



**Binnenkort komt u naar het MCL voor een operatie voor een carpaal tunnel syndroom. In deze brochure kunt u onder andere lezen over de operatie, de voorbereiding en de periode na de operatie.**

**Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met de polikliniek. Zo nodig kunt u een afspraak maken voor het spreekuur. Een tip is om uw vragen van tevoren op te schrijven.**

## **Wat is een carpaal tunnel syndroom?**

In de pols loopt een zenuw, die 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 handspiertjes kunnen werken. Deze zenuw loopt door een soort nauwe tunnel. Dit heet de carpale tunnel (carpus = handwortel/pols).

Bij sommige mensen komt deze zenuw knel te zitten in de carpale tunnel. Dit kan verschillende klachten geven:

- pijn in de pols. Deze pijn trekt soms naar de elleboog of de hand.
- prikkelingen in de vingers.

In een later stadium kunnen klachten zoals doofheid in de vingers en krachtverlies in de hand voorkomen. Vaak hebben patiënten 's nachts pijn, waardoor ze wakker worden.

Deze klachten kunnen ontstaan na een periode van ongebruikelijke handarbeid (verhuizen, timmerwerk en dergelijke). Het gaat dan vaak om een tijdelijk probleem. Met rust, eventueel met een spalkje, gaan de klachten meestal over.

Meestal is er geen duidelijke oorzaak voor de klachten. De klachten gaan niet over met rust en worden chronisch. Er is dan sprake van een carpaal tunnel syndroom.



## Diagnose

Om uit te zoeken waar uw klachten vandaan komen, bent u onderzocht door de neuroloog. De diagnose carpaal tunnel syndroom is voor de operatie nooit met 100% zekerheid te stellen. Maar, passen uw klachten bij een specifiek klachtenpatroon, het lichamelijk onderzoek en de uitslag van het E.M.G.-of echo-onderzoek? Dan is het waarschijnlijk tot zeer waarschijnlijk dat u het carpaal tunnel syndroom heeft.

## Behandeling

De neuroloog of de plastisch chirurg heeft als behandeling een operatie voorgesteld. Er is een afspraak gemaakt voor deze operatie. De plastisch chirurg voert de operatie uit.

## Vorbereiding

Gebruikt u bloedverdunnende medicijnen? Geef aan welke en waarvoor bij uw behandelend arts voordat de afspraak voor de ingreep wordt gemaakt. Er zullen passende adviezen gegeven worden volgens het protocol "antistolling" van het MCL.

Regel dat iemand u na de operatie weer naar huis kan brengen. U kunt namelijk na de operatie zelf niet autorijden.



## Poliklinisch of dagopname

### Poliklinisch

Meestal wordt de operatie poliklinisch gedaan. U wordt dan niet opgenomen. U meldt zich op het afgesproken tijdstip bij route 78.

U maakt vlak voor de operatie kennis met de plastisch chirurg. Deze heeft een gesprek met u en onderzoekt uw hand/pols. Soms blijkt dan dat er toch nog meer onderzoek nodig is. De operatie gaat dan op dat tijdstip niet door. U krijgt vervolgspraken voor verder onderzoek.

### Dagopname

Soms gebeurt de operatie tijdens een dagopname. Dit betekent dat u na de operatie nog een paar uren op het daghospitaal blijft.

## Hoe verloopt de operatie?

Voor een operatie van het carpaletunnelsyndroom is plaatselijke verdoving voldoende: dit gebeurt met een prik in de handpalm en pols. Na de prik wordt de arm bloedleeg gemaakt door de arm in te zwachtelen en aan de bovenarm of de onderarm een bloeddrukband op te pompen. Deze band blijft tijdens de operatie opgepompt. Dit is nodig zodat de plastisch chirurg zo nauwkeurig mogelijk kan werken en geen last heeft van bloedverlies.

De plastisch chirurg maakt een snee van ongeveer drie tot zes centimeter in uw handpalm en pols. De plastisch chirurg snijdt de te nauwe tunnel open. Op deze manier krijgt de beknelde zenuw meer ruimte. Dan wordt de wond gehecht. Vervolgens wordt de hand stevig verbonden. Wanneer er een techniek gebruikt wordt waarbij de gehele arm is verdoofd, krijgt u een mitella of sling om de hand hoog te houden.

De operatie duurt ongeveer 10-20 minuten.



## Na de operatie

- Na de poliklinische operatie gaat u meteen naar huis. U krijgt een afspraak mee voor het eerste controlebezoek.
- Na de operatie tijdens een dagopname gaat u weer terug naar het daghospitaal. Wanneer de plastisch chirurg bij u langs is geweest kunt u naar huis. U krijgt een afspraak mee voor het eerste controlebezoek.

U mag met een arm in het verband of gips niet zelf autorijden.

Meestal doet de hand niet erg pijn. Heeft u er toch last van, dan kunt u paracetamol nemen tegen de pijn.

Het is verstandig de hand de eerste paar dagen hoog te houden. Probeer wel uw vingers regelmatig te bewegen, ook al is dat soms lastig door het verband.

Over het algemeen kunt u de hand binnen een paar weken weer gebruiken bij lichte werkzaamheden. Wacht minstens zes weken met zwaar werk.

Na ongeveer een week tot 10 dagen na de operatie komt u weer naar de polikliniek plastische chirurgie. De assistente verwijdert dan de hechtingen. Zij vertelt u op welke manier u de hand weer mag gaan gebruiken.

Vier tot zes weken na de operatie komt u voor controle op het spreekuur van de plastisch chirurg.



## Oefeningen

Hieronder staan oefeningen die u kunt doen na een operatie van het carpaal tunnel syndroom.  
Doe alle oefeningen zonder kracht, ongeveer 5 keer per dag.

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 achter, houd 5 tellen vast.



# Carpaal Tunnel Syndroom



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.





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.



## Welk resultaat kunt u verwachten?

Bij de meeste patiënten is de (nachtelijke) pijn binnen enkele dagen verdwenen. Het duurt langer voordat het dove gevoel weg is. Heel soms houdt men lang pijn bij het litteken.

## Risico's en complicaties

Bij iedere operatie is er een kleine kans op nabloeding en infectie. Heel af en toe komen de klachten geleidelijk aan weer terug. Het kan zijn dat de zenuw weer in de knel zit. Nu door littekenvorming diep in de hand. Een tweede operatie lost dit probleem meestal op.

Bij een operatie aan de hand bestaat een klein risico dat de hand abnormaal reageert, als het ware van slag raakt. De hand wordt dan wat zweterig, pijnlijk en gezwollen. De behandeling bestaat uit rust met daarbij soms een gerichte begeleiding van een handtherapeut om de hand soepel te houden. Meestal verdwijnen in de loop van maanden deze klachten. In sommige gevallen blijft de hand iets tot erg stijf aanvoelen.

Heeft u bovenstaande klachten? Neem dan contact op met de polikliniek (tijdens kantooruren) of met de dienstdoende plastisch chirurg ('s avonds en in het weekend, via het algemene telefoonnummer van het MCL). Voor telefoonnummers zie achterzijde folder.



## Vergoeding van de kosten

Uw zorgverzekeraar vergoedt de kosten van de operatie.

## Vragen

Heeft u vragen? U kunt op werkdagen tijdens kantooruren bellen met de polikliniek plastische chirurgie, op telefoonnummer 058 - 286 61 40. Buiten kantooortijden kunt u contact opnemen met het algemeen nummer van het MCL 058 - 286 66 66 en vragen naar de dienstdoend plastisch chirurg.

## Tot slot

Deze brochure is bedoeld als *aanvulling* op het gesprek met uw plastisch chirurg. Een brochure is namelijk nooit voor iedereen volledig. U kunt uit het bovenstaande dan ook geen garantie ontleen betreffende resultaten. Plastische en esthetische chirurgie is geen exacte wetenschap. Complicaties kunnen altijd optreden, ook al besteden wij veel zorg aan de uitvoering van de behandeling.

De informatie in deze folder is gebaseerd op een tekst van de Nederlandse Vereniging voor Plastische Chirurgie.

Afbeeldingen: MCL

---

[www.mcl.nl](http://www.mcl.nl)

MCL

058 – 286 66 66

Polikliniek plastische chirurgie

058 – 286 61 40

©MCL september 2017

Docnr. 22928 (9)