



Carpaal tunnel syndroom

plastische, reconstructieve en handchirurgie



U heeft het carpaal tunnel syndroom en uw arts heeft een passende behandeling met u uitgekozen. Lees hier meer over de behandelmethoden, verloop van de behandeling en het herstel.

Wat is het carpaal tunnel syndroom?

Er lopen 3 grote zenuwen vanaf de pols naar de hand. Deze zenuwen zorgen voor gevoel in de hand. Bij een carpaal tunnel syndroom (CTS) is een van de grote armzenuwen (de nervus medianus) bekneld in de pols. De zenuw loopt hier samen met de buigpezen door een tunnel (de carpale tunnel). Door zwelling van het omliggende weefsel (bv. de buigpezen) wordt de druk in de tunnel te hoog. Dit zorgt voor beknelling van de zenuw. De zwelling kan veroorzaakt worden door een polsbreuk, slijtage, hormoonschommelingen of suikerziekte, maar kan ook spontaan optreden.

Klachten

Bij een carpaal tunnel syndroom (CTS) kunt u de volgende klachten ervaren:

- een tintelend, pijnlijk of prikkelend gevoel in de hand en de vingers (met name in de duim, wijs- en middelvinger)
- een “doof” gevoel in de vingertoppen
- een uitstralende pijn naar de onderarm, de elleboog en de schouder
- krachtsverlies waardoor u dingen makkelijk uit de hand laat vallen
- het gevoel de hand te moeten wapperen

De klachten kunnen toenemen bij:

- het langdurig maken van dezelfde beweging met de handen
- houdingen waarin u weinig beweegt (bijv. bij autorijden, lezen)
- gedurende de nacht
- bij hormoonschommelingen (bijv. tijdens de zwangerschap of de overgang)

Onderzoek

Als de klachten en lichamelijk onderzoek aantonen dat u een carpaal tunnel syndroom heeft, is aanvullend onderzoek niet altijd nodig.

Als de arts twijfelt wordt u doorverwezen naar de Klinische Neurofysiologie (KNF). Hier kan elektrisch onderzoek gedaan worden en/of een echo gemaakt worden. Als de zenuwbeknelling licht is, kan het KNF onderzoek geen afwijking aantonen. Het kan dan zijn dat er toch sprake is van een carpaal tunnel syndroom.



Over de behandeling

Er zijn twee soorten methoden voor de behandeling van het carpaal tunnel syndroom:

1. niet-operatieve behandeling
2. operatieve behandeling

Het doel van de behandelingen is om van de klachten van het carpaal tunnel syndroom af te komen.

Niet-operatieve behandeling:

Er zijn twee opties voor een niet-operatieve behandeling.

1. Het dragen van een rustspalk: het dragen van een spalk gedurende de nacht (en/of bij intensieve pols belastende activiteiten) geeft de pols rust en kan zorgen voor minder klachten. Alleen bij milde klachten zal een spalk helpen.
2. Injectie met ontstekingsremmers (corticosteroïden) – bij milde klachten kan een injectie helpen. Het effect van de injectie kan tijdelijk zijn.

Operatieve behandeling:

Bij ernstige of langdurige klachten is een operatie vaak de enige methode om van de carpaal tunnel syndroom (CTS) klachten af te komen. De arts maakt een kleine snede (van 3 cm) aan de binnenzijde van de pols. Het “dak” van de carpaal tunnel wordt in de lengte doorgesneden zodat de zenuw meer ruimte krijgt. De arts sluit de wond en legt er verband omheen.

De operatie gebeurt poliklinisch onder een plaatselijke verdoving. Soms kiest de arts ervoor om de hele arm te verdoven of voor volledige anesthesie in dagbehandeling. Als u bloedverdunders gebruikt overlegt u met uw behandelend arts of en wanneer er gestopt moet worden met deze medicijnen.



Een dof, tintelend of pijnlijk gevoel kan treedt op in een bepaald deel van de hand (rood-roze). Bij een operatie wordt het "dak" van de tunnel gekliefd. Het litteken (blauwe stippellijn) en het gebied eromheen (roze) kunnen nog enkele weken tot maanden gevoelig blijven.

Na de behandeling

- Na de operatie krijgt u verband om uw hand. Dit verband moet droog blijven. U kunt een plastic zak om de hand toen tijdens het douchen.
- De hand moet de eerste 24uur droog blijven. Dit kan met de hulp van een mitella/sling. 's Nachts kunt u uw hand het beste op een kussen laten rusten.
- Beweeg uw vingers regelmatig om stijfheid te voorkomen.
- Bij napijn gebruikt u paracetamol (max. 4x per dag 1.000 mg).
- Wij adviseren om geen auto te rijden met drukverband.
- U verwijdt zelf het drukverband na 3 dagen. De wond mag dan nat worden en u mag weer autorijden. U kunt een eigen pleister op de wond plakken.
- De verpleegkundige verwijdt de hechtingen na ongeveer 10-14 dagen.
- Na 3 maanden volgt vaak een controleafspraak.

Hersteltraject

Het herstel van de zenuw hangt af van de duur en ernst van de beknelling. Tintelingen verdwijnen vaak snel na de operatie. Herstel van het gevoel kan maanden duren en zal soms niet volledig herstellen. Soms verdwijnen de CTS klachten niet of onvolledig. Bij minder dan 2% van de patiënten komt de aandoening terug.

De hand en vingers kunnen enige tijd wat stijver zijn. Het kan enige weken tot maanden duren voordat de kracht in de pols en hand terug is.

Het litteken kan langere tijd (weken tot maanden) gevoelig zijn bij aanraken en druk zetten. Dit komt regelmatig voor. Deze klachten zijn vaak tijdelijk.

Handtherapie

Na een carpaal tunnel syndroom (CTS) operatie is het meestal niet nodig om therapie te volgen. Als het herstel tegenzit, kan uw behandelend arts oefentherapie adviseren. Uw behandelend arts verwijst u naar de handtherapeut. De vergoeding van handtherapie valt onder 2e lijn fysiotherapie en soms ergotherapie. Raadpleeg uw zorgverzekeraar en handtherapeut over de vergoeding.

Bijwerkingen en complicaties

Bij alle operaties bestaat kans op complicaties, maar deze zijn vaak zeldzaam. Als u vragen heeft over mogelijke complicaties, neemt u dan contact op met uw behandeld arts.

De volgende zeer zeldzame complicaties kunnen optreden:

- Een wondinfectie, een nabloeding of een veranderd gevoel rondom het litteken. Neem bij roodheid, koorts of erge pijnklachten contact op met het ziekenhuis.
- Na een operatie van de hand kunnen er onbegrepen klachten ontstaan die niet direct te



maken hebben met de operatie. Deze klachten omvatten roodheid, zwelling, een glanzende huid, stijfheid en pijn. Ook kunt u gevoeliger worden voor kou. Deze klachten komen heel weinig voor en zijn vaak tijdelijk.

- De operatie aan een CTS kan zorgen voor een verminderd gevoel aan de duim of de vinger (door letsel aan zenuwtakjes). Dit komt bijna nooit voor.

Wanneer contact opnemen?

Bij de volgende klachten neemt u contact op met de polikliniek plastische chirurgie:

- koorts
- toename van pijn
- zwelling of roodheid rond de littekens

Contact

Polikliniek plastische chirurgie, maandag t/m vrijdag tijdens kantooruren (09:00-17:00)
tel (010) 704 01 37

Secretariaat plastische chirurgie, maandag t/m vrijdag tijdens kantooruren (09:00-17:00)
tel (010) 703 46 38

Voor zeer dringende zaken in het weekend, en na kantooruren (09:00-17:00) kunt u bellen met de spoedeisende hulp
tel (010) 704 0704



