Alrijne ziekenhuis

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
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

www.alrijne.nl

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

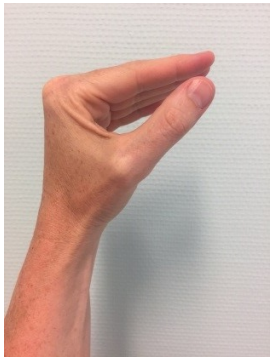
Als u na het uitwerken van de verdoving pijn krijgt, dan kunt u paracetamol innemen, maximaal 4 keer 1000 mg.

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 nadat de verdoving is uitgewerkt, 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

Foldernummer 23.13, 05_25

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, telefoonnummer 071 582 8061.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.
Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

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.

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.