



CARPAL TUNNEL SYNDROOM SYNDROME DU CANAL CARPIEN

Vzw Werken Glorieux | az Glorieux
Glorieuxlaan 55, B-9600 Ronse
T 055 23 30 11, F 055 23 30 22
www.azglorieux.be, info@azglorieux.be

11/04/2017
CHI08_NL_FR

WAT IS HET CARPAL TUNNEL SYNDROOM?

In het polskanaal loopt een belangrijke zenuw, de mediane zenuw, die samen met 9 buigpezen van de vingers onder een dikke band lopen. Door een verdikking van deze band of door zwelling van de pezen (bv. bij ontsteking), kan deze zenuw plat gedruwd worden. Hierdoor kunnen tintelingen ontstaan in de vingers. Soms wordt u zelfs door pijnscheuten gewekt uit uw slaap. Wanneer de klachten u te sterk hinderen, kan de zenuw worden vrijgemaakt met een kleine operatie.

QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DU CANAL CARPIEN ?

Un nerf important, appelé nerf médian, traverse le canal carpien sous un épais ligament, associé à 9 tendons fléchisseurs des doigts. En raison d'un épaississement de ce ligament ou d'un gonflement des tendons (p. ex. en cas d'inflammation), ce nerf peut être comprimé. Des fourmillements peuvent dès lors survenir dans les doigts. Parfois, les élancements peuvent même vous réveiller. Lorsque les troubles deviennent trop gênants, le nerf peut être libéré à l'aide d'une petite intervention chirurgicale.

DE OPERATIE?

De operatie gebeurt via opname in het chirurgisch dagziekenhuis. U komt 's morgens binnen en gaat dezelfde dag nog naar huis. Via een kleine incisie in de handpalm wordt de zenuw vrijgemaakt.

L'OPÉRATION

L'intervention se déroule en hôpital de jour. Vous êtes admis le matin et rentrez à la maison le jour-même. Le nerf est libéré via une petite incision réalisée dans la paume de la main.

DE POSTOPERATIEVE ZORGEN

De eerste dag heeft u een gipsverband voor het comfort. Dit wordt na 1 dag verwijderd bij de huisarts en dan krijgt u een klein verband, zodat u kan beginnen bewegen met de hand en vingers.

De hechtingen zullen na 2 weken door uw huisarts verwijderd worden, die ook zal instaan voor de verdere opvolging na de operatie.

LES SOINS POSTOPÉRATOIRES

Le premier jour, un plâtre sera placé pour plus de confort. Il sera retiré après 1 jour par le médecin traitant qui placera ensuite un petit bandage, afin de vous permettre de commencer à bouger la main et les doigts.

Les sutures seront retirées après 2 semaines par votre médecin traitant qui sera également responsable du suivi postopératoire.

WAT U NOG MOET WETEN

Indien u koorts maakt of meer pijn heeft, contacteer dan onmiddellijk uw huisarts of onze dienst. Het is belangrijk te beseffen dat u minder kracht zult hebben in de hand gedurende de eerste 5 weken. U zult de vingers natuurlijk wel kunnen gebruiken maar bepaalde handelingen, zoals wringen, kunnen



moelijk zijn. Normaal gezien zal de kracht geleidelijk aan terugkomen.

Het litteken kan in sommige gevallen wat gevoelig blijven. Dit zal na verloop van tijd verdwijnen (na een paar maanden). Ondertussen kunt u het litteken een paar keer per dag inwrijven en masseren met een zalf.

Soms kan een carpal tunnel syndroom terugkomen. De frequentie hiervan ligt rond de 3%.

LES SOINS POSTOPÉRATOIRES

Si vous avez de la fièvre ou si la douleur devient plus importante, contactez immédiatement votre médecin traitant ou notre service. Il est important d'avoir conscience que vous aurez moins de force dans la main durant les 5 premières semaines. Vous pourrez naturellement utiliser vos doigts, mais certaines actions, comme tordre, peuvent se révéler difficiles. Normalement, vous récupérerez progressivement votre force.

Dans certains cas, la cicatrice peut demeurer quelque peu douloureuse. Cette gêne disparaîtra au fil du temps (après quelques mois). Entretemps, vous pouvez frictionner et masser la cicatrice plusieurs fois par jour à l'aide d'un baume.

Parfois, un syndrome du canal carpien peut récidiver. La fréquence de cette récurrence est de 3 % environ.

OEFENINGEN

U doet deze oefeningen 3 à 4 maal per dag, en elke oefening 5x herhalen.

- Maak een vuist
- Strek nu uit vuisthouding de vingers en hou deze daarna in een rechte hoek ter hoogte van de kneukels (dus enkel de vingerkootjes strekken)
- Strek de vingers volledig
- Spreid de vingers zo ver mogelijk uit elkaar
- Breng de vingers terug samen
- Breng de vingertoppen naar de kussentjes aan de basis van elke vingertop
- Maak terug een vuist
- Open uw hand en raak met elke vingertop de duim aan

EXERCICES

Faites ces exercices 3 à 4 fois par jour, 5x chacun.

- Serrez le poing.
- Depuis cette position, formez un angle droit avec vos doigts à hauteur des articulations, en étendant uniquement les phalanges.
- Tendez entièrement les doigts.
- Écartez vos doigts au maximum les uns des autres.
- Rassemblez à nouveau vos doigts.
- Amenez le bout des doigts vers les coussinets situés à la base de chaque bout de doigt.
- Serrez à nouveau le poing.
- Ouvrez la main et touchez votre pouce du bout de chaque doigt.