



Herstel en leefregels

Carpale tunnel syndroom

Vaak verdwijnen de tintelingen in de vingers snel na de operatie, maar soms kan het wat langer duren voordat alle klachten verdwenen zijn. Door de operatie wordt er een litteken gemaakt in de handpalm wat nog enkele maanden gevoelig kan blijven. Om een zo MOOI mogelijk resultaat te verkrijgen is het belangrijk om deze nazorginstructies goed op te volgen

SPOED BUITEN OPENINGSTIJDEN

Is er sprake van spoed buiten onze openingstijden dan staat er altijd een plastisch chirurg voor je klaar. Spoednummer: +31 43 311 87 09.

Email: info@mooi-kliniek.nl

De eerste dagen na de behandeling

- Houd de hand gedurende de eerste 2 dagen hoog (bijv. in een mitella, of leg de hand op een kussen als je zit).
- De eerste paar dagen kun je 4 keer per dag je (maximaal) 1000 mg Paracetamol innemen tegen de pijn. Helpt dit onvoldoende dan kun je daarnaast bijvoorbeeld nog ibuprofen gebruiken. Dit is meestal alleen nodig in de eerste dagen. Als je bekend bent met maagklachten neem dan naast de ibuprofen een maagbeschermer in (bijvoorbeeld Omeprazol).
- Het drukverband mag na 48 uur worden verwijderd. De pleister eronder mag blijven zitten als deze schoon is. Is de pleister vies of doorbloed? Vervang deze dan zelf.
- Start direct met handoefeningen, ook al in het verband mag je rustig wat bewegen. Na het verwijderen van het verband: dagelijks oefenen voor een goed herstel.

Na 2 dagen

- De hand mag de eerste 2 weken niet volledig belast worden. Vermijd tillen, duwen en trekken.
- Autorijden is niet toegestaan zolang er hechtingen in de hand zitten.
- Controleafspraak: Na 12–14 dagen voor wondcontrole en eventueel verwijderen van hechtingen.
- Zo nodig volgt na 3 maanden een laatste controle bij de operateur.

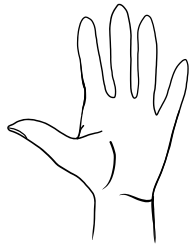
Bij klachten zoals roodheid, zwelling, warmte of pijn: neem direct contact op met de kliniek.

Handoefeningen voor het beste herstel

Start de oefeningen vanaf 48 uur na de operatie, nadat het verband verwijderd is.

- Frequentie: 3× per dag
- Herhalingen: Elke oefening 10 keer uitvoeren
- Elke positie 5 seconden vasthouden

1.



Strek de vingers zo recht mogelijk

2.



Haakvuist: buig de vingertoppen zover mogelijk

3.



Vlakke vuist: leg de vingertoppen plat op uw duimmuis

4.



Volledige vuist: maak een vuist en breng de toppen zo ver mogelijk de hand in

Bereikbaarheid

Wanneer je na het lezen van deze folder nog vragen hebt of wanneer er problemen zijn neem dan gerust contact op met MOOI kliniek. Buiten openingstijden kun je, bij klachten die verband houden met jouw behandeling, contact opnemen met het spoednummer bovenaan deze folder.

Email: info@mooi-kliniek.nl

Tel: +31 43 311 87 08.

GEEF JOUW MENING!

Deel jouw ervaring over MOOI kliniek op onze website www.mooi-kliniek.nl of www.ZorgkaartNederland.nl, een onafhankelijk kwaliteitsplatform voor de zorg. Op basis van jouw ervaring kunnen wij onze zorgverlening verder verbeteren.

