen genezen. Het litteken aan uw pols blijft lang gevoelig, met name bij druk ter plaatse (bijvoorbeeld bij het steunen op de pols). De klachten die u voor de operatie had zijn doorgaans vrij snel na de ingreep verdwenen. Soms is een zenuw door lange beknelling beschadigd geraakt en herstelt de zenuw niet meer volledig. U kunt in dit geval restklachten houden. Houd u rekening met langere tijd krachtvermindering in uw duim.

### Bekijk onze voorlichtingsfilm over deze operatieve ingreep

- scan de QR code;
- of ga naar het Youtube kanaal van Gelre ziekenhuizen en zoek op carpaal tunnelsyndroom.



## Afspraak maken en vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Stel deze dan tijdens een eventueel volgend polikliniekbezoek of bel naar de polikliniek Plastische Chirurgie. Dat kunt u ook doen als u een afspraak wilt maken of wijzigen.

### Gelre Apeldoorn Route 8

- Polikliniek Plastische Chirurgie
- Ma t/m vrij 8.00 –12.30 uur en 13.30 – 16.00 uur
- Tel: 055 – 581 13 00

### Gelre Zutphen Route 60

- Polikliniek Plastische Chirurgie
- Ma t/m vrij 8.00 –12.30 uur en 13.30 uur – 16.00 uur
- Tel: 0575 – 592 832