

Carpaal tunnel syndroom

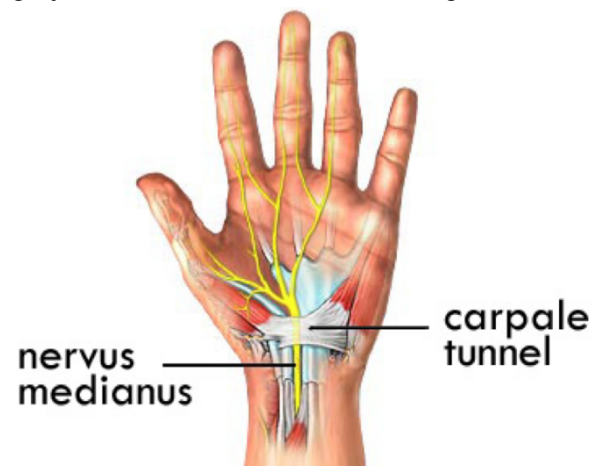
Neurochirurgie / Chirurgie

Inleiding

Bij u is een carpaal tunnel syndroom vastgesteld, ook wel CTS genoemd. Om te kunnen beslissen of u zich wilt laten opereren, moet u op de hoogte zijn van de mogelijke gevolgen en de risico's die de ingreep met zich meebrengt. Deze folder geeft algemene informatie over de bijbehorende klachten, behandelmogelijkheden en zaken waar u rekening mee moet houden.

Wat is een carpaal tunnel syndroom?

Vanuit uw nek loopt een zenuw naar de pols en de hand. Dit is de middelste arm zenuw, de nervus medianus. Deze zenuw zorgt voor het gevoel in de duim, wijsvinger, middelvinger en een deel van de ringvinger. Ook zorgt deze zenuw ervoor dat een deel van de kleine hand spiertjes kunnen werken. De zenuw loopt door een soort nauwe tunnel. Dit heet de carpale tunnel. Soms is de carpale tunnel te nauw en raakt ze zenuw bekneld. Daardoor kun je last krijgen van tintelingen in de vingers of pijn. Ook kun je last hebben van kracht verlies en een doof gevoel in de hand, waardoor je bijvoorbeeld dingen sneller laat vallen. Om de klachten te verminderen is er een behandeling nodig. Je kunt bijvoorbeeld een spalk dragen of een injectie krijgen met een ontstekingsremmer. In sommige gevallen is een operatie nodig om de klachten te verminderen.



Een schematische tekening van de ligging van de carpale tunnel in de pols.

Operatie

De operatie wordt in een poliklinische behandelruimte gedaan. Bij een operatie bij het carpale tunnelyndroom maakt de chirurg meer ruimte voor de zenuw in de hand. De zenuw is dan niet meer bekneld. Voordat de operatie begint krijgt u met een prik een plaatselijke verdoving. U krijgt een prik in uw handpalm. Dit kan een branderig gevoel geven. De plek van de ingreep wordt gedesinfecteerd en afgedekt met steriele doeken. De arts maakt eerst een snee in uw handpalm en pols. Daarna snijdt de arts de nauwe tunnel open. Op deze manier krijgt de beknelde zenuw meer ruimte. Vervolgens wordt de wond gehecht. De hand wordt verbonden met een pleister of een verband rond de hand. De operatie duurt ongeveer een 10 tot 15 minuten.

Vorbereiding

Bloedverdunners (antistollingsmiddelen)

Gebruik je bloed verdunnende medicijnen? Vertel je behandelend arts welke bloedverdunners jij gebruikt en waarvoor je ze gebruikt. Voor deze ingreep hoeven bloedverdunners NIET te worden gestopt.

Sieraden

Draag op de dag van de operatie geen sieraden aan de kant waaraan je wordt geopereerd. Draag dus geen ringen, horloges of armbanden.

Niet deelnemen aan het verkeer

Je mag meteen na de operatie niet deelnemen aan het verkeer in verband met de verdoving en het verband om de pols. Regel dat iemand je na de operatie weer naar huis kan brengen.

Na de operatie

Na de operatie mag je meteen naar huis. Op basis van pijnklachten mag je je hand weer gaan gebruiken. Probeer je vingers regelmatig te bewegen. Geef de handpalm wel rust, dit kan door hem te laten rusten op een kussen wanneer je zit of ligt.

Meestal is paracetamol voldoende tegen de pijnklachten. Bij de meeste patiënten is de (nachtelijke) pijn binnen enkele dagen verdwenen. Het duurt langer voordat het gevoel helemaal terug is. Heel soms houdt je lang pijn bij het litteken.

Wondverzorging

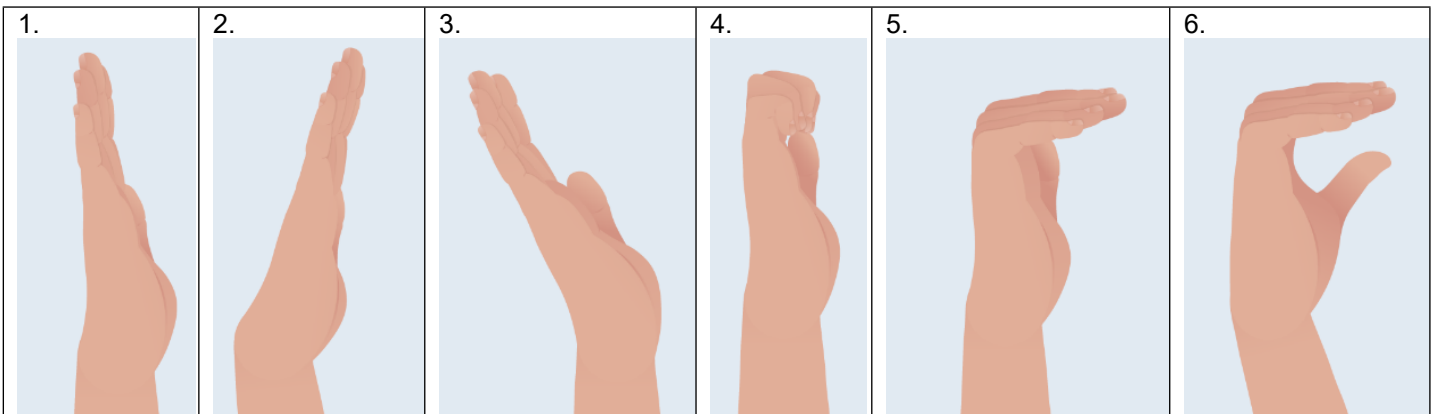
Wanneer je een drukverband hebt gekregen, moet je deze 24 uur na de operatie verwijderen. Al je alleen een pleister hebt gekregen, moet je deze 48 uur na de operatie verwijderen. Dit mag je zelf doen. Als de wond droog is, plak dan geen nieuwe pleister op de wond.

2 dagen na de operatie mag je maximaal 10 minuten douchen. Dep de hand goed droog met een schone doek. Je mag 2 weken geen nat en vies werk doen.

Ongeveer 10 dagen na de ingreep krijg je een afspraak op de poli neurochirurgie. Daar worden de hechtingen verwijderd en hoor je wanneer je en op welke manier je de hand weer mag gaan gebruiken.

Leefregels na de operatie

- Tot de hechtingen zijn verwijderd mag je geen wringende bewegingen maken, kracht zetten of zwaar tillen. De rust is nodig voor een ongestoorde wondgenezing, omdat anders de wond open kan gaan.
- Voor zware belasting is de hand meestal nog te gevoelig na de operatie. Na het verwijderen van de hechtingen mag je op basis van je pijnklachten je werkzaamheden hervatten. Bij zwaar werk kan het zijn dat je 4 tot 6 weken moet herstellen.
- De volgende oefeningen kun je doen na een operatie van het carpaal tunnel syndroom. Doe alle oefeningen zonder kracht, ongeveer 5 keer per dag. Zie afbeeldingen hieronder.
 1. Strek de vingers vanuit een rechte pols en houd 5 tellen vast.
 2. Buig de hand rustig een stukje naar voren. Houd 5 tellen vast.
 3. Strek de hand rustig een stukje naar achteren. Houd 5 tellen vast.
 4. Buig de vingertoppen met een rechte hand en pols. Houd 5 tellen vast.
 5. Buig de vingertoppen in de hand en maak rustig een vuist. Houd 5 tellen vast.
 6. Maak een dakje en houd 5 tellen vast.



Verwacht herstel

Na de operatie kan de handpalm gespannen en gezwollen zijn, dit verdwijnt vanzelf. De tintelingen in de vingers zijn vaak snel over. Ze kunnen ook langzamer verdwijnen, dit kan wel een half jaar tot een jaar duren.

Wanneer je voor de operatie al minder gevoel had in je vingers, kan dit na de operatie zo blijven. Het litteken in de handpalm kan een paar maanden gevoelig blijven en het kan nog langer duren voordat de kracht in de hand weer normaal is.

Controleafspraak

6 weken na de operatie is er een telefonische controle afspraak.

Complicaties

De kans op problemen is bij deze operatie klein. De volgende problemen kunnen voorkomen:

- een bloeding van de operatiewond;
- een ontsteking bij de operatiewond;

- beschadiging van een zenuw of pees zodat jij je hand niet meer goed kunt gebruiken;
- onvoldoende resultaat van de operatie;
- een Complex Regionaal Pijn Syndroom (CRPS). Je krijgt dan een gezwollen, pijnlijke hand. De kleur van de hand varieert van rood tot blauw. Je hand kan heel koud of juist heel warm aanvoelen.

Wanneer contact opnemen?

Neem contact op met het ziekenhuis als:

- Je koorts boven de 38,5° hebt.
- De wond open gaat.
- Er pus uit de wond komt.
- De wond rood, hard of warm wordt of pijnlijk gaat kloppen.
- Een grote hoeveelheid vocht uit de wond komt.
- Blauw verkleuren en koud worden van de vingers;
- Hevige pijn, die ondanks pijnstilling niet verbetert.

Neem bij twijfel altijd contact op met je zorgverlener.

Contactgegevens

In noodsituaties: Bel altijd 112!

Bij vragen of medische problemen:

- Binnen kantoor tijden: polikliniek neurochirurgie (053) 487 28 50.
- Bij spoed buiten kantoor tijden: Spoedpost van het ziekenhuis (053) 487 33 33.

Afdeling neurochirurgie
Polikliniek route C21
Medisch spectrum Twente
Koningsplein 1
7512 KZ Enschede