Plastische Chirurgie / Hand- en Polscentrum

Het syndroom van De Quervain

Peesontsteking van duim en pols

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

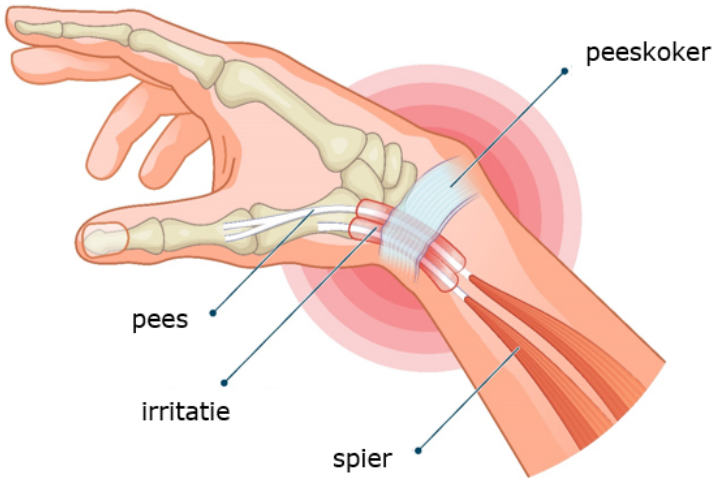
Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

U heeft het syndroom van De Quervain. In deze folder leest u wat het syndroom van De Quervain is en hoe dit kan worden behandeld. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan hier is beschreven.

Wat is het syndroom van De Quervain?

Bij het syndroom van De Quervain heeft u last van pijn en zwelling door irritatie van de pezen aan de duimzijde van de pols. De pijn kan door trekken naar de onderarm en/of de duim. De ontsteking veroorzaakt een zwelling en verdikking in de ruimte rond de peeskoker, waardoor duim- en polsbewegingen pijnlijk zijn.



Oorzaak

De klachten worden meestal veroorzaakt door overbelasting. Vooral jonge moeders zijn vatbaar voor dit type peesontsteking, vaak veroorzaakt door hormoonschommelingen. Reuma en diabetes kunnen ook een oorzaak zijn van de aandoening van De Quervain.

Behandeling

Eerst wordt gekeken of de klachten zonder operatie kunnen worden behandeld. De behandeling kan bestaan uit ontstekingsremmende medicatie of een ontstekingsremmende injectie. De handtherapeut kan een (tijdelijke) ondersteunende spalk aanmaken, in combinatie met oefentherapie en/of aanpassingen in het dagelijks leven. Als dit onvoldoende helpt, kan gekozen worden voor een operatie.

Operatie

De operatie vindt plaats onder plaatselijke verdoving.
Tijdens de operatie wordt de tunnel, waar de ontstoken pees doorheen loopt, via een klein sneetje aan de duimzijde van de pols opengemaakt.
De wond wordt gesloten met oplosbaar hechtdraad, en er wordt een drukverband aangelegd.

Foldernummer 23.23, 10_26

Nabehandeling

Als u na het uitwerken van de verdoving pijn krijgt, dan kunt u paracetamol innemen maximaal 4 x 1000 mg per dag.

Het drukverband moet 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 (zonder tussendoor te kijken of het bloeden is gestopt) 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. Deze pleister mag niet nat worden.

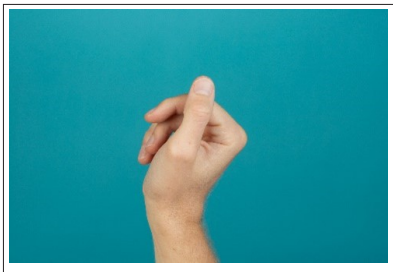
De hechtingen (knoopjes) worden 10-14 dagen na de operatie verwijderd door de assistente van de polikliniek Plastische Chirurgie.
Nadat de hechtingen wijn verwijderd, kunt u starten met het masseren van het litteken. Met een vette crème maakt u draaiende bewegingen op het litteken. Zo voorkomt u dat het litteken hard of overgevoelig wordt. Het duurt 3-6 maanden voordat het litteken geheel soepel is.

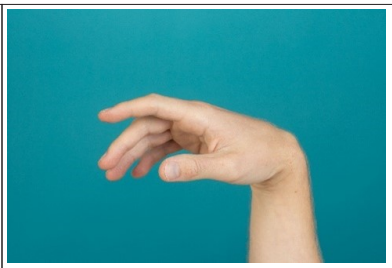
Wanneer u tijdens de herstelperiode last krijgt van abnormale pijn, zwelling of koorts moet u contact opnemen met de polikliniek Plastische Chirurgie.

Handtherapie

- Doe de eerste 4 - 6 weken geen zwaar werk met de hand, bijvoorbeeld iets zwaars optillen of een fles of pot opendraaien.
- De pols en duim mag wel meteen bewogen worden. Doet iets pijn, neem dan wat rust en probeer het later opnieuw.
- Het is normaal dat de hand of pols wat dik wordt. Daarom is het belangrijk om oefeningen te doen die de zwelling helpen verminderen. Ook krijgt u oefeningen om de pezen van de duim soepel te laten bewegen. Dit help om de hand weer goed te laten functioneren. Probeer de oefeningen ontspannen en zonder kracht uit te voeren.
- Doe de oefeningen op de volgende bladzijde 10 keer en herhaal ze 6 keer per dag.

Oefening 1, pols bewegen

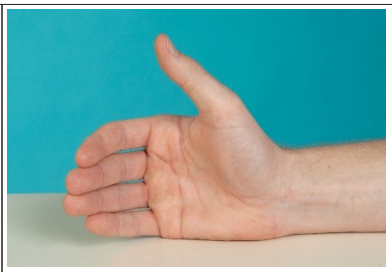




- Beweeg de pols zo veel mogelijk naar achteren zonder de vingers te strekken.
- Beweeg de pols daarna zo veel mogelijk naar voren met ontspannen vingers.

Oefening 2, duim bewegen





De duim ligt ontspannen op de wijsvinger. Beweeg zo ontspannen mogelijk de duim omhoog.

Bereikbaarheid polikliniek Plastische Chirurgie

De polikliniek Plastische Chirurgie is van maandag tot en met vrijdag van 8.30 - 12.00 uur en 13.30 - 15.30 uur te bereiken via telefoonnummer 071 582 8061 (alle locaties).

De polikliniek Plastische Chirurgie Leiden heeft routenummer 15
De polikliniek Plastische Chirurgie Leiderdorp heeft routenummer 141
De polikliniek Plastische Chirurgie locatie Alphen aan den Rijn heeft routenummer 38

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

Foldernummer 23.23, 10_26