

Plastische Chirurgie / Hand- en Polscentrum

Midcarpale instabiliteit

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
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U heeft midcarpale instabiliteit. In deze folder leest u wat midcarpale instabiliteit is en hoe deze kan worden behandeld. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan hier is beschreven.

Wat is midcarpale instabiliteit?

De pols (carpus) bestaat uit twee rijen botjes. Deze twee rijen kunnen ten opzichte van elkaar scharnieren. Hierdoor kunnen we de pols bewegen. Naast bewegen, moeten we de pols ook goed in een stand vast kunnen houden. Dit noemen we stabiliteit van de pols. Bij midcarpale instabiliteit is er te veel speling tussen de twee rijen. Hierdoor wordt het moeilijker om de pols goed stabiel te houden. Dan zouden overbelastingsklachten kunnen ontstaan.

Oorzaak

Meestal hebben mensen met midcarpale instabiliteit van nature minder strakke banden. Dan worden de twee rijen niet goed bij elkaar gehouden. Dit kan ook door leeftijd en hormonen beïnvloed worden. Soms beginnen de klachten nadat de pols een tijdje in het gips heeft gezeten, dan zijn de spieren verzwakt die helpen de pols stabiel te houden.

Behandeling

Opereren is niet de eerste keus in de behandeling van midcarpale instabiliteit. We kiezen er vaak voor om een oefenprogramma te volgen. De banden zelf kunnen we niet strakker maken met oefeningen. Wél kan men leren om de spieren in de onderarm beter te gebruiken voor het stabiel houden van de pols. U leert de oefeningen hiervoor onder begeleiding van een handtherapeut.

Op deze manier kunnen we mensen leren de pols toch goed te gebruiken ondanks de te losse banden. Vaak kost het veel tijd en energie om het bewegingspatroon van de pols te verbeteren, maar het is de beste manier om de klachten van midcarpale instabiliteit te verhelpen of verminderen.

Als de pols buitengewoon instabiel is en de oefeningen onvoldoende helpen kunnen we samen nadenken over een operatie.

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.