

Behandeling

# Carpaal Tunnel operatie

Als u last heeft van het Carpaal Tunnel Syndroom kan een operatie nodig zijn.

Dit noemen we een Carpaal Tunnel Release. Bij deze operatie opent de chirurg het 'dak' van de carpaal tunnel. De pezen en zenuw krijgen zo meer ruimte en kunnen gaan herstellen. Meestal gebeurt de operatie op de Poliklinische Operatie Kamers (POK).

## Hoe verloopt de voorbereiding?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling

### Vorbereiding

Hoe bereidt u zich voor?

### Wat moet voor de operatie thuis regelen?

- Gebruikt u bloedverdunnende medicijnen (zoals Acetosal®, Ascal®, Aspirine®, Marcoumar®, Plavix® of Sintrommitis®) of heeft u long –en/of hartklachten? Geeft u dit dan door aan uw behandelend arts.
- Geef ook van te voren door aan uw arts als u overgevoelig bent voor bijvoorbeeld jodium, verdovingsvloeistof of pleisters.
- Het is verstandig om vooraf paracetamol tabletten in huis te halen voor eventuele pijn na de operatie.
- Omdat er een kans is op het ontwikkelen van CRPS (dystrofie) wordt geadviseerd om vit C 500 mg te slikken. U start hier vijf dagen voor de operatie mee en gebruikt de vitamine C ten minste 50 dagen, tijdens de herstelperiode. U kunt de Vitamine C bij de drogist kopen.
- U mag niet zelf naar huis rijden. Zorg daarom dat iemand u naar huis kan brengen.
- U mag de eerste nacht na de ingreep niet alleen thuis zijn. Zorg dat er iemand 's nachts bij u is om u eventueel te helpen.
- De eerste twaalf dagen na de operatie kunt u zelf nog niet alles in huis doen. Het is daarom verstandig om vooraf hulp in huis te regelen.

### Overige voorbereidingen

- Doe ringen en sieraden thuis af.
- Trek een kledingstuk aan met wijde, liefst korte mouwen. Dit omdat u een verband om uw hand krijgt.
- Wij vragen u op de ochtend van de operatie te douchen of te baden.
- U mag op de dag van de operatie geen make-up of bodylotion gebruiken.
- Verwijder thuis eventuele nagellak en kunstnagels.

### Nuchter zijn

Als u voor de ingreep niks mag eten of drinken, hoort u dat van uw behandelend arts.

## De behandeling

Hoe verloopt de behandeling?

### Verdoving

Meestal verdooft de arts u hand plaatselijk. U hoort van uw arts als dit anders is, dit wordt vooraf met u besproken. Bij een plaatselijke verdoving krijgt u een prik aan de binnenzijde van uw handpalm of uw pols. Deze prik kan even pijn doen. Het gevoel in de vingers blijft vaak aanwezig. Verder krijgt u een strakke band om uw bovenarm. Dit kan een pijnlijk, tintelend gevoel veroorzaken in uw hand en/of arm. Deze band verwijderen we na de ingreep. Hierdoor kan het bloed weer normaal in uw arm stromen. Bij een verdoving in de oksel voelt u door de verdoving de strakke band om uw arm niet. Als u voor de ingreep nuchter moet blijven hoort u dit van uw behandelend arts.

### Hoe verloopt de operatie?

De arts maakt een snee aan het begin van de handpalm. Daarna snijdt de arts het 'dak' van de carpale tunnel door, dit is een stevige band. Hierdoor krijgt de beknelde zenuw weer ruimte. Tenslotte hecht de arts de wond en legt een verband aan.

De operatie duurt in totaal ongeveer een kwartier tot 20 minuten.

## Na de behandeling

Wat gebeurt er na de behandeling?

### Wat gebeurt er na de operatie?

Meestal mag u na de operatie direct naar huis, maar u mag zelf nog niet autorijden. U krijgt van de verpleegkundige een ontslagbrief mee en een afsprakenkaart met de datum voor controle op de polikliniek.

### Wat zijn de risico's?

Bij elke operatie kunnen complicaties optreden. Deze komen echter bijna nooit voor. Eventuele complicaties bij een operatie van het carpale tunnelsyndroom kunnen zijn:

- Nabloedingen en infecties.
- Soms kan een klein zenuwtakje beschadigd raken, dat naar een aantal spiertjes inde duimmuis loopt. Meestal merkt u dit niet, maar soms kunnen de duim bewegingen wat gestoord raken.
- Een ernstige, maar zeer zeldzame complicatie die na de operatie kan optreden is de zogenaamde CRPS (dystrofie) van de hand. Er ontstaat dan een gezwollen, pijnlijke hand. De kleur van de hand varieert van rood tot blauw. Uw hand kan heel koud of juist heel warm aanvoelen. Het is belangrijk dat u als u deze klachten krijgt contact opneemt met uw arts, zodat deze maatregelen kan nemen.

## Thuis

Waar moet u thuis op letten?

### Ontslag en herstel thuis

Na de operatie heeft u last van de wond. De wond zit namelijk op een plaats die u vaak beweegt en waar u zich ook gemakkelijk stoot. Daar tegenover staat dat de pijn die u voor de operatie had, in de meeste gevallen vrijwel direct na de operatie is verdwenen. Het kan maanden duren voordat de zenuw is hersteld en u het gevoel in uw vingers weer goed terug heeft.

Ook kunt u soms nog een tijd last houden van prikkels en tintelingen in de vingertoppen of van pijscheuten door uw hand en/of arm. Het litteken in uw handpalm kan enkele maanden gevoelig blijven. Ook kan het nog langer duren voordat de kracht in uw hand weer normaal is. Heel af en toe blijkt dat de operatie niet geholpen heeft. Dan kan het zijn dat u opnieuw geopereerd moet worden.

## Leefregels en advies voor thuis

- Na de operatie krijgt u een mitella (draagverband) mee, die u de eerste dag en nacht draagt. Na 24 uur mag de mitella af.
- Enkele uren na de operatie is de verdoving uitgewerkt. Wanneer u thuis pijn krijgt, mag u een pijnstiller nemen. Wij adviseren u hiervoor Paracetamol 500 mg te gebruiken, tot 4x daags 1000 mg.
- Als u bloedverduunners gebruikt mag u die 24 uur na de operatie weer gaan gebruiken of volgens voorschriften van de trombosedienst.
- Het drukverband mag u twee dagen (48 uur) na de operatie eraf halen. Uw behandelend arts vertelt u wanneer de pleister eraf mag. Zolang de pleister erop zit moet u deze droog houden.
- Twee dagen na de operatie mag u de wond kort afspoelen en daarna droog deppen. U moet dan de pleister vervangen.
- U mag twee weken geen nat en vies werk doen.
- Naast de oefeningen, mag u uw hand en vingers gewoon gebruiken. Zorg wel dat uw handpalm wat rust krijgt.
- U mag vier weken niet zwaar tillen, geen kracht zetten en wringende bewegingen maken. Deze rust is nodig voor de wondgenezing.

## Hechtingen verwijderen

De huisarts verwijdert de knooppjes van de hechtingen. U heeft 6 weken na de operatie nog een telefonische afspraak.

## Controle

Wanneer komt u op controle?

## Wanneer komt u op controle?

Na 6 weken heeft u een telefonische afspraak. U bespreekt dan met de arts hoe het met u gaat.

## Vragen op problemen na ontslag?

Het is belangrijk dat u contact opneemt met het ziekenhuis als de pijn erger wordt, bij een nabloeding, bij ontstekingen en bij zwellingen. Hebben uw vingers twee uur na de operatie hun normale kleur nog niet terug? Dan zit het verband mogelijk te strak. U kunt dan zelf het verband eraf halen en opnieuw aanleggen.

Lukt het aanleggen van het verband niet? Dan kunt u dit door uw huisarts laten doen. Of eventueel na telefonisch overleg op de afdeling Spoedeisende Hulp.

Krijgen uw vingers daarna nog niet de normale kleur? Neemt u dan contact op met uw behandelend arts via de polikliniek. In dringende gevallen kunt u ook contact opnemen met uw huisarts of met de afdeling Spoedeisende Hulp.

## Oefeningen na ontslag

Oefeningen die u zelf kunt doen zijn: • Buig en strek uw vingers volledig ieder uur, vijf minuten lang. • Beweeg ook uw pols goed door. • Naast deze oefeningen mag u uw hand en vingers gewoon gebruiken.

Leg of houdt uw hand in rust omhoog en laat uw hand niet afhangen langs uw lichaam. Dit om zwelling te voorkomen. Na de operatie is fysiotherapie in principe niet nodig. Wilt u toch fysiotherapie dan kunt u daar zelf een afspraak voor maken. Kijk voor de vergoeding van fysiotherapie in uw zorgpolis of neem contact op met uw zorgverzekeraar.

# Praktische tips

## Wat neemt u mee?

Bij iedere afspraak in het ziekenhuis moet u meenemen: een geldig legitimatiebewijs, uw JBZ-patiëntenpas en uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO). Hier vindt u meer informatie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-neemt-u-mee>) over wat u moet meenemen.

## Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

## Bekijk uw zorgverzekering

Het is uw eigen verantwoordelijkheid na te gaan of u verzekerd bent voor de zorg waarvoor u naar het Jeroen Bosch Ziekenhuis komt. Bekijk van tevoren uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kosten-en-zorgverzekering>).

## MijnJBZ

Via de beveiligde website MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u thuis uw persoonlijke en medische gegevens inzien zoals die in het JBZ bekend zijn.

## Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

# Betrokken afdelingen

Hand en Pols Expertisecentrum (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/hand-en-pols-expertisecentrum>)

Plastische Chirurgie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/plastische-chirurgie>)

Neurologie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/neurologie>)

Code ALG-341a