

Postoperatieve zorgen na open carpaal tunnel release

Key points

- **De wonde** blijft wordt gesloten met **hechtingen die best tussen 10 tot 14 dagen verwijderd** worden.
- Auto rijden mag de dag na de operatie.
- De vingers **volledig en normaal bewegen** is essentieel.
- Combineer dit dagelijks met **zenuwglidingsoefeningen**.
- **Geen zware gewichten** tillen gedurende 4 weken.
- Na een 3-tal weken gaat de **huid vervellen** en wordt **de wonde wat roder en harder**. Dit verdwijnt spontaan na enkele weken. Dagelijks inmasseren van de wonde met hydraterende crème helpt hierbij.
- Een hardere of gevoelige handpalm / handkussentjes gedurende de **eerste 4 maand** komt regelmatig voor en is een normaal deel van het genezingsproces.
- **Kinesitherapie** is niet noodzakelijk. Maar kan wel helpen voor de lokale hinder in de handpalm te verminderen, als je hier last van hebt.

Wondzorg

Het handverband kan gedurende 1 à 3 dagen dicht gelaten worden.

Meestal is de wonde na een drietal dagen mooi droog en begint deze reeds te genezen. Als het verband afgehaald wordt, kan dit vervangen worden door een eenvoudige **waterbestendige pleister** (vb. Tegaderm of Opsite). Deze zijn vrij te verkrijgen in de apotheek. Na 10 dagen is het wondje in quasi alle patiënten genezen en kunnen de hechtingen verwijderd worden.

Deze pleister moet niet elke dag vervangen worden, maar de **wonde dient mooi droog te blijven**. Indien de pleister nat is, wordt deze best afgehaald en kan er dagelijks ontsmet worden met kleurloze ontsmetting.

Als desinfectie kan kleurloze **chloorhexidine ontsmetting** gebruikt worden. Na het verwijderen van de hechtingen kan je de wonde en de handpalm inmasseren met **hydraterende crème**. Dit mag je tot 3x daags doen.

Bij twijfel over wondproblemen zoals bloeding, toenemende roodheid of persisterend vocht, neemt u direct contact op met het secretariaat orthopedie voor vroegtijdige wondcontrole!

Pijnstilling en medicatie

Deze ingreep is meestal geen echt pijnlijke ingreep en met **paracetamol (1000mg)** de dag van de ingreep en dag nadien is de pijn meestal goed onder controle. Dit kan verder genomen worden tot de pijn onder controle is.

Paracetamol mag tot 4 x per dag genomen worden. Graag geven wij ook **vitamine C (1000mg)** in supplement na hand ingrepen. Dit teneinde het risico op complicaties te

minimaliseren. Het kan 1x per dag ingenomen worden tot 50 dagen na de ingreep. We adviseren ook om **niet te roken** in de periode van de genezing.

Ook is het belangrijk de eerste dagen de **hand goed omhoog** te houden, dit om zwelling van de hand te vermijden (hand hoger dan de elleboog). Hiervoor wordt vaak een sling/steunverband meegegeven.

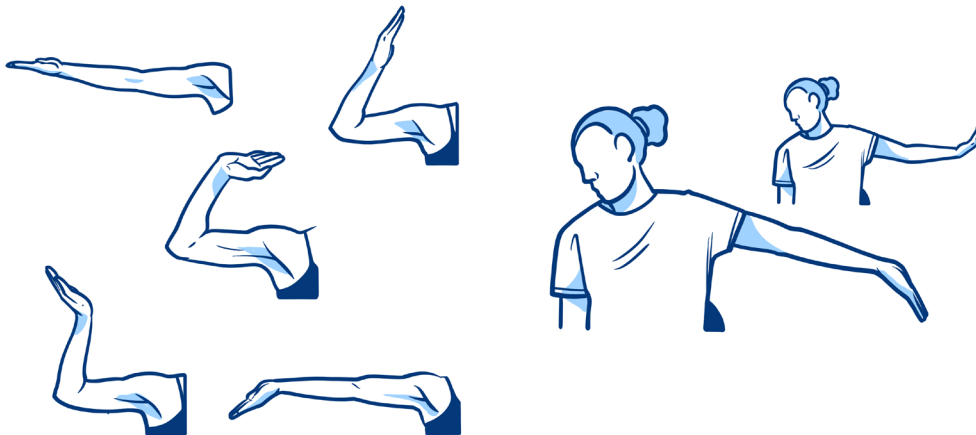
Bewegen en zenuw oefeningen (nerve gliding).

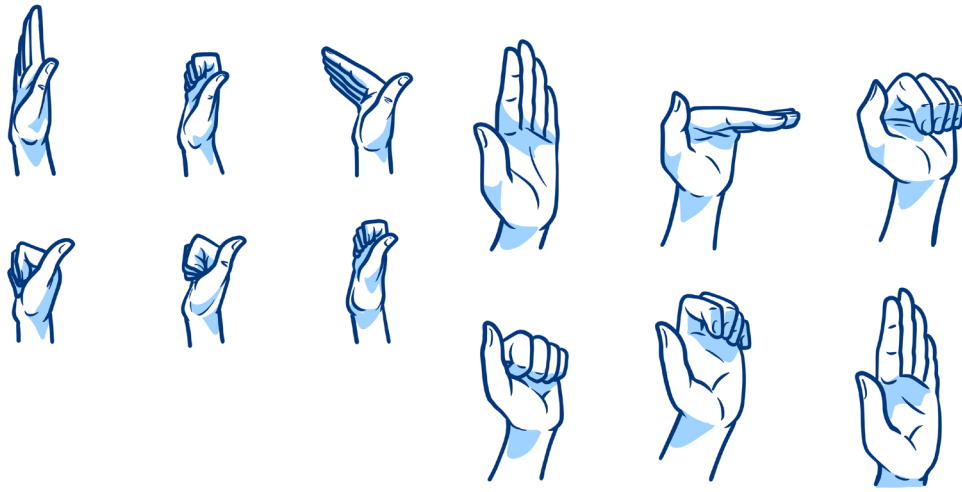
Belangrijk is om de eerste dagen na de ingreep **normaal te bewegen met de vingers en de duim**. Dit heeft een goed effect op de circulatie en pijn in de hand. Dit kan wat stroef zijn de eerste uren en dagen maar dat is normaal. Bedoeling is dat de zenuw niet vastkleeft in postoperatief littekenweefsel.

Sluit hiervoor je vingers volledig en duw in het verband en strek ze ook opnieuw volledig.

Er dienen ook **nerve gliding oefeningen** voor de zenuw uitgevoerd worden. Een goede oefening bestaat uit het strekken van de arm en het naar achter brengen van de hand tot je de zenuw voelt rekken tot in de vingers. Hiernaast breng je je hoofd naar de andere kant voor een maximale stretching.

Kinesitherapie is niet noodzakelijk. Maar kan wel helpen voor de lokale hinder in de handpalm te verminderen.





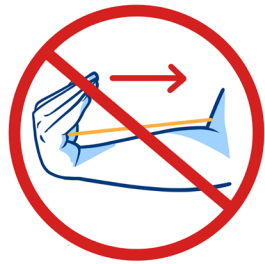
Te vermijden bewegingen

Zoals eerder gezegd wordt er gevraagd **om zo veel mogelijk te bewegen** met de vingers en duim.

In principe mogen alle bewegingen uitgevoerd worden, behalve gecombineerde krachtige buigingsbewegingen van de pols en vingers. Dit kan lijden tot een stevige pijnscheut, doordat de buigpezen tussen het gekielde carpale ligament terecht komen.

Voorbeelden zijn:

- Intieme hygiëne na toilet (andere hand gebruiken).
- Dragen van een zware boodschappentas.



Te verwachten verloop

1. **De nachtelijke tintelingen / pijn / wakker worden met slapende vingers verdwijnen quasi onmiddellijk na de ingreep.**
2. **Tintelingen of gevoelsstoornissen** in de vingertoppen **kunnen wel langdurig aanwezig blijven bij reeds ernstige of lang bestaande zenuw inklemming/beschadiging.** In dit geval heeft de zenuw recuperatietijd nodig. Dit kan makkelijk 4 tot 6 maand in beslag nemen. In zeer ernstige gevallen is er zelfs enige onomkeerbare zenuwschade = afsterven van de zenuw.
3. Na het uitwerken van de verdoving kunnen alle vingers en duim normaal bewogen worden, zonder beperkingen.
4. De wonde geneest na 10-14 dagen. Het definitieve wond resultaat wordt daarentegen pas bekomen na 6 maand.
5. In minder dan de helft van de patiënten treedt na een 4-tal weken een **gevoeligheid en verharding op in de handpalm en duimmuis.** Dit noemt men 'pillar pain' of 'pijn in het handkussentje'. Dit is een normaal verschijnsel en is te wijten aan het helingsproces / litteken vorming van het gekliefde ligament. Deze hinder **verdwijnt spontaan na 4 maand.**
6. **De kracht normaliseert na 3-4 maand** bij zenuwrecuperatie.

“Hold the vision, trust the process.”

Dr. P.-B. De Keyzer

Dr. M. Cromheecke

Prof. Dr. J. Goubau

Dr. F. Mortier

Dr. J. De Witte

Dr. P. Coeman

Contactgegevens

Secretariaat TeaMMortho 09/246 73 00 of 09/225 58 71

Dienst Revalidatie 09/246 85 00

Spoedgevallendienst 09/246 98 00

Facturatiedienst 09/246 20 20