

Plastische Chirurgie

# Nabehandeling carpale tunnel release

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

**Alrijne Ziekenhuis Leiden**  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

**Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp**  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

**Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn**  
Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**U bent vandaag geopereerd aan een carpale tunnel. In deze folder vindt u informatie en oefeningen. De informatie in deze folder is van algemene aard. Voor u persoonlijk kan de situatie anders zijn dan beschreven.**

## Carpale tunnel

De plastisch chirurg heeft een kleine snede in de hand gemaakt en de band doorgesneden die het 'dak' van de carpale tunnel vormt. Zo krijgt de beknelde zenuw weer ruimte.

De wond is gesloten met hechtingen en er is een drukverband aangelegd.

## Weer thuis

Als u na het uitwerken van de verdoving pijn krijgt, dan kunt u paracetamol innemen.

Het drukverband mag u 2 dagen na de operatie verwijderen. Het kan voorkomen dat de wond weer gaat bloeden. Dan kunt u de wond 10 minuten stevig aandrukken met een gaasje of washand.

U mag na het verwijderen van het verband ook starten met douchen en/of spoelen van de wond. In bad, zwemmen of naar de sauna mag echter nog niet tot de hechtingen zijn verwijderd. Als het nodig is, kunt u de wond beschermen met een pleister.

## Oefenen

Het is belangrijk dat u direct na de ingreep start met oefeningen, zodat de vingers niet stijf worden. De onderstaande oefeningen voert u 4 - 6 keer per dag uit. Elke oefening 10 keer herhalen. Het is belangrijk dat u de oefeningen soepel en relaxt uitvoert en dat u hard knijpen vermijdt.

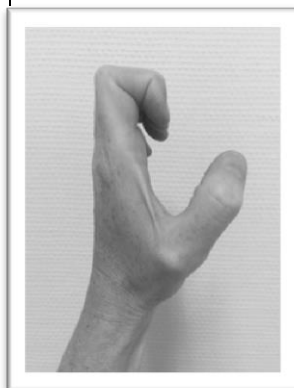
### Dakje

Buig de knokkels, maar houd de andere vingergewrichten recht. Strek daarna de vingers weer.



### Haakvuist

Houd de knokkels gestrekt, maar buig de vingers zodat er een haak ontstaat. Strek daarna de vingers weer.



### Volle vuist

Buig alle vingers en gewrichten om een vuist te maken. Strek daarna de vingers weer.



## Verwijderen van de hechtingen

De hechtingen worden 10-14 dagen na de ingreep verwijderd door de assistente van de polikliniek Plastische Chirurgie. Nadat de hechtingen zijn verwijderd, kunt u starten met het masseren van het litteken. Met een vette crème maakt u draaiende bewegingen op het litteken. Zo voorkomt u dat het litteken hard of overgevoelig wordt.

Daarnaast is het belangrijk dat u de eerste 4-6 weken na de operatie uw hand niet te zwaar belast. Vermijd kracht zetten, zwaar tillen en wringende bewegingen.

Het kan zijn dat u de eerste tijd na de operatie nog last heeft van pijnklachten en/of tintelingen in de hand. Ook kan het litteken nog gevoelig zijn en kan het wat langer duren voordat de kracht in uw hand weer normaal is.

Wanneer u tijdens de herstelperiode last krijgt van abnormale pijn, zwelling of koorts moet u contact opnemen met de polikliniek Plastische Chirurgie

- Leiden, telefoonnummer 071 517 8575.
- Leiderdorp, telefoonnummer 071 582 8061.

## Tot slot

Denkt u eraan bij ieder bezoek aan het ziekenhuis een geldig legitimatiebewijs (paspoort, identiteitsbewijs, rijbewijs) en uw zorgverzekeringpas mee te nemen.

Zijn uw gegevens (verzekering, huisarts etc.) gewijzigd, meldt u dit dan bij de Patiëntenregistratie in de hal op de begane grond van het ziekenhuis.

Wij stellen het op prijs als u zich tijdig meldt voor de afspraak.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Plastische Chirurgie. De medewerkers van de polikliniek kunnen veel vragen beantwoorden. Zo nodig leggen zij uw vraag voor aan de plastisch chirurg. U wordt dan teruggebeld.

Mist u informatie dan horen wij dat graag.

De polikliniek Plastische Chirurgie Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft routenummer 15 en is van maandag tot en met vrijdag van 8.30 t/m 16.30 uur telefonisch bereikbaar via 071 517 8575.

De polikliniek Plastische Chirurgie Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 141 en is van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 12.30 uur en van 13.30 tot 16.30 uur telefonisch te bereiken via 071 582 8061.

De polikliniek Plastische Chirurgie Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft routenummer 33 en is van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 12.30 uur en van 13.30 tot 16.30 uur telefonisch te bereiken via 071 582 8061.

De Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp is bij een spoedeisende zorgvraag buiten kantoor tijden telefonisch te bereiken via 071 582 8905. Tijdens kantoor uren staan de medewerkers van onze polikliniek u graag te woord.

## Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op [www.alrijne.nl](http://www.alrijne.nl).

Volg ons ook op Twitter @alrijne en Facebook.

### Geef uw mening!

Op [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl) kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.

23.13, 09\_18