Behandeling

Leefregels bij het Cubitaal Tunnel Syndroom

Bij de lichtere vorm van Cubitaal Tunnel Syndroom krijgt u bepaalde leefregels.

- Probeer meer dan 70 graden buigen van uw elleboog te vermijden.
- Probeer niet met uw armen over elkaar te zitten. Leg tijdens het zitten uw arm op uw dij met de handpalm naar boven.
- Houd uw telefoon vast in uw andere hand.
- Gebruik een boekenstandaard als u veel leest.
- Leg op het werk een kussen onder uw elleboog, op het bureau. Let daarbij op de plaats en hoogte van het toetsenbord.
- Slaap 's nachts met een handdoek om uw elleboog gewikkeld. Hierdoor kunt u uw elleboog in uw slaap niet buigen.
- Vermijd druk op uw elleboog, leun er niet op.
- Vermijd het overstrekken van uw elleboog.

Betrokken afdelingen

Plastische Chirurgie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/plastische-chirurgie)

Neurologie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/neurologie)

Code PCH-724a

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis

Laatste revisie: 21 juli 2026 - 15:45