

# Carpaal Tunnel Syndroom



Apotheekhoudende huisartsenpraktijk Slagharen  
Anton Geerdesplein 6  
7776 BD Slagharen  
0523-681506  
[www.huisartsslagharen.nl](http://www.huisartsslagharen.nl)

In deze folder leest u meer over het Carpaal Tunnel Syndroom en de behandelmogelijkheden in onze huisartsenpraktijk.

## Wat is het Carpaaltunnelsyndroom?

Het Carpaaltunnelsyndroom is een aandoening aan de binnenzijde van de pols waarbij de middelste armzenuw beknelde zit in de carpale tunnel. Dit is een nauw kanaal dat wordt gevormd door de handwortelbeentjes en een stevig peesblad tussen de pink- en duimmuis aan het begin van de handpalm.

De middelste armzenuw raakt beknelde in deze carpale tunnel wanneer het bindweefsel of de bekleding van de pezen in en rondom de carpale tunnel gezwollen is. In de carpale tunnel lopen de buigpezen van de vingers en de middelste armzenuw, deze zenuw is het meest gevoelig voor druk door de zachte structuur.

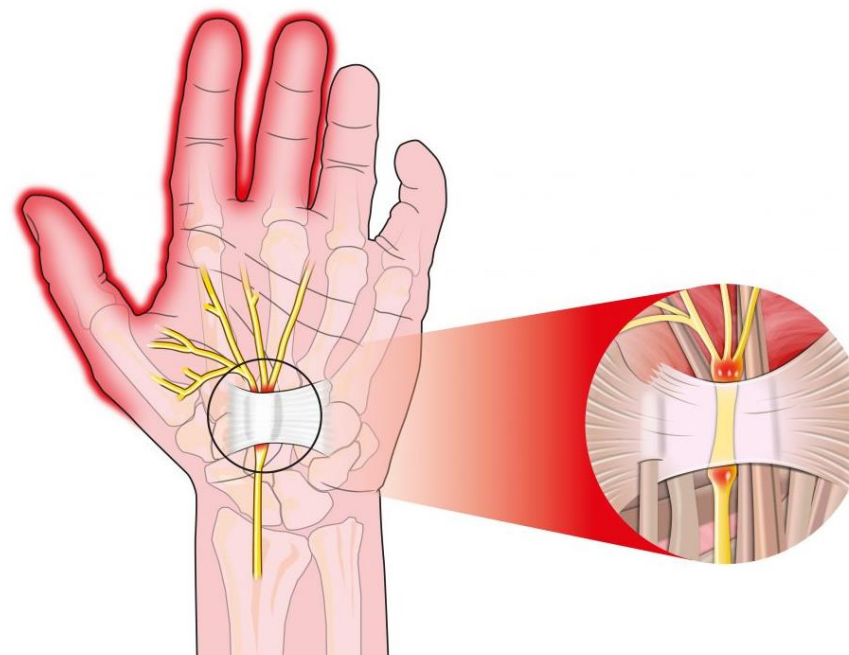
Carpaaltunnelsyndroom kan aan beide handen voorkomen.

## Klachten

Het Carpaaltunnelsyndroom veroorzaakt meestal een tintelend of pijnlijk gevoel in uw hand en vingers (vooral de duim-, wijs- en middelvinger en een deel van de ringvinger). In uw vingertoppen kan een doof gevoel ontstaan.

Soms neemt de kracht in de hand af waardoor er makkelijk dingen uit de handen kunnen vallen. Ook kan de duimmuis slinken.

De klachten zijn 's nachts het ergst, maar u kunt er ook overdag last van hebben. Bijvoorbeeld tijdens het autorijden, het lezen van de krant of op de fiets. Ook na stevige handenarbeid kan de pijn verergeren. De meeste mensen hebben de verschijnselen aan één hand maar het is ook mogelijk dat u van beide handen last krijgt.



## Oorzaken

Vaak is de oorzaak een zwelling van één van de peesomhulsels in de pols. Daarnaast kan intensief gebruik van de hand de druk in de tunnel verhogen. Ook kan het dikker worden van de peesomhulsels door hormoonveranderingen bij zwangerschap, borstvoeding of de overgang een oorzaak zijn. Evenals de ziekten zoals reuma, suikerziekte en een langzaam werkende schildklier.

## Onderzoek

Om te bepalen of u het carpale tunnel syndroom heeft, stelt de arts u vragen over uw klachten en wordt uw hand overzocht. Daarnaast kan de diagnose bevestigd worden door een EMG. Bij een EMG meet de neuroloog de geleiding over een zenuw.

Als er twijfel bestaat over de diagnose kan er nog een echografisch onderzoek uitgevoerd worden.

## Behandelmogelijkheden

Soms is uitleg over de aandoening voldoende als de klachten licht zijn en kunt u afwachten of de klachten vanzelf overgaan. Verder wordt vaak gekozen voor een polsspalk, injectie of operatieve behandeling.

De keuzekaart 'carpaletunnelsyndroom' kan u helpen om samen met uw arts te beslissen welke behandeling het beste bij u past. Kijk vooraf aan uw afspraak naar de keuzekaart en schrijf eventuele vragen voor de arts op.

De keuzekaart wordt op de volgende pagina weergegeven. Mocht u het fijn vinden om te keuzekaart los uit de printen, kunt u deze [hier](#) downloaden.

# KEUZKAART Carpaletunnelsyndroom

## Behandel mogelijkheden

U heeft het Carpaletunnelsyndroom. Dit betekent dat de zenuw in uw pols klem zit. Deze keuzekaart kan u en uw arts helpen om te bespreken wat u wilt: afwachten, een spalk, een prik of een operatie. Bent u zwanger? Bespreek dan met uw arts welke keuze voor u het beste is.

BEHANDELKEUZES →	AFWACHTEN	EEN SPALK OM UW POLS	EEN PRIK IN UW POLS	EEN OPERATIE
<b>Hoe werkt het?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>U kiest ervoor om af te wachten of uw klachten vanzelf minder worden.</li> <li>Probeer geen dingen te doen die uw klachten erger maken.</li> <li>Soms is het nodig om uw werkplek aan te passen of om tijdelijk ander werk te doen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>U draagt 's nachts een spalk om uw pols.</li> <li>Soms draagt u ook overdag een spalk. Bijvoorbeeld als u overdag klachten heeft.</li> <li>Als uw klachten minder worden, mag u na 4 tot 6 weken de spalk steeds minder vaak dragen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Van uw arts krijgt u een prik in uw pols. In deze prik zit een medicijn waardoor uw klachten na een paar dagen minder worden.</li> <li>Na de prik kunt u uw hand gewoon bewegen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uw pols wordt verdoofd. Via een snee aan de binnenkant van uw pols maakt de handchirurg meer ruimte vrij voor de zenuw in uw pols.</li> <li>De operatie wordt overdag in het ziekenhuis gedaan. U hoeft niet in het ziekenhuis te blijven.</li> </ul>
<b>Wanneer is deze keuze voor mij geschikt?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Als u korter dan ongeveer 6 weken klachten heeft.</li> <li>Als u vooral 's nachts klachten heeft.</li> <li>Als u de meeste dingen nog zelf kunt doen, ondanks uw klachten.</li> <li>Als u eerst wilt afwachten voordat u een spalk, prik of operatie probeert.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Als u korter dan ongeveer 6 maanden klachten heeft.</li> <li>Als u niet te veel last heeft.</li> <li>Als u vooral 's nachts klachten heeft.</li> <li>Als u de meeste dingen nog zelf kunt doen, ondanks uw klachten.</li> <li>Als u klachten aan 1 hand heeft.</li> <li>Als u liever geen prik of een operatie wilt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Als u niet te veel last heeft.</li> <li>Als u de meeste dingen nog zelf kunt doen, ondanks uw klachten.</li> <li>Als u veel last heeft maar geen operatie wilt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Als u veel last heeft van uw klachten.</li> <li>Als u niet te veel last heeft maar wel graag een operatie wilt, bespreek dan de voor- en nadelen met uw arts.</li> <li>Als u door uw klachten weinig dingen zelf kunt doen.</li> <li>Als u ervoor kunt zorgen dat u uw hand 2 tot 3 weken na de operatie niet veel gebruikt.</li> </ul>
<b>Wat zijn de risico's en bijwerkingen?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Als u langer dan ongeveer 3 maanden klachten heeft, is de kans groot dat uw klachten niet meer vanzelf overgaan of erger worden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Een spalk dragen kan onhandig zijn.</li> <li>De spalk kan uw huid irriteren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De prik zelf kan even pijn doen.</li> <li>Er is een kleine kans dat in de 2 dagen na de prik de klachten erger worden.</li> <li>Er is een hele kleine kans dat u een ontsteking door een bacterie krijgt of een bloeding.</li> <li>Er is een hele kleine kans dat een zenuw of pees wordt beschadigd en dat u uw hand niet meer goed kunt gebruiken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Een operatie werkt minder goed als de spieren in uw hand zwakker zijn geworden.</li> <li>Er is een kleine kans dat u een ontsteking door een bacterie krijgt of een bloeding.</li> <li>Er is een kleine kans dat een zenuw of pees wordt beschadigd en dat u uw hand niet meer goed kunt gebruiken.</li> <li>U kunt tot 6 maanden na de operatie nog pijn hebben aan de binnenkant van uw pols.</li> <li>Het litteken van de operatiewond kan een paar maanden gevoelig blijven.</li> </ul>
<b>Hoe groot is de kans dat mijn klachten minder worden?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bij ongeveer 35 van de 100 mensen worden de klachten minder.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bij ongeveer 40 van de 100 mensen worden de klachten minder.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bij ongeveer 50 van de 100 mensen worden de klachten minder.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Na 3 maanden zijn de klachten bij ongeveer 75 van de 100 mensen minder.</li> <li>Na 6 maanden zijn de klachten bij ongeveer 80 van de 100 mensen minder.</li> </ul>
<b>Hoe groot is de kans dat mijn klachten terugkomen?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er is een grote kans dat uw klachten terugkomen of blijven. Het is niet bekend hoe groot die kans precies is.</li> <li>Dit is vooral zo als u langer dan ongeveer 3 maanden klachten heeft of als de spieren in uw hand zwakker zijn geworden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er is een grote kans dat uw klachten terugkomen. Het is niet bekend hoe groot die kans precies is.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er is een grote kans dat uw klachten terugkomen. Het is niet bekend hoe groot die kans precies is.</li> <li>Als uw klachten terugkomen kunt u soms een tweede prik krijgen. U krijgt maximaal 2 keer een prik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De kans dat uw klachten na een operatie terugkomen is veel kleiner dan bij afwachten, een spalk of een prik.</li> <li>U kunt opnieuw geopereerd worden.</li> </ul>

## Polsspalk

Door het dragen van een spalk of brace tijdens de nacht, krijgen de pols en hand rust. Dit kan herstel van het van Carpaaltunnelsyndroom bevorderen. Bij een deel van de patiënten helpt de spalk helaas onvoldoende.

## Injectie

Een andere behandeling van het Carpaaltunnelsyndroom bestaat uit een lokale injectie in de pols met een vloeistof die bestaat uit een combinatie van verdovingsvloeistof en een onstekingsremmer. Veel patiënten hebben baat bij deze injectie. Na een injectie kunnen zij de normale activiteiten de dag na de behandeling hervatten.

Het nadeel van de injectie is dat bij een deel van de patiënten de klachten terugkomen, soms na enige weken, soms na vele maanden. De risico's van een injectie zijn gering en de overgrote meerderheid van de patiënten verdraagt de injectie zeer goed. Bij een enkeling is er de eerste dagen na de injectie een tijdelijke toename van de klachten.

## Operatie

Een andere mogelijkheid is een operatie. De operatie wordt uitgevoerd door de verpleegkundig specialist. De verpleegkundig specialist maakt meer ruimte voor de zenuw in de pols. Een operatie is echter geen garantie voor volledig herstel. Ook moeten patiënten er rekening mee houden dat zij na de operatie de hand een paar weken niet normaal kunnen gebruiken omdat zij moeten herstellen.

### Voor de operatie

De operatie vindt plaats onder plaatselijke verdoving.

### Aandachtspunten vóór de operatie:

- Als u bloedverdunners gebruikt, dan maakt u daarover afspraken. U krijgt van uw verpleegkundig specialist instructies over het stoppen of doorgaan met uw bloedverdunners.
- Roken vergroot de kans op problemen bij de wondgenezing. Daarom adviseren wij patiënten om vanaf zes weken vóór tot zes weken ná de operatie niet te roken.
- Voor de operatie mag u **alleen paracetamol** innemen. Andere pijnstillers, zoals Aspirine of Naprosyne, maar ook die u zonder recept kunt verkrijgen, kunnen het risico op bloedingen verhogen.
- Zolang u het drukverband na de operatie om de arm heeft, mag u zelf niet autorijden. Regel dus van tevoren vervoer naar huis.

## De opname

De operatie vindt plaats op de huisartsenpraktijk in Slagharen. U wordt onder lokale verdoving geopereerd.

## Wat gebeurt er bij de operatie?

Vlak voor de operatie kan het zijn dan de verpleegkundig specialist op uw lichaam een tekening maakt (het operatieplan). Deze tekening geeft aan hoe de operatie gaat verlopen.

U krijgt een strakke band om de arm om bloeding tijdens de operatie te vermijden. Bij de operatie wordt via een snee in de huid van de handpalm de tunnel over zijn gehele lengte geopend waardoor de druk op de zenuw verdwijnt. Zo kan de zenuw zich herstellen. De duur van de gewone operatie is ongeveer 10 minuten.

## Na de operatie

Na de operatie zit er een drukverband om de hand dat drie dagen moet blijven zitten. Het is de bedoeling dat u direct vanaf de operatie al met uw vingers beweegt, dus ook in het drukverband.

Nadat het drukverband is verwijderd, mag u weer met de hand douchen.

Na de ingreep kunt u een pijnlijke hand hebben. Dit kunt u tegengaan met paracetamol (raadpleeg de bijsluiter voor de aanbevolen dosis). Als de pijn hiermee niet vermindert, kan het zijn dat door zwelling van de hand het verband te strak is gaan zitten. U mag het verband dan zelf voorzichtig losser maken en opnieuw aanbrengen. De pijn kan nog enkele weken tot maanden na de operatie rond het operatielitteken aanwezig zijn.

Meestal verdwijnen de tintelingen en doofheid snel, maar dit kan ook wat langer duren. De zenuw moet zich namelijk herstellen.

Er kunnen enkele maanden overheen gaan voordat de kracht in de hand en pols weer hersteld is. Soms komt de kracht niet geheel terug. In uitzonderlijke gevallen kunnen de verschijnselen van de ziekte terugkeren. Bijvoorbeeld bij werk met herhalende bewegingen.

Uw eerste controle afspraak is tien tot veertien dagen na de ingreep. Dan worden de hechtingen door de verpleegkundig specialist verwijderd. Nadat de hechtingen verwijderd zijn, is het verstandig de littekens twee maal daags met hydraterende (litteken) crème in te masseren.

## Leefregels na de operatie

Gedurende drie tot vier weken mag de hand niet zwaar worden belast.

## Mogelijke complicaties en risico's

### Algemeen

Een operatie voor het Carpaaltunnelsyndroom heeft dezelfde algemene risico's als een andere operatie, zoals:

- Trombose
- Een nabloeding
- Het optreden van infecties
- Stoornissen in de wondgenezing
- Lelijke littekenvorming

### Specifieke complicaties en risico's

- Langdurige pijn in het geopereerde gebied (Pillar Pain). Dit is een normaal verschijnsel waar alleen masseren en de tijd/wachten bij helpt.
- Zenuwbeschadiging, die leidt tot gevoels- of motoriekstoornissen.
- In een zeer enkel geval kan posttraumatische dystrofie ontstaan. Hierbij ontstaan functie- en gevoelsstoornissen die lange tijd aanhouden, soms zelfs met blijvende beperkingen en invaliditeit van de hand.

Uiteraard doen wij er alles aan om deze risico's zo tot een minimum te beperken. Natuurlijk verwachten wij van u dat u zich aan de leefregels houdt.

## Wanneer moet u direct contact opnemen?

In de volgende situaties is het belangrijk dat u contact opneemt:

- Als u na de operatie koorts krijgt boven de 38,5°C en de hand geheel of gedeeltelijk warm en pijnlijk aanvoelt.
- Bij zwelling en pijn die niet reageert op de pijnstillers.
- Bij een hevig bloedende operatiewond.
- Bij toenemende roodheid en zwelling van het wondgebied.

De huisartsenpraktijk is van maandag t/m vrijdag van 08:00-16:00 uur bereikbaar op telefoonnummer 0523-681506. Buiten kantoortijden kunt u beroep doen op de Huisartsenpost in Hardenberg.

## Verhinderd

Kunt u niet naar de afspraak komen? Meldt u zich dan minimaal 24 uur van te voren af.

## Vragen

Als u nog vragen heeft na het lezen van deze folder, dan kunt u contact opnemen met de huisartsenpraktijk.

*Deze informatiefolder is opgesteld op 13 februari 2025.*