

# Operatie bij carpaal tunnel syndroom



## Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

## Carpaal Tunnel Syndroom

U wordt binnenkort opgenomen voor een operatie aan uw carpaal tunnel syndroom. Hier krijgt u meer informatie over de aandoening en de operatie.

### Carpaal Tunnel Syndroom



#### Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

---

#### Uitgesproken tekst van de video

Vanuit de nek loopt een zenuw naar de pols en de hand.

Dit is de middelste arm zenuw.

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 de zenuw bekneld.

Daardoor kunt u last krijgen van tintelingen in de vingers of pijn.

Ook kunt u last hebben van kracht verlies, en een doof gevoel in uw handen..

waardoor u bijvoorbeeld dingen sneller laat vallen.

Om uw klachten te verminderen is er een behandeling nodig.

U kunt bijvoorbeeld een spalk dragen...

of een injectie krijgen met een ontstekingsremmer.

In sommige gevallen is een operatie nodig om de klachten te verminderen.

## Diagnose



Vaak zijn de klachten zo specifiek dat er meteen tot een behandeling over gegaan kan worden. Soms wordt u onderzocht door de neuroloog. De diagnose carpaal tunnel syndroom is voor de operatie nooit met 100% zekerheid te stellen, maar als de klachten passen bij de uitslagen van het lichamelijk onderzoek, eventueel aangevuld met een echo en EMG onderzoek, is het waarschijnlijk dat u het carpaal tunnel syndroom heeft.

## Vorbereiding

Belangrijk

### Bloedverdunners (antistollingsmiddelen)



Gebruikt u bloedverdunnende medicijnen? Vertel uw behandelend arts welke bloedverdunners u gebruikt en waarvoor u ze gebruikt.

Staat u onder controle bij de Trombosedienst? Geef de datum van de behandeling zo snel mogelijk door aan de trombosedienst. De trombosedienst kan met uw behandelend arts overleggen of de dosering van de bloedverdunners moet worden aangepast. Stop nooit zelf met de medicatie.

### Niet deelnemen aan het verkeer



U mag na de operatie niet meteen deelnemen aan het verkeer vanwege de verdoving en het verband om uw pols. Zorg ervoor dat iemand u na de operatie weer naar huis kan brengen.

### Melden bij het daghospitaal

Als u direct verwezen bent door de neuroloog, maakt u vlak voor de operatie kennis met de plastisch chirurg. De klachten en de behandeling worden dan nogmaals besproken.



## De operatie

### Operatie bij carpaal tunnel syndroom



#### Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

#### Uitgesproken tekst van de video

Bij een operatie bij het carpaal tunnel syndroom...  
maakt de chirurg meer ruimte voor de zenuw in de hand.  
De zenuw is dan niet meer bekneld.  
De operatie gebeurt in de behandelkamer.  
Eerst krijgt u een verdoving.  
Vaak krijgt u een strakke band om uw bovenarm...  
om tijdelijk de doorbloeding te beperken.  
Dit kan een pijnlijk en tintelend gevoel geven.  
De plek van de ingreep wordt gedesinfecteerd en afgedekt met steriele doeken.  
Daarna start de operatie.  
De arts maakt eerst een snee in uw handpalm en pols.  
Daarna snijdt de arts de te nauwe tunnel open.  
Op deze manier krijgt de beknelde zenuw meer ruimte.  
Vervolgens wordt de wond gehecht.  
De arts verbindt uw hand. De operatie is klaar.

### De operatie duurt ongeveer 10 tot 15 minuten



## Nazorg

### Na de operatie weer naar huis



Na de operatie mag u meteen naar huis. Het is verstandig om de hand de eerste paar dagen als u zit of ligt hoog te houden. Probeer wel uw vingers regelmatig te bewegen, ook al is dat soms lastig door het verband.

Worden uw vingers de dag van de operatie of de dag erna erg blauw en koud? Of heeft u veel pijn? Dan adviseren wij het verband wat losser te doen. Meestal zijn de problemen dan opgelost.

Het verband mag u er na twee dagen afhalen. U mag uw hand dan onder stromend water wassen, maar we raden aan om stilstaand / sop water eerst te mijden.

Meestal doet de hand niet veel pijn. Als u toch pijn heeft, kunt u een paracetamol nemen. Bij de meeste patiënten is de (nachtelijke) pijn binnen enkele dagen verdwenen. Het duurt langer voordat het dove gevoel weg is. In sommige gevallen houdt men langer pijn bij het litteken.

### Uw hand gebruiken



U mag de hand direct weer gebruiken voor algemene dagelijkse werkzaamheden. Het komt vaak voor dat dit gevoelig is na de operatie. Voor zwaar werk kan het zijn dat u vier tot zes weken moet herstellen.

### Het verwijderen van de hechtingen



Na ongeveer 10 tot 14 dagen kunnen de hechtingen bij de huisarts worden verwijderd. Mocht dit een probleem zijn, dan horen wij het graag en dan bent u van harte welkom bij ons op de poli voor het verwijderen van de hechtingen. U kan ons dan zelf bellen voor het maken van een afspraak: 0512 588 390. Het litteken kan nog een aantal weken gevoelig zijn als u uw hand gebruikt. Het litteken heeft drie maanden nodig om soepel te worden.

# Oefeningen

Hieronder staan oefeningen die u kunt doen na een operatie van het carpaal tunnel syndroom. Doe alle oefeningen zonder kracht, ongeveer vijf keer per dag.

## Hand- en polsoefeningen



Slide 1

Strek de vingers vanuit een rechte pols en houd 5 tellen vast.



Slide 2

Buig de hand rustig een stukje naar voren. Houd 5 tellen vast.



Slide 3

Strek de hand rustig een stukje naar achteren. Houd 5 tellen vast.



Slide 4

Buig de vingertoppen met een rechte hand en pols. Houd 5 tellen vast.

Slide 5

Slide 6



Buig de vingertoppen in de hand en maak rustig een vuist. Houd 5 tellen vast.



Maak een dakje en houd 5 tellen vast.



Slide 7

Houd de pols recht en strek de vingers schuin omhoog, waarbij u de duim tegenover de wijsvinger brengt, alsof u een boek vasthoudt. Houd 5 tellen vast.

## Risico op complicaties

### Risico op complicaties



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

- Een bloeding van de operatiewond
- Een ontsteking bij de operatiewond
- Beschadiging van een zenuw of pees zodat u uw hand niet meer goed kunt gebruiken

- Een Complex Regionaal Pijn Syndroom (*CRPS*). U krijgt dan een gezwollen, pijnlijke hand. De kleur van de hand varieert van rood tot blauw. Uw hand kan heel koud of juist heel warm aanvoelen

---

## Meer informatie

### Vragen?



Heeft u vragen? Stel ze in de **BeterDichtbij app**.

Als er zich problemen voordoen die niet kunnen wachten, neem dan contact op met de polikliniek Chirurgie of Plastische Chirurgie, afhankelijk van welke specialist u geholpen heeft.

Polikliniek Chirurgie is te bereiken op telefoonnummer **0512-588809**, elke werkdag van 8.00 uur tot 16.30 uur.

Bel dan naar de polikliniek Plastische Chirurgie. U kunt op werkdagen tijdens kantooruren bereiken via: **0512 588 390** Is deze gesloten dan kan u het ziekenhuis Frisius MC bellen **058-286 66 66** en vragen naar de dienstdoende arts van de plastische chirurgie

### Vergoeding van de kosten



Uw zorgverzekeraar vergoedt de kosten van de operatie.