

”

## Goed om weten: uw handtherapeut verwijdert de hechtingen.

De reeds voor de operatie bestaande gevoelsvermindering in de vingers kan soms blijven bestaan.

Na de operatie krijgt u instructies van de handtherapeut ten aanzien van het hoog houden van de hand tegen zwelling.

Daarnaast krijgt u oefeninstructies mee om de pezen en de zenuw door het operatiegebied te laten glijden. Actief onbelast, dus gedoseerd en op souplesse bewegen is erg belangrijk in het herstel.

Nadat de hechtingen door uw handtherapeut zijn verwijderd, 10-14 dagen na de operatie, wordt er gestart met littekenbehandeling.

Het litteken in de handpalm kan nog 3 tot 6 maanden gevoelig blijven. Bij normaal herstel kan, 2 tot 4 weken na de operatie de kracht (die tijdelijk minder is) weer worden opgebouwd in dagelijkse activiteiten.

Herstel van de kracht duurt gemiddeld 3 maanden. Als u twijfelt of activiteiten wel of niet uitgevoerd kunnen worden, kunt u dit overleggen met uw handtherapeut.

Bij een ongecompliceerd verloop duurt de behandeling gemiddeld 4 tot 6 weken.

### Aandachtspunten:

Heeft u wondproblemen, ernstige (pijn)klachten of andere vragen, dan kunt u altijd tijdens kantooruren contact opnemen met de afdeling polikliniek Plastische chirurgie, (053) 48 76 069.

Buiten kantooruren dient u contact op te nemen met de receptie van het ziekenhuis, (053) 48 72 000. Zij nemen vervolgens contact op met de dienstdoende plastisch chirurg.

### Contact & afspraak

Handtherapie Twente heeft meerdere vestigingen binnen de ziekenhuismuren van het MST. Kijk op [www.handtherapiewente.nl](http://www.handtherapiewente.nl) voor uw dichtstbijzijnde praktijk.

Informatie over vergoeding van handtherapie vindt u op [www.handtherapiewente.nl/vergoeding](http://www.handtherapiewente.nl/vergoeding).

Indien u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft of een afspraak wenst, dan kunt u contact opnemen met Handtherapie Twente, (053) 30 32 600.



T 053 30 32 600 | E [info@handtherapiewente.nl](mailto:info@handtherapiewente.nl)  
| [www.handtherapiewente.nl](http://www.handtherapiewente.nl)

# CARPAAL TUNNEL SYNDROOM



## Inleiding

U wordt behandeld vanwege een Carpaal Tunnel Syndroom (CTS). Deze folder geeft informatie over de anatomie, de klachten en de behandeling na de operatie door uw handtherapeut, bij deze aandoening van de hand/pols.

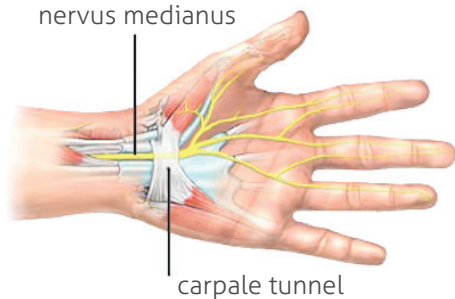
Na de operatie neemt een handtherapeut van Handtherapie Twente contact met u op voor het maken van een afspraak. Deze afspraak vindt 5-7 dagen na de operatie plaats. Uw handtherapeut verwijderd 10-14 dagen na de operatie eveneens de hechtingen.

Uw handtherapeut zorgt o.a. voor behandeling, het verwijderen van de hechtingen, helpt u met leefregels, geeft oefeninstructies en/of vervaardigen van een spalk.

## Anatomie

De carpale tunnel is een nauw kanaal gevormd door de handwortelbeentjes en een stevig peesblad tussen pink- en duimmuis aan het begin van de handpalm.

In deze tunnel lopen de buigpezen van de vingers en de zenuw (nervus medianus). Bij een CTS is de carpale tunnel te nauw voor de inhoud (pezen en zenuw). De zenuw is de zachtste structuur en het meest gevoelig voor druk.



## De aandoening

Het Carpaal Tunnel Syndroom (CTS) is een beknelling van de middelste handzenuw (nervus medianus) in de pols, veelal veroorzaakt door een zwelling in de carpaal tunnel. De peesscheden zwellen door irritatie zoals bij reuma en na forse handenarbeid. De pezen die in de carpaal tunnel liggen kunnen dan geïrriteerd raken.

Verder kan het zijn dat er een zwelling ontstaat door een ongeluk, waarbij je pols beschadigd raakt. Ook kun je CTS krijgen als je vocht vasthoudt of bij veranderingen in de hormoonhuishouding, bijvoorbeeld tijdens een zwangerschap, overgang of door bepaalde aandoeningen, bijvoorbeeld een te langzaam werkende schildklier. Verder zijn overgewicht en suikerziekte risicofactoren voor het krijgen van CTS. CTS komt vooral voor bij vrouwen.

## Klachten & symptomen

De eerste verschijnselen zijn vaak nachtelijke tintelingen in vingers verzorgd door de nervus medianus, dat wil zeggen de duim-, wijs- en middelvinger en een deel van de ringvinger. U kan hierdoor wakker worden.

Ook overdag kunnen de klachten optreden en geven een dof, tintelend of pijnlijk gevoel in de hand en de vingers.

U kunt een verminderde kracht ervaren waardoor gemakkelijk dingen uit de hand kunnen vallen. De pijn kan uitstralen via de onderarm en elleboog tot in de schouder. 'Wapperen' met de hand kan verlichting brengen.

## De behandeling

Er zijn meerdere factoren die meespelen voor er tot een operatie wordt overgegaan. Bijvoorbeeld welk gewricht niet meer gestrekt kan worden, hoe krom staat dit gewricht (kan er een pen onderdoor geschoven worden indien u de hand plat op tafel legt), hoe snel verloopt de ziekte en in welke mate wordt u beperkt in uw dagelijks handelen.

1

**Conservatief:** Bij milde klachten die korter dan 3 maanden bestaan, kan voor een conservatieve (niet operatieve) behandeling worden gekozen.

Behandeling heeft als doel de zenuw zoveel mogelijk ruimte te geven door middel van een polsspalk. Daarnaast is het van belang dat we aandacht besteden aan de polshouding en adviezen geven ten aanzien van het dagelijks gebruik van de hand (thuis en in het werk).

2

**Operatief:** Als conservatieve therapie met spalk en adviezen onvoldoende resultaat geven, de klachten van dien aard zijn dat u beperkt wordt in het uitvoeren van de dagelijkse werkzaamheden of indien de klachten langer dan 3 maanden bestaan, kan gekozen worden voor een operatie.

Doel van de operatie is om de zenuw van de beknelling te verlossen door het 'dak' van de carpale tunnel door te snijden. De huid wordt nadien gesloten met hechtingen. U krijgt een verband aangelegd. De hinderlijke tintelingen in de vingers zijn vaak snel over, maar kunnen ook langzamer verdwijnen.

