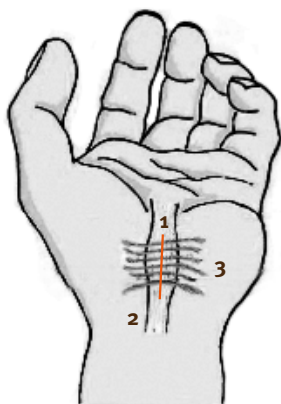


Carpale tunnelsyndroom

www.nwz.nl

Inhoud

Wat is het carpale tunnelsyndroom?	3
Wat zijn de klachten?	3
Onderzoek	3
Uw voorbereiding op de operatie	4
De operatie	4
Na de operatie	4
Complicaties	6
Wat u nog moet weten	7
Uw vragen	7



1. *snede (= incisie)*
2. *middelste armzenuw*
3. *dwarse polsband*

Uw arts heeft bij u het carpale tunnelsyndroom vastgesteld. In deze folder geven wij u informatie over wat het syndroom is, maar ook de behandelingsmogelijkheden worden besproken. U kunt op deze wijze alles thuis rustig doorlezen.

■ **Wat is het carpale tunnelsyndroom?**

Dit is een beknelling van de middelste armzenuw (nervus medianus). Deze zenuw loopt van de onderarm naar de handpalm via een (carpale) tunnel, die wordt gevormd door de handwortelbeentjes en een stevig buigblad (= de dwarse polsband) aan de handpalmzijde van de pols (zie illustratie hiernaast). In deze tunnel lopen de buigpezen van de vingers en de zenuw. De zenuw raakt bekneld door de zwelling van het bindweefsel, waardoor de druk in de tunnel toeneemt. De oorzaak voor het ontstaan van het carpale tunnelsyndroom is vaak onduidelijk.

■ **Wat zijn de klachten?**

De klachten die hiervan het gevolg zijn, kunnen nogal uiteenlopen. Zo kunt u last hebben van:

- een tintelend of pijnlijk gevoel in de hand en de vingers
- een doof gevoel in de handpalm en vingers. Soms een gevoel alsof de hand is opgezwollen
- een uitstralende pijn naar de onderarm en de elleboog tot in de schouder
- soms krachtverlies in de hand, waardoor u dingen gemakkelijk uit de hand kunt laten vallen. U kunt ook last hebben bij het autorijden, het lezen van de krant of met fietsen

Heel vaak komen deze klachten in de loop van de nacht voor. Ze zorgen ervoor dat u wakker wordt. Hoewel het carpale tunnelsyndroom meestal aan één hand voorkomt, kan het soms ook gebeuren dat de klachten aan beide handen ontstaan.

■ **Onderzoek**

Op grond van uw klachten kan de diagnose worden vermoed. Bij lichamelijk onderzoek kunnen gevoelsstoornissen in de duim, wijs- en middelvinger worden

gevonden. Om zeker te weten of er sprake is van het carpale tunnelsyndroom, zal een spieronderzoek verricht worden. Dit onderzoek noemt men een EMG (Elektromyografie). Op het EMG kan een vertraging van de zenuwgeleiding te zien zijn over het deel van de middelste armzenuw dat in de carpale tunnel is gelegen. Er kan ook worden gekozen om een echo te laten maken.

■ Uw voorbereiding op de operatie

Als besloten is dat u wordt geopereerd, geeft u dan altijd aan de specialist door of u bloedverdunnende medicijnen gebruikt zoals Marcoumar, Ascal of Sintrommitis. Deze moeten namelijk in sommige gevallen voor de operatie worden gestopt. Anders kan de operatie niet doorgaan. Sieraden aan de te opereren hand moet u afdoen.

■ De operatie

De operatie vindt in principe poliklinisch plaats, tenzij de arts aangeeft dat opname nodig is. Afhankelijk op welke locatie u wordt behandeld, vindt de operatie plaats op de:

- dagbehandeling chirurgie van locatie Alkmaar (huisnummer 028)
- dagbehandeling van locatie Den Helder (huisnummer 2-Oost)

Voor de operatie wordt uw hand plaatselijk verdoofd door een prik in de handpalm of de pols. Dit kan als pijnlijk ervaren worden. Hierna is de ingreep zelf niet pijnlijk meer. Het gevoel en de beweging in de vingers blijven aanwezig. Bij deze operatie maakt de arts een snee in de pols aan de handpalmzijde. Het dak van de carpale tunnel wordt doorgesneden, waardoor de zenuw niet meer wordt beknelde. De operatie duurt ongeveer 10-15 minuten. Het kan zijn dat u na het verbinden van de hand een draagdoek krijgt aangemeten, die u dan 2 dagen of langer moet dragen. U hoort van de arts of dit nodig is.

■ Na de operatie

Na enkele uren is de verdoving uitgewerkt. Hierna kunt u de napijn bestrijden met paracetamol 500mg: 2 tabletten direct na de ingreep en 2 tabletten voor de nacht. Gebruik niet meer dan 8 tabletten verdeeld over de dag.

De handpalm moet wel wat rust hebben, dus kracht zetten (wringende bewegingen) moet u enkele weken vermijden. Na de operatie is het raadzaam uw vingers veel te bewegen, zie hieronder het kopje 'oefeningen'. De wond moet droog blijven. Na 2 dagen kunt u het verband eraf halen. De pleister onder het drukverband blijft zitten tot uw afspraak voor het verwijderen van hechtingen en wondcontrole. Deze controle is ongeveer over 14 dagen. U komt dan op de polikliniek, eventueel ook om de hechtingen te verwijderen. Aangezien de hand dus gedurende 2 weken niet optimaal gebruikt kan worden, wordt 1 hand geopereerd als de aandoening aan beide handen is.

Oefenen

Het is van groot belang dat uw hand en pols 'bewegend genezen'. Al enkele uren na de operatie kunt u - als de verdoving dat toelaat - beginnen met oefenen. Dit is nodig om te voorkomen dat er verklevingen ontstaan.

Doe daarom de volgende oefeningen:



1 maximaal strekken:
recht maken van de
vingers



2 maken van een klauw:
vingers en hand recht maken
en de laatste 2 kootjes buigen
alsof u aan het krabben bent



3 maximaal buigen van
de vingers: nagels zo
ver mogelijk naar de
handpalm (verband kan
wat belemmeren)



4 open vuist maken:
4 vingers plat op de
handpalm



5 maken van een 'dakje' met de vingers: alle 3 de kootjes
gestrekt/recht houden en bij de overgang van handpalm
naar vingers buigen

Wij adviseren u deze 5 bewegingen gedurende de uren dat u wakker bent, een paar minuten per uur uit te voeren. Vooral de eerste paar dagen is oefenen het belangrijkste. Als uw hand na een paar dagen soepel aanvoelt, kunt u het oefenen afbouwen. Vuistregel is en blijft: oefenen op geleide van de pijn. Anders gezegd: probeer elke keer een stapje verder te komen zonder dat het te pijnlijk is.

■ Complicaties

Zoals bij alle ingrepen kunnen ook bij een operatie aan het carpale tunnelsyndroom complicaties optreden. Deze komen echter zelden voor. Het gaat hier om nabloedingen en infecties. Bij overmatige pijn of vocht uit de wond, kunt u het beste contact opnemen met de arts, die u heeft geopereerd. Een ernstige maar zeer zeldzame complicatie die na een operatie kan optreden, is dystrofie van de hand. Er treedt dan een zwelling op van de gehele hand. Deze wordt pijnlijk, vooral bij het bewegen, terwijl de kleur varieert van rood bij warmte tot bleekwit en blauw bij kou. Neemt u bij het optreden van deze verschijnselen direct contact op met het ziekenhuis.

Met welke afdeling neemt u dan contact op?

Afhankelijk van waar u onder behandeling bent, belt u locatie Alkmaar of Den Helder voor de bovengenoemde klachten.

Locatie Alkmaar

- bij klachten **binnen 24 uur** kunt u op werkdagen van 07:00 tot 20:30 uur contact opnemen met de dagbehandeling chirurgie, telefoon 072 - 548 2592
- bij dringende klachten die niet kunnen wachten tot de volgende dag kunt u buiten de bovengenoemde kantoortijden contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH), telefoon 072 - 548 2480

Locatie Den Helder

- bij klachten **binnen 24 uur** kunt u op werkdagen van 07:00 tot 20:00 uur contact opnemen met de dagbehandeling, telefoon 0223 - 69 6535
- bij dringende klachten die niet kunnen wachten tot de volgende dag kunt u buiten de bovengenoemde kantoortijden contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH), via telefoon 0223 - 69 6969. Vraag vervolgens doorverbonden te worden met de SEH

Wie waarschuwt u bij klachten ná de eerste 24 uur?

Heeft u de dagen na uw ingreep vragen of problemen? Afhankelijk van welke art u onder behandeling bent, neemt u op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur contact op met de polikliniek:

- chirurgie van locatie Den Helder
- neurochirurgie van locatie Alkmaar
- plastische chirurgie van locatie Alkmaar

De telefoonnummers vindt u hieronder. Met vragen of problemen buiten kantoor tijden kunt u contact opnemen met de huisartsenpost.

■ Wat u nog moet weten

De tintelingen van de vingers verdwijnen bij 90% van de patiënten vaak direct na de operatie. De patiënten die met name 's nachts klachten hadden, slapen voor het eerst weer door. Echter bij de overige 10% van de patiënten duurt het langer voordat de klachten verdwijnen, aangezien de zenuw zelf ook de tijd nodig heeft om te herstellen. Bij een zeer kleine groep patiënten blijven de klachten bestaan ondanks de operatie. De zenuw heeft dan al voor de operatie te veel schade opgelopen. Het herstel kan dan nog wel een jaar duren. Klachten die er dan nog zijn zoals gevoelsstoornissen in de vingers en verminderde kracht, blijven meestal bestaan. Het litteken en de plaats van de wond kunnen tot enkele maanden gevoelig zijn. In een enkel geval kan een carpaal tunnelsyndroom in de loop van de tijd weer terugkomen.

■ Uw vragen

Afhankelijk bij welke polikliniek u onder behandeling bent, kunt u voor vragen contact opnemen met de medewerkers van de:

- polikliniek chirurgie (locatie Den Helder) telefoonnummer 0223 - 69 6237
- polikliniek neurochirurgie, huisnummer 112 (locatie Alkmaar), telefoonnummer 072 - 548 3020
- polikliniek plastische chirurgie, huisnummer 041 (locatie Alkmaar), telefoonnummer 072 - 548 2550

Alle poliklinieken zijn op werkdagen telefonisch bereikbaar van 8:30 tot 16:30 uur.

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501, 1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl | tel 072 - 548 4444

Colofon

Vormgeving neurochirurgie / plastische chirurgie / chirurgie
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 155777 / 2019.12

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.