

### De nacontrole.

Er wordt een controle-afspraak voor de polikliniek gemaakt (ongeveer 10 dagen na de operatie).

### Heeft u nog vragen?

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek.

Poli Chirurgie: 0495 - 57 22 76.

Poli Orthopedie: 0495 - 57 21 61.

Poli Plastische Chirurgie: 0495 – 57 26 00.

Buiten kantooruren kunt u voor dringende vragen terecht bij de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoon: 0495 - 57 26 10.



# Beklemde zenuw in de pols

## Carpaal tunnel syndroom

### Instructies na operatie

Poli Chirurgie

Poli Orthopedie

Poli Plastische Chirurgie

R330.18 2009- 12

1012534

Vogelsbleek 5  
6001 BE Weert  
T. 0495 - 57 21 00  
[www.sjgweert.nl](http://www.sjgweert.nl)

***U bent geopereerd aan een bekleemde zenuw in de pols. In de folder "Beklemde zenuw in de pols, (carpaal tunnel syndroom)" heeft u uitleg gekregen over de aandoening en de operatie.***

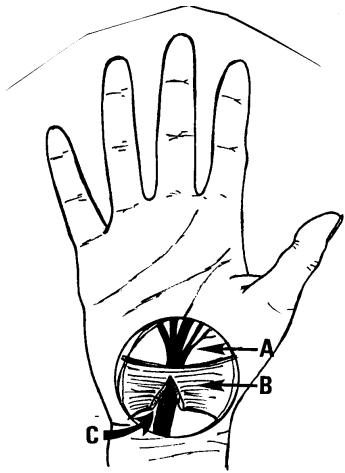
***Deze folder geeft u nadere informatie over de eerste periode na de ingreep.***

### **Wat wordt bij de operatie gedaan?**

Er is bij u een operatie aan de hand verricht, omdat een zenuw (A) in de handpalm bekneld zit onder een dwars verlopende band (B).

Bij de operatie is door een klein wondje in de handpalm deze band doorgesneden (C).

Hierdoor is weer voldoende ruimte ontstaan voor de zenuw.



### **Wanneer zijn de klachten over?**

Vaak zijn uw oorspronkelijke klachten al enkele dagen na de operatie weg. Afhankelijk van de ernst van de beknelling kan het echter ook enkele maanden duren voor de klachten helemaal zijn verdwenen. Indien u in het begin nog steeds klachten heeft, 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.

### **Hoe kunt u 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.

#### **De eerste 2 dagen na de operatie:**

- Houdt de hand hoog in een mitella (draagdoek).
- Regelmatig oefenen is noodzakelijk! Fysiotherapie is niet nodig.
- Haal elke twee uur de arm uit de mitella en 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. Houdt dit 10 tellen vast en laat dan weer los.
- Vervolgens strekt u de vingers volledig en houdt dit weer 10 tellen vol. Herhaal deze oefeningen weer 5 keer. Het is belangrijk, dat u na het oefenen rust neemt met de arm in de mitella.

### **Hoe kunt u het beste 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.

### **Wat mag u wel en wat niet?**

- Rijdt de eerste week zelf geen auto. Nadat de hechtingen zijn verwijderd mag u weer een auto besturen.
- Zorg ervoor dat het verband en de hand niet nat of erg vuil worden. Dit geeft kans op wondinfecties.
- In de eerste week mag u niet tillen en de hand niet belasten. U mag de hand wel gebruiken voor lichte werkzaamheden, zoals schrijven, eten en een kopje koffie drinken.
- De 2e dag na de operatie mag U het verband verwijderen en plakt u de pleister op het wondje. Douchen mag. Vervang een natte pleister altijd door een droge.

### **Pijn**

Bij pijn kunt u het beste Paracetamol (500 mg) nemen. Neem de eerste keer twee tabletten. Daarna kunt u, afhankelijk van de pijn, maximaal 6 tabletten per 24 uur innemen. Paracetamol kunt u zonder recept bij de drogist of apotheker kopen.