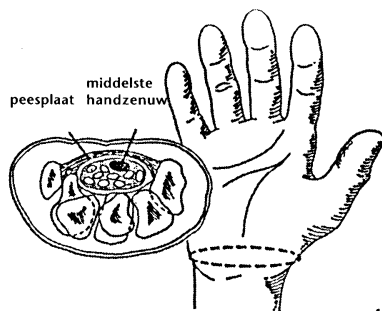


## Carpaal Tunnel Syndroom

### Inleiding

In de pols loopt een tunnel, de carpaal tunnel. Door deze tunnel lopen de middelste handzenuw en de negen buigpezen van de onderarm naar de hand (zie tekening 1).

Het carpaal tunnel syndroom (CTS) is een aandoening waarbij de zenuw in de carpaal tunnel beklemd is geraakt. Het ontstaat door zwelling van weefsel rondom de buigpezen. Hierdoor treedt een doof of prikkelend gevoel en pijn in de arm, hand en vingers op.



tek. 1

### Wat is de oorzaak?

De oorzaak is meestal niet te achterhalen, maar kan ontstaan door:

- het, gedurende lange tijd, maken van een zelfde beweging (over-use syndrome).
- een peesontsteking: het omhulsel van de pezen zwelt op waardoor de druk op de zenuw in de carpaal tunnel toe neemt.
- verstuikingen, botbreuken en gewrichtsontsteking (arthritis) kunnen ook tot vernauwing van de tunnel leiden.
- reuma, suikerziekte of een traag werkende schildklier.
- zwangerschap: een zwangere vrouw houdt vaak veel vocht vast. Hierdoor kan een zwelling in de tunnel ontstaan met bijbehorende klachten. In zo'n geval gaat het carpaal tunnel syndroom doorgaans spontaan over na de zwangerschap.

De klachten treden meestal 's nachts op. Sommige activiteiten waarbij de hand in een bepaalde stand wordt gebruikt, zoals bijvoorbeeld autorijden, fietsen, of de krant lezen kunnen ook klachten veroorzaken.

### **Wat zijn de klachten?**

Deze kunnen per persoon verschillen. Zo kunt u last hebben van:

- een doof of tintelend gevoel in één of beide handen, met name in de handpalm, de duim, wijs-, middel- en ringvinger; de pink nooit.
- krachtverlies van uw hand en gevoelsstoornis in de vingertoppen, waardoor u makkelijk iets laat vallen.

Heeft u al lang last van de aandoening en is daardoor de druk op de zenuw langdurig, dan zal de hand minder goed gaan functioneren, maar de pijn wordt wel minder. In het ergste geval kan blijvend gevoelsverlies optreden en slinken de spieren van de muis van de duim (zie tekening 2).



### **Diagnose**

Voor het stellen van de juiste diagnose is het belangrijk dat u uw arts goed informeert. Zo zal uw arts meer willen weten over het gebruik van uw hand, over uw beroep, over eerder letsel aan uw hand of pols en over uw klachten. Soms moet er nader onderzoek worden gedaan. Dat kan zijn:

- een zenuwgeleidingsonderzoek en een spierfunctieonderzoek (electromyografie) om zeker te zijn dat de zenuw niet op een andere plaats in de knel zit. Dit onderzoek wordt gedaan door een neuroloog.
- een röntgenfoto om een andere oorzaak uit te sluiten, zoals een botbreuk of gewrichtsontsteking.
- een bloedonderzoek, wanneer uw arts vermoedt dat een andere ziekte (bijv. reuma) een rol speelt in het ontstaan van het carpaal tunnel syndroom.



## **Behandeling**

Wanneer de diagnose "carpaal tunnel syndroom" is vastgesteld zijn er twee mogelijkheden voor behandeling:

### ***Behandeling zonder operatie:***

Afhankelijk van de oorzaak zal uw arts u één of meer mogelijkheden adviseren voor behandeling. Dat zou kunnen zijn:

- het aanpassen van bepaalde activiteiten, gericht op het verminderen van de belasting van uw hand en pols. De beknelde zenuw krijgt weer ruimte.
- het recht houden van de pols: de zwelling kan verminderen en de zenuw krijgt weer ruimte.
- het dragen van een polsspalk gedurende de nacht kan uw klachten verminderen en uw nachtrust verbeteren.
- Een injectie met een ontstekingsremmer.

### ***Behandeling met operatie:***

Blijven de klachten ernstig of gaan ze niet over dan kan een operatie noodzakelijk zijn.

## **Doel van de operatie**


De tunnel wijder maken, waardoor de zenuw uit zijn beklemming komt. Eventueel in combinatie met het schoonmaken van de vliezen rondom de pezen (synovectomie).

## **Medicijngebruik voor de operatie**

Vóór een operatie mag u géén bloedverdünnende medicijnen gebruiken. Meld het uw arts van te voren indien u sintrom(mitis), marcoumar òf aspirinehoudende pijnstillers zoals APC, Aspirine, ascal, Asprobruis of sinaspril gebruikt. Meld ook het gebruik van Voltaren (diclofenac) en Naproxen. Het gebruik van paracetamol voor de operatie is wél toegestaan.

## **Vorbereiding voor de operatie**

Zorg op de dag van behandeling voor:

- goed gewassen handen;
  - schoongemaakte nagels;
  - geen nagellak;
  - ringen af.
- 

## De operatie

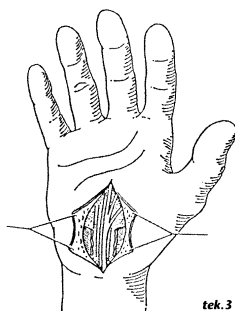
De operatie duurt ongeveer 15 minuten.

U krijgt een plaatselijke verdoving van de hand. Bij een plaatselijke verdoving wordt gedurende korte tijd een bloeddrukmeterband om uw bovenarm gelegd en opgepompt. Daarna wordt de hand gedesinfecteerd en begint de arts met de operatie.

## Hoe verloopt de operatie

De peesplaat aan de handpalmzijde, die het "dak" van de tunnel vormt, wordt ingesneden (zie tekening 3).

De tunnel wordt zo wijder en de zenuw komt uit zijn beklemming.



## Na de operatie

U krijgt een drukverband om de hand. Houd uw hand goed hoog. U moet enkele dagen uw hand in een mitella houden. Leg de hand bij het slapen gaan op een kussen, zodat de pols hoger ligt dan de elleboog. De pijn als gevolg van de ingreep neemt meestal snel af. Het littekengebied kan echter nog enkele weken of maanden gevoelig zijn. De tintelingen 's nachts nemen snel af. Het terugkeren van het gevoel kan soms maanden duren. Het kan ook lange tijd duren voordat de kracht in uw hand en pols weer normaal is.

Soms blijven er klachten na de operatie bestaan. Wanneer de pols na de operatie weer zwaar belast wordt kan het syndroom terugkeren.

*Attentie: houd u ernstige pijnklachten met zwelling, of is er verkleuring van uw hand, dan moet u direct contact opnemen met het ziekenhuis.*

*Telefoonnummer: 070 - 210 0000 en vraag naar de afdeling Spoedeisende Hulp, die zo nodig contact opneemt met de plastisch chirurg.*



## **Beperkingen na de operatie**

Het duurt ongeveer 2 tot 4 weken voordat het dak van de tunnel is hersteld. In die tijd mag u de hand minder belasten. Wanneer u weer mag gaan werken hangt sterk af van uw werkzaamheden; huishoudelijk, kantoor, enz. Ook wordt het afgeraden de eerste 2 weken na de operatie auto te rijden en/of te fietsen.

## **Tenslotte**

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, aarzelt u dan niet contact op te nemen met uw behandelend arts.

Hand- & Polscentrum HagaZiekenhuis

---

HagaZiekenhuis  
Locatie Sportlaan, Sportlaan 600, 2566 MJ Den Haag  
Locatie Leyweg, Leyweg 275, 2545 CH Den Haag

H10.037-01

