

De behandeling

Kraakbeen beschadigingen:

Als de huid wordt beschadigd, groeit deze vanzelf weer aan, en vormt vaak een litteken. Kraakbeen kan dat niet. Beschadigingen in kraakbeen genezen dus ook niet vanzelf. Als er grote kraakbeen beschadigingen worden vastgesteld, zal de specialist proberen deze onregelmatigheden wat gladder te maken.

Slijmvlies of kapsel beknelling:

Soms is er sprake van overmatig gezwollen slijmvlies. Ook dit slijmvlies kan bekneld raken en pijnklachten geven. Inklemmend slijmvlies of kapsel kan worden verwijderd.

Gescheurde polsmeniscus:

De polsmeniscus is een kraakbeen stukje aan de pinkzijde van de pols. Soms kan dit scheuren en bekneld raken. In dit geval wordt de polsmeniscus (deels) verwijderd. Terug hechten is slechts zelden mogelijk.

Bij de operatie zijn de aangekruiste afwijkingen bij u gevonden:

- Geen afwijkingen in het gewricht.
- Slijmvlies en/of kapsel inklemming.
- Beschadiging van het gewrichts-kraakbeen
- Beschadiging van de polsmeniscus
-

Weer aan het werk

Als u een betaalde baan heeft bespreekt u met uw bedrijfsarts wanneer u weer aan het werk kunt. Uw orthopeed kan en mag hierover geen uitspraken doen.

Tot slot

Bent u ongerust, heeft u te veel pijn of wilt u nader advies? Uw huisarts kan u meestal voldoende informeren. Voor dringende vragen kunt u tijdens kantooruren ook contact opnemen met de poli Orthopedie, telefoon: 0495 - 57 21 60, of buiten kantooruren met de afdeling Spoedeisende Hulp, telefoon: 0495 - 57 26 10.



Instructies na een Inkijkoperatie van de pols

Poli Orthopedie

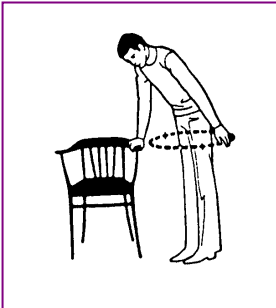
Er is bij u een inkijk-operatie (arthroscopie) van het polsgewricht verricht. De arts zal u bij het controle bezoek uitleggen wat er precies is gedaan en wat dat voor u betekent. Om klachten na de operatie te beperken moet u zich houden aan de onderstaande instructie.

De dag van de operatie

Houdt de dag van de operatie volledig rust. Houdt de draagdoek (mitella) de gehele dag en nacht om. Eventueel mag u de arm 's nachts op een kussen steunen. Laat het verband zitten. Omdat bij de operatie het gewricht schoon wordt gespoeld, kan er na de operatie nog wat vocht uit de wondjes komen. Soms kan de hand wat opzwellen.

De eerste dag na de operatie

De dag na de operatie mag u de elleboog en pols weer gaan bewegen. Regelmatig oefenen moet! Haal elke twee uur de arm uit de mitella en strek de elleboog 1X zo ver mogelijk om verstijving te voorkomen. Buig hierna de elleboog weer en maak een vuist. Houdt deze vuist 10 tellen vast en laat dan weer los. Streck hierna de vingers geheel, en houdt dit weer 10 tellen vol. Herhaal dit knijpen en strekken 3X. Hierna oefent u de schouder door deze gedurende 1 minuut in kringen rond te zwaaien (zie tekening). Maak de kringen steeds groter, zowel linksom als rechtsom. Neem daarna weer rust met de arm in de mitella. Fysiotherapie is niet nodig.



De tweede dag na de operatie

Doe de draagdoek zo veel mogelijk af. Probeer de arm zo normaal mogelijk te gebruiken. Laat het verband nog zitten. Na de polikliniek controle is douchen weer toegestaan, maar ga nog niet in een ligbad. Plak wel steeds droge pleisters over de wondjes.

De volgende dagen

Gebruik de draagdoek niet meer. U mag alles weer doen.

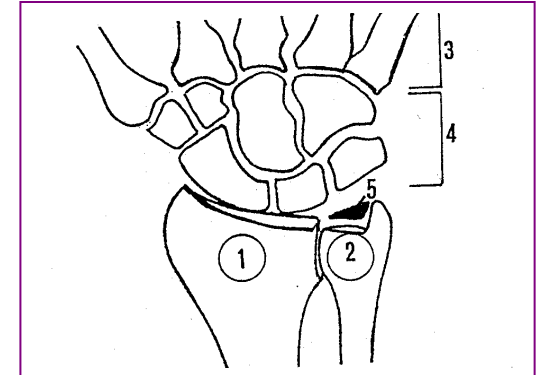
Pijn en zwelling

Om pijn en zwelling te bestrijden neemt u op de avond na de operatie 1 tablet Meloxicam (= Movicox) 7,5 mg. Eventueel neemt u de volgende dag nog één tablet. Overleg bij maagklachten met uw huisarts of neem in plaats hiervan Paracetamol. Dit kunt u zonder recept bij drogist of apotheek kopen.

Controle

Een afspraak voor de polikliniek wordt voor het ontslag voor u gemaakt.

De anatomie van de pols



- 1) spaakbeen
- 2) ellepijp
- 3) middenhands beentjes
- 4) handwortel beentjes
- 5) polsmeniscus (TFCC)

De handwortelbeentjes bestaan uit twee rijen van 3 en 4 botjes. Deze zijn bekleed met kraakbeen. Ze vormen onderlinge gewrichtjes en worden verbonden door gewrichtsbanden en kapsels. De binnenkant van het polskapsel is bekleed met slijmvlies dat de smerende gewrichtsvloeistof maakt. De middenhandsbeentjes vormen de verbinding tussen de handwortel, de vingers en de duim.