

Midcarpale instabiliteit

Plastische chirurgie

Wat is midcarpale instabiliteit?

Bij u is een midcarpale instabiliteit vastgesteld. Deze folder geeft informatie over de bijbehorende klachten, behandel mogelijkheden.

Midcarpale instabiliteit is een aandoening van de pols. Bij midcarpale instabiliteit zijn de banden die de polsbotjes (handwortelbeentjes) verbinden verzwakt. Hierdoor bewegen de polsbotjes niet vloeiend meer.

Klachten

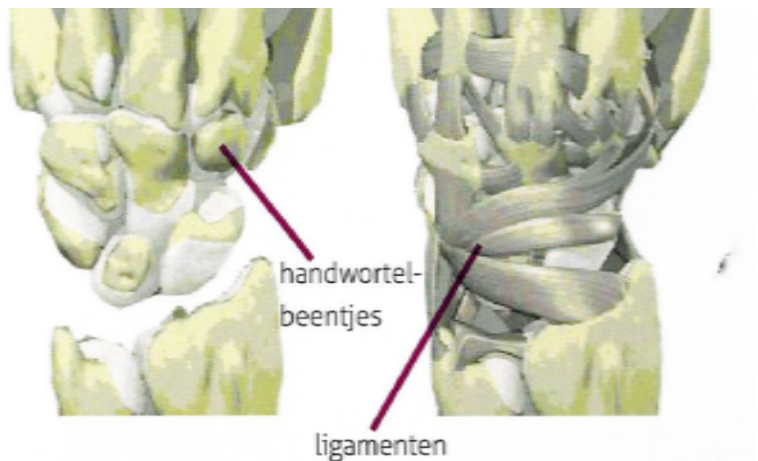
- Pijnklachten in de polsregio en soms in de onderarm;
- Verminderde kracht;
- De pols kan blokkeren bij bepaalde bewegingen of u kunt een “klik” voelen;
- De klachten kunnen erger worden na sporten of intensief gebruik van de polsen.

Anatomie

De pols is een complex gewricht opgebouwd uit 8 polsbotjes, 26 polsbanden (ligamenten) en 23 pezen.

De instabiliteit wordt veroorzaakt door ‘slappe banden’. De pezen stabiliseren de pols, ze ondersteunen de pols als een soort teugels tijdens het gebruik van de hand. Ze lopen rondom de pols en gaan over in de spieren van de onderarm.

De afbeelding hiernaast toont links de handwortelbeentjes en rechts de polsbanden (ligamenten).



Behandeling

De mogelijkheden om de slappe banden bij de midcarpale instabiliteit chirurgisch te behandelen zijn beperkt. De behandeling is daarom bij voorkeur niet operatief en bestaat uit handtherapie.

Het doel van de handtherapie is pijnvermindering en verbetering van de belastbaarheid en inzetbaarheid (kracht, coördinatie, stabiliteit, uithoudingsvermogen) van de arm en pols.

De behandeling kan bestaan uit:

Adviezen en instructie:

De handtherapeut helpt u bewust te worden van:

- De houding van de pols
- Compenserende bewegingen
- Pijn provocerende werkzaamheden

Met name bij (zwaardere) werkzaamheden kunt u uw pols het beste in een rechte positie houden.

Dit houdt in dat het middenhandsbeentjes van de middelvinger in het verlengde van de onderarm staat en pols licht achterover.

Ook raden wij u aan zo min mogelijk op de vlakke hand(en) te steunen.

Vermijd zoveel mogelijk volledig strekken en buigen van de pols.

Oefentherapie:

Bij een persoon met midcarpale instabiliteit kunnen de te slappe polsbandjes niet getraind worden.



De stevigheid van de aangedane pols is alleen te verbeteren door het versterken van de spieren in de onderarm (het spierkorset) en door het verbeteren van de aansturing van de aangedane pols/hand. Ondanks de pijnklachten start u met de oefentherapie. De oefeningen worden zoveel mogelijk binnen uw pijngrens uitgevoerd; dit moet 2 keer per dag! Tijdens de totale behandeling voert de handtherapeut de belasting op en bouwt de oefeningen steeds verder uit. De behandeling duurt ongeveer 3 maanden.

Spalktherapie

Het kan zinvol zijn de betreffende pols bij belastende werkzaamheden te ondersteunen met een spalk. Dit mag alleen met een duidelijk advies (van de handtherapeut) ten aanzien van het soort werkzaamheden en de duur dat de spalk gedragen wordt.

Overmatig gebruik van een spalk moet beperkt worden, om zwakte van het spierkorset te voorkomen.

Bij vragen of als u twijfelt of activiteiten wel of niet uitgevoerd kunnen worden, kunt u dit overleggen met uw handtherapeut.

Vergoeding

Controleer van tevoren of uw ziektekostenverzekeraar een contract heeft afgesloten met het Medisch Spectrum Twente voor deze behandeling. De zorg wordt vergoed zoals de verzekeraar dat in de polis heeft bepaald. Sommige zorg valt niet onder de basisverzekering, zoals fysiotherapie. U kunt zich hiervoor aanvullend verzekeren.

Aanvullende informatie

Meer informatie over een midcarpale instabiliteit vindt u bijvoorbeeld:

- op de website van de maatschap Plastische chirurgie: www.plastischchirurgen.com
- in het Patiënten Service Centrum, route C02.
- Op de website van Handtherapie Twente: www.handtherapietwente.nl

(Pijn)klachten

Heeft u wondproblemen, ernstige pijnklachten of andere vragen, dan kunt u altijd tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek Plastische Chirurgie.

Buiten kantoortijden neemt u contact op met de receptie van het ziekenhuis, telefoon (053) 487 20 00. Zij nemen

contact op met de dienstdoende plastisch chirurg.

Belangrijke contactgegevens

- Opnameplein, route C04, telefoon (053) 487 30 60;
- Plastische Chirurgie Enschede, route C13, telefoon (053) 487 22 50;
- Plastische Chirurgie Oldenzaal, route 180, telefoon (053) 487 22 50.
- Handtherapie Twente, route C08, telefoon (053)30 32 600. Email: info@handtherapietwente.nl

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming

geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek.

Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de specialist dan om nadere uitleg.