

# Carpaal tunnel syndroom

## Plastische chirurgie

Deze folder geeft algemene informatie over de bijbehorende klachten, behandelmogelijkheden en zaken waar je rekening mee moet houden.

### Wat is een carpaal tunnel syndroom?

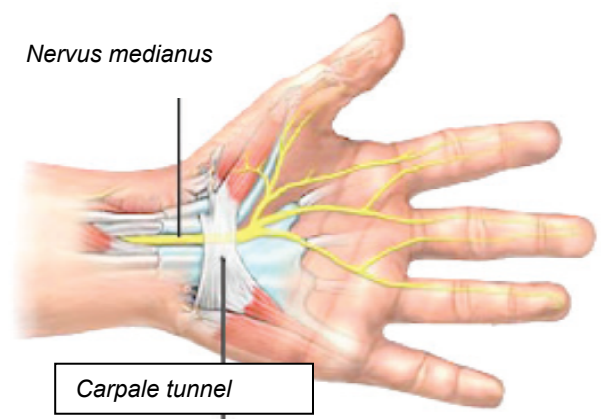
Het carpaal tunnel syndroom is een klachtenpatroon dat wordt veroorzaakt door een beknelling van de middelste armzenuw (nervus medianus). Deze zenuw veroorzaakt klachten in de overgang van de onderarm naar de pols, (de carpale tunnel)

### Klachten

De eerste verschijnselen zijn vaak nachtelijke tintelingen in de vingers. Je kan hierdoor wakker worden. Ook overdag kunnen de klachten optreden en geven een dof, tintelend of pijnlijk gevoel in de hand en de vingers. Je 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.

### 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 pezen en zenuw. De zenuw is de zachtste structuur en het meest gevoelig voor druk.



### Behandeling

Er zijn meerdere factoren die meespelen voor er tot een operatie wordt overgegaan, zoals de duur en ernst van de klachten en in welke mate je beperkt wordt in je dagelijks handelen.

#### 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).

#### Operatief:

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

De hand wordt plaatselijk verdoofd door een prik in de handpalm of de pols. Nadien is de ingreep niet pijnlijk meer. Het gevoel in de vingers blijft vaak aanwezig. De verbinding tussen de pink en duimmuis, het dak van de carpale tunnel wordt doorgesneden. Hierdoor wordt vooral de weke zenuw van de beknelling verlost. De wond wordt gehecht met niet-oplosbare hechtingen. Na de ingreep wordt de wond verbonden met een pleister of drukverband. De operatie duurt ongeveer een kwartier tot een half uur.



## **Nabehandeling**

De reeds voor de operatie bestaande gevoelsvermindering in de vingers kan soms blijven bestaan. Na de operatie krijgt u instructies ten aanzien van het hoog houden van de hand tegen zwelling. Daarnaast krijgt je oefeninstructies mee om de pezen en de zenuw door het operatiegebied te laten glijden. Actief onbelast, dus gedoseerd en op souplesse bewegingen, is erg belangrijk in het herstel.

Nadat de hechtingen door de 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 je twijfelt of activiteiten wel of niet uitgevoerd kunnen worden, kun je dit overleggen met de handtherapeut. Bij een ongecompliceerd verloop duurt de behandeling gemiddeld 4 tot 6 weken.

## **Adviezen na de operatie**

- Je krijgt drukverband of een gipsspalk.
- 2 dagen na de operatie mag je het drukverband verwijderen.
- De hechtingen mogen nat worden tijdens het wassen of douchen. Let wel op dat je niet in stilstaand water gaat met de hand, denk aan sopjes, afwaswater of het (zwem)bad.
- Dep de hand na het wassen goed droog en verbind deze opnieuw indien nodig.
- Voor een goede bloedsomloop en om te voorkomen dat je schouder en elleboog stijf worden, is het belangrijk dat je je arm minimaal drie keer per dag strekt tot boven je hoofd.
- Verricht geen zware lichamelijke arbeid, til of sport niet gedurende 6 weken. Hierna is de stelregel: "wat goed aanvoelt, mag je doen".
- Heb je pijn dan kun je 4 keer per dag 2 paracetamol 500 mg gebruiken. Neem daarnaast ook de pijnstilling die de arts je heeft voorgeschreven.

## **Belangrijk voor de operatie**

Zorg ervoor dat je op de dag van de operatie geen sieraden draagt aan de kant waaraan je wordt geopereerd, dus geen ringen, horloges of armbanden. Na de operatie mag je niet zelf autorijden; regel van tevoren vervoer naar huis.

■ medicijnen: het kan zijn dat je moet stoppen met het innemen van geneesmiddelen die de bloedstolling mogelijk beïnvloeden (bloedverdunners), omdat deze middelen de kans op bloedingen tijdens of na de operatie verhogen.

Bloedverdunners die u mogelijk niet meer mag innemen, zijn:

- ☐ acenocoumarol (Sintrom®)
- ☐ fenprocoumon (Marcoumar®)
- ☐ carbasalaatcalcium (Ascal®)
- ☐ acetylsalicylzuur (Aspirine®)
- ☐ clopidogrel (Plavix®)
- ☐ apixaban (Eliquis®)
- ☐ dabigatran (Pradaxa®)
- ☐ rivaroxaban (Xarelto®)

De arts bespreekt met je óf en wanneer je met deze medicatie moet stoppen. Ook mag je voor de ingreep geen pijnstillers (zoals diclofenac of ibuprofen) gebruiken, tenzij de arts anders met je heeft afgesproken. Je andere medicijnen kun je gewoon doorgebruiken. Zijn er onduidelijkheden of twijfel over het gebruik van medicijnen, overleg dit dan met de arts;

## **Vergoeding**

Controleer van tevoren of je 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. Je kunt je hiervoor aanvullend verzekeren.



### **Aanvullende informatie**

Meer informatie over het carpale tunnel syndroom:

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

### **(Pijn)klachten**

Heb je wondproblemen, ernstige pijnklachten of andere vragen, dan kunt je altijd tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek Plastische Chirurgie. Buiten kantoor tijden neem je contact op met de receptie van het ziekenhuis, telefoon (053) 487 20 00. Zij nemen contact op met de dienstdoende plastisch chirurg.

### **Belangrijke contactgegevens**

- Pre operatieve screening, 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](mailto:info@handtherapietwente.nl)

### **Tenslotte**

Je hebt recht op juiste en volledige informatie. Pas als je voldoende inzicht hebt, kunt je weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets je niet helemaal duidelijk is, vraag de specialist dan om nadere uitleg.