

Geachte patiënt,

U onderging vandaag een ingreep in het chirurgisch dagziekenhuis. We wensen u een goed herstel en geven u graag enkele tips voor de nazorg.

## U werd geopereerd voor een carpaal tunnel syndroom

- **1e dag na de operatie:**
  - In de gipskamer zal het grote verband worden verwijderd. De wonde zal worden verzorgd en bedekt met een pleister. Er zal tevens een afneembare spalk worden voorzien die je de eerste 2 weken mag dragen om de pols tot rust te laten komen. Deze spalk mag frequent afgelaten worden om de pols en hand voldoende te bewegen. Daarnaast is het belangrijk verschillende malen per dag een stretch oefening te doen (nerve gliding).
  - U zult merken dat de nachtelijke klachten onmiddellijk een pak beter zullen zijn. Typische zinderingen / slapende vingers, zouden bijna volledig moeten verdwenen zijn.
- **Tot 2 weken na de operatie:**
  - De wonde proper en droog houden.
  - Stretch oefening (nerve gliding): 1) De geopereerde arm uitsteken, 2) de pols overstrekken, 3) de andere kant opkijken.
    - U doet deze stretchoefeningen verschillende malen per dag.
    - Dit dient om de zenuw niet te laten verklevan in het litteken.
    - Vermijd in deze periode om de pols ver te plooiën.
  - Van zodra de wonde droog is mogen de draadjes (hechtingen) bloot blijven, op voorwaarde dat deze 2x per dag ontsmet worden.
- **Tussen dag 10 en 14 na de ingreep:**
  - Verwijderen van de hechting bij de huisarts.
  - Vanaf dan mag het litteken in de handpalm goed ingemasseerd worden met handcrème. Dit kan onaangenaam aanvoelen, maar dit kan geen kwaad.
  - Het kan zijn dat de oppervlakkige huid wat vervelt. Dit geeft de indruk dat de wonde terug openvalt, maar dit is niet zo. In de diepte is de wonde mooi dicht gegroeid.
- **Na een 4-6 weken:** komt u op controle. Wat mag u dan verwachten:
  - De tintelingen en nachtelijke klachten zijn doorgaans verdwenen.
  - Indien er voor de operatie al gevoelloosheid (= voos gevoel) was in de vingertoppen, zal het gevoel gaandeweg herstellen. Hoe snel het gevoel terugkeert, is afhankelijk van hoe ernstig de zenuw zat ingeklemd voor de ingreep. In ernstige gevallen keert het gevoel niet meer terug.
  - Doorgaans is er nog:

- bandvormige pijn in de handpalm (van pinkmuis tot duimmuis), vnl bij afduwen of vastgrijpen van voorwerpen (zoals bij het vastnemen van een deurklink of fietsstuur of bij het openen van een blik of fles,...)
  - en ook krachtverlies. Dit is een gevolg van de operatie. Dit duurt doorgaans 3 maanden, soms tot 6 maanden.
- Houd er rekening mee dat, zolang de wonde goed geneest, u in principe niets verkeerd kan doen gedurende het volledige genezingsproces. Pijn kan dus geen kwaad.
  - Uw controle afspraak werd voorzien. Indien u weinig last heeft na de ingreep of u merkt dat het herstel volgens plan verloopt, mag deze controle afspraak worden geannuleerd, als u dit wenst. Gelieve hiervoor tijdig (minstens 24u op voorhand) het secretariaat te verwittigen.
  - We wensen u een goed herstel !

Wenst u meer info ivm  
een carpaal tunnel syndroom  
en de behandeling,  
scan dan deze QR code:



Wenst u meer info ivm  
De verdooving tijdens de operatie  
scan dan deze QR code:

