



CARPAAL TUNNEL SYNDROOM

Dr. Ameloot Ivan – Dr. Huizing Jan

Dr. Kegels Lore – Dr. Van Asch Yves

Dr. Veldeman Guy



Carpaal tunnel syndroom

In deze folder krijg je uitleg over de aandoening, de operatie en de eerste periode na de ingreep.

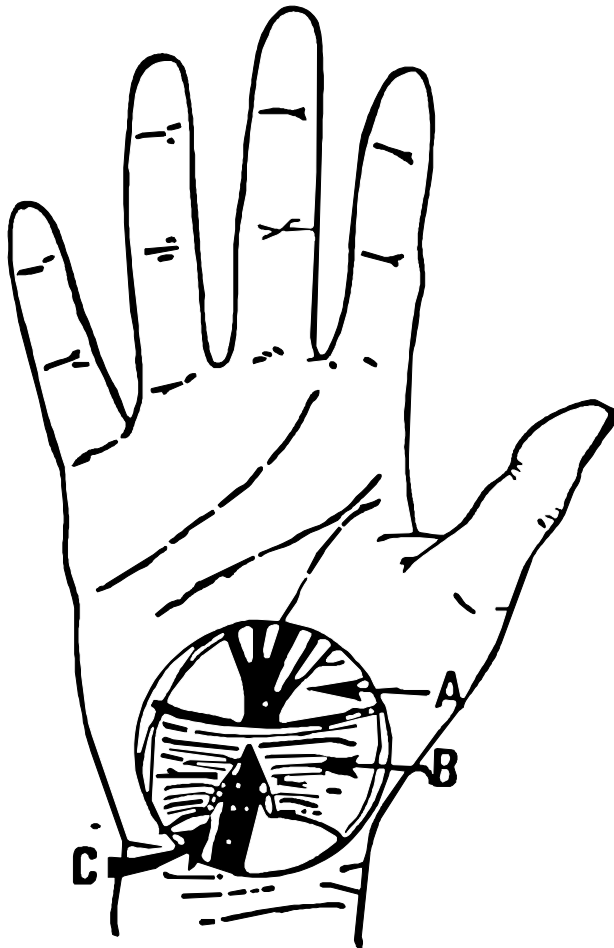
Je vindt achtereen volgens informatie over:

1. Wat wordt bij de operatie gedaan?
2. Wanneer zijn de klachten over?
3. Hoe kan je klachten na de operatie beperken?
4. De eerste twee dagen na de operatie.
 - 4.1. Hoe kan je het beste slapen?
 - 4.2. Wat mag je wel en wat niet?
 - 4.3. Pijn.
5. De nacontrole.
6. Heb je nog vragen?



1. Wat wordt bij de operatie gedaan?

Er wordt bij jou een operatie aan de hand verricht, omdat een zenuw (A) in de handpalm bekneeld zit onder een dwars verlopende band (B). Bij de operatie wordt door een klein wondje in de handpalm deze band doorgesneden (C). Hierdoor ontstaat opnieuw voldoende ruimte voor de zenuw.



2. Wanneer zijn de klachten over?

Vaak zijn de oorspronkelijke klachten al enkele dagen na de operatie weg. Indien de graad van de beknelling ernstiger is, kan het enkele maanden duren voordat de klachten helemaal verdwenen zijn. Indien je kort na de operatie nog klachten hebt, betekent dat dus niet dat de operatie mislukt is.

Het kan ongeveer 3 maanden duren voordat de kracht in de hand weer volledig is hersteld. Ook blijft het litteken in de hand vaak nog zo'n 3 maanden wat gevoelig en dik. Indien de ingreep onder plaatselijke verdoving heeft plaatsgevonden, kan het gevoel in de hand en vingers nog enkele uren afwezig blijven.

3. Hoe kan je klachten na de operatie beperken?

Het is zeer belangrijk dat u zich aan de onderstaande instructies houdt. Op die manier kunt u de klachten na de operatie beperken.

4. De eerste twee dagen na de operatie.

- Hou de hand hoog in een mitella (draagdoek).
- Regelmatig oefenen is noodzakelijk! Fysiotherapie is niet nodig.
- Haal elke twee uur de arm uit de mitella, strek en buig de elleboog 5 keer volledig om verstijving te voorkomen.
- Maak hierna zo veel mogelijk een vuist door in het verband te knijpen. Hou dit 10 tellen vast en laat dan weer los.
- Vervolgens strekt je de vingers volledig en houd dit weer 10 tellen vol. Herhaal deze oefeningen weer 5 keer.
- Het is belangrijk dat je na het oefenen rust neemt met de arm in de mitella.



4.1. Hoe kan je het best slapen?

Leg 's nachts de arm hoog op een extra kussen. Wij adviseren de eerste dagen een half uur voor het naar bed gaan een pijnstiller te nemen.

4.2. Wat mag je wel en wat niet?

- Rij de eerste week zelf geen auto. Nadat de hechtingen zijn verwijderd, mag je weer een auto besturen.
- Zorg ervoor dat het verband en de hand niet nat of vuil worden. Dit geeft kans op wondinfecties.
- In de eerste week mag je niet tillen en de hand niet belasten. Je mag de hand wel gebruiken voor lichte werkzaamheden, zoals schrijven, eten en een kopje koffie drinken, ...

4.3. Pijn.

Bij pijn kan je het best PARACETAMOL (500 mg) (= Dafalgan) nemen. Neem de eerste keer twee tabletten. Daarna kan je, afhankelijk van de pijn, maximaal 6 tabletten per 24 uur innemen. Jouw behandelende geneesheer kan je ook een andere pijnstiller voorschrijven.

5. De nacontrole.

Er wordt een controle afspraak gemaakt bij de specialist indien nodig.



Heb je na het lezen van deze folder nog vragen?

Tijdens de kantooruren kan je de dienst orthopedie steeds raadplegen via het secretariaat orthopedie op het nummer **011 71 58 06**.



Artsen

Dr. Ameloot Ivan

Orthopedie - Traumatologie - Sportletsels - Prothesechirurgie - Knie - Schouder -
Arthroskopische heelkunde - Enkel & Voet-chirurgie - Medische expertisen.

Dr. Huizing Jan

Orthopedie - Voet- en enkelchirurgie - Heupchirurgie - Traumatologie

Dr. Kegels Lore

Orthopedie - Traumatologie - Hand- , Pols- & Elleboogchirurgie
Perifere zenuwchirurgie.

Dr. Van Asch Yves

Orthopedie - Traumatologie - Sportletsels - Kinderen - Prothese - Arthroschopische
Chirurgie van de heup

Dr. Veldeman Guy

Orthopedie - Traumatologie - Arthroskopische heelkunde Schouder - Elleboog
Pols - Urgentie geneeskunde.

Consultaties:

Sint-Franciscusziekenhuis of Medisch Centrum Beringen

Tel.: 011 71 55 55

www.sfz.be





Publicatiedatum: januari 2024, team Orthopedie
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder
Tel. 011 71 50 00 | Fax. 011 71 50 01 | www.sfz.be