



Tintelingen of pijn in de hand?

'Voor sommigen begint het met tintelingen of een doof gevoel in duim, vingers en handpalm. Anderen ervaren pijn in de hele hand, die soms uitstraalt naar de onderarm. Ook krachtsverlies in de hand komt voor, waardoor je dingen zomaar laat vallen.'

Aan het woord is chirurg-intensivist Jan-Willem Mulder van het Zaans Medisch Centrum. Hij en zijn collega's van de CTS-polikliniek zien wekelijks minstens tien patiënten die lijden aan het carpaletunnelsyndroom (CTS).

Wat houdt het carpaletunnelsyndroom in?

'Aan de binnenzijde van de pols, de carpus, bevindt zich een soort tunnel waar pezen en een zenuw doorheen lopen. Komt in deze 'carpale tunnel' de zenuw in de knel, bijvoorbeeld door zwelling van het weefsel rond de pezen of door vochtophoping, dan spreken we van het 'carpale-tunnelsyndroom' (CTS). CTS kan aan één hand, maar ook aan beide tegelijk voorkomen. Soms zijn de klachten zó ernstig, dat mensen er 's nachts wakker van worden.'



CTS kan aan één hand,
maar ook aan beide
tegelijk voorkomen

Wat kun je doen als je denkt dat je CTS hebt?

'Ga altijd eerst bij de huisarts langs. Soms is direct duidelijk dat er sprake is van CTS, soms is verder onderzoek nodig. In beide gevallen stuurt de huisarts je door naar het ziekenhuis. Onze gespecialiseerde CTS-polikliniek met neurologen, klinische neurofysiologen en chirurgen is daar speciaal voor opgericht. Meestal kunnen we in één ochtend de klacht beoordelen, de zenuw doormeten en direct met de behandeling starten.'

Moet er bij CTS altijd worden geopereerd?

'Zeker niet. Er zijn verschillende mogelijkheden die we altijd met de patiënt bespreken:

1. Polsspalk. Bij een licht CTS kun je ervoor kiezen om niets te doen. Dan wacht je af tot de klachten vanzelf overgaan. Een polsspalk kan helpen bij het herstel.
2. Injectie. Soms adviseert de neuroloog een injectie in de pols om de zwelling van het weefsel te verminderen. Die kunnen we direct geven.
3. Operatie. Heeft de injectie onvoldoende geholpen? Of schat de neuroloog je klachten in als te ernstig? Dan pas adviseren we een operatie. Dat is een relatief kleine ingreep onder plaatselijke verdoving die we poliklinisch doen. Een afspraak hiervoor kan op de eerste ochtend al worden gemaakt via onze speciaal opgeleide CTS-consulenten.'

Wat kan ik doen om CTS te voorkomen?

'CTS heeft verschillende oorzaken. Soms zwelt het weefsel rond de pezen door hormonen. Je ziet dat veel bij vrouwen tijdens hun zwangerschap of in de overgang. Verder zie je CTS ook meer bij mensen met reuma of suikerziekte. Dan kun je er zelf weinig aan doen om het te voorkomen. Alleen wanneer CTS ontstaat door zware handenarbeid - bijvoorbeeld intensief typwerk - kun je maatregelen nemen, zoals een aangepast toetsenbord.'

'Heb je CTS-klachten, dan kun je ze wel proberen te verminderen door af en toe voorzichtig handoefeningen doen. Je kunt bijvoorbeeld een vuist maken, je polsen strekken en buigen, wapperen met de handen, en je vingers strekken en spreiden. Helaas ontkomt uiteindelijk een groot deel van de patiënten niet aan de kleine operatie. Gelukkig valt de operatie over het algemeen erg mee en zijn de mensen zeer blij met het resultaat', aldus Mulder, die jaarlijks zo'n 250 CTS-operaties met zijn team verricht.

Meer weten over CTS?

Kijk op www.zaansmedischcentrum.nl/cts.