



Ganglion in de pols



Een ganglion (ook wel slijmcycte genoemd) is een omkapselde holte gevuld met geel, geleachtig vocht. Het ganglion kan ontstaan in het gewrichtskapsel, de peesschede of de gewrichtsband. In de pols komt het voor aan de rugzijde van pols en de palmzijde van de pols. Lees hier meer over de behandelmethode, verloop van de behandeling en het herstel.

Wat is een ganglion in de pols?

Een ganglion kan veranderen van grootte, spontaan verdwijnen en openbarsten. Het is een goedaardige, onschuldige zwelling. Het komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. De oorzaak van een ganglion is vaak onduidelijk. Bij oudere mensen kan slijtage (artrose) een rol spelen. Soms ontstaat een ganglion na bijvoorbeeld een polsbreuk. In de pols lijkt het ook vaker voor te komen bij zeer beweeglijke gewrichten. Specifieke werkzaamheden of hobby's hebben geen invloed op het ontstaan van een ganglion.

Klachten

Een ganglion in de pols geeft niet altijd klachten. U kunt last hebben van:

- een voelbare gladde bult op pols
- verandering van grootte, volledig verdwijnen of openbarsten van het ganglion
- een zeurend gevoel en pijn bij bepaalde bewegingen: bijvoorbeeld bij opdrukken of iets wegduwen
- bewegingsbeperking en krachtverlies
- ontstekingsverschijnselen zoals roodheid, pijn en warmte. Dit komt bijna nooit voor.

Onderzoek

U bespreekt uw klachten met de arts. De arts voert lichamelijk onderzoek uit. Als de arts denkt dat er sprake is van een onderliggende aandoening (zoals slijtage) wordt aanvullend onderzoek gedaan:

- röntgenfoto
- echografie
- MRI

Over de behandeling

Er zijn twee soorten methoden voor de behandeling van de ganglion in de pols:

1. niet-operatieve behandeling
2. operatieve behandeling

Beide behandeling zijn erop gericht om de klachten aan de pols te verminderen.

Niet-operatieve behandeling:

Een ganglion in de pols kan spontaan verdwijnen of geen klachten geven. De arts kan dan ook met u overleggen en besluiten om af te wachten.

Een niet-operatieve behandeling bestaat uit het leegzuigen van de cyste met een naald en het toedienen van ontstekingsremmers. De kans op terugkeer van het ganglion is groot, daarom wordt vaak niet voor deze behandeling gekozen.

Soms is een ganglion in de pols een symptoom van een ander probleem (bijvoorbeeld



instabiliteit van de pols). Het is dan verstandig dit probleem eerst aan te pakken.

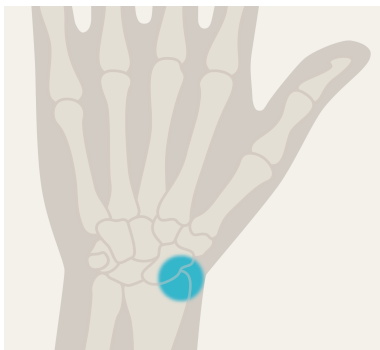
Operatieve behandeling:

De arts maakt een snede op de plek van het ganglion (aan rugzijde of palmzijde van de pols). De arts verwijdert het ganglion met de steel. Dit wordt met zorg gedaan om schade aan omliggende zenuwen, gewrichtsbanden en bloedvaten te voorkomen. Het steeltje van het ganglion loopt vaak door tot het polsgewricht. De basis van het steeltje in het polsgewricht wordt 'schoongemaakt'.



Ganglion pols rugzijde:

Een ganglion aan de rugzijde van de pols (blauw) ontstaat vaak uit het bandje tussen twee handwortelbeentjes (SL ligament). Na het verwijderen blijft er een klein litteken (blauwe stippellijn). Dit litteken kan ook in de lengte lopen.



Ganglion pols palmzijde:

Een ganglion aan de palmzijde van de pols (blauwe cirkel) ontstaat vaak vanuit het polsgewricht. Na het verwijderen blijft er een klein litteken (blauwe stippellijn).

Verloop van de behandeling

De arts verdooft uw gehele arm voor de operatie. Soms wordt gekozen voor volledige anesthesie (narcose). U kunt dezelfde dag weer naar huis. Als u bloedverdunners gebruikt overlegt u met uw behandelend arts of en wanneer er gestopt moet worden met deze medicijnen.



Na de behandeling

- Na de operatie krijgt u verband om uw hand (soms gips). Dit (gips)verband moet droog blijven. U kunt een plastic zak om de hand doen tijdens het douchen.
- De hand moet de eerste dagen 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). Als het nodig is krijgt u een recept voor extra pijnstilling.
- Wij adviseren om niet auto te rijden met (gips)verband.
- De verpleegkundige verwijdt de hechtingen samen met het (gips)verband na ongeveer 10 dagen.
- Uw behandelend arts bepaalt ook of en wanneer er gestart wordt met oefentherapie (meestal 10-14 dagen na de operatie na de operatie).
- Vaak volgt na 3 maanden weer een controleafspraak.

Hersteltraject

- De duur van herstel na de operatie is verschillend en hangt af van de genezing van de wond en littekenvorming in de pols.
- Het (gebied rondom het) litteken kan langere tijd (weken tot maanden) gevoelig zijn bij aanraken en druk zetten. Het litteken kan ook hard aanvoelen. Dit is bijna altijd tijdelijk.
- De pols kan langere tijd stijf zijn.

Handtherapie

Na een operatie aan een ganglion in de pols is handtherapie belangrijk. De handtherapie bestaat uit oefeningen. Deze oefeningen zorgen voor betere kracht en bewegelijkheid in uw pols. Als het nodig is werkt u ook aan de houding en stabiliteit van de pols.

Deze handtherapie voert u bij voorkeur uit bij een gespecialiseerde handtherapeut. Vaak duurt de nabehandeling 2-3 maanden, waarbij u de eerste weken gemiddeld 1 x per week wordt behandeld.

Uw behandelend arts zorgt voor een verwijzing naar de handtherapeut.

De vergoeding van handtherapie valt onder 2e lijn fysiotherapie en soms ergotherapie. U kunt over de vergoeding uw zorgverzekeraar en handtherapeut raadplegen.

Bijwerkingen en complicaties

Bij alle operaties bestaat kans op complicaties. Complicaties na operatie aan de ganglion in de pols zijn zeldzaam. Als u vragen heeft over mogelijke complicaties, neemt u dan contact op met uw behandelend 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 slechts zeer zelden voor en zijn vaak van tijdelijke aard.

- De operatie aan een ganglion kan zorgen voor tijdelijk verminderd gevoel door beschadiging van een zenuw. Dit komt bijna nooit voor.
- De pols kan langere tijd stijf zijn. Dit gaat bijna altijd over.
- Een ganglion van de pols kan terugkomen na een operatie.

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



