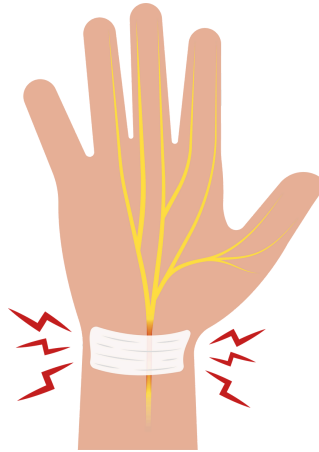


CARPAAL TUNNEL SYNDROOM



Wat is carpaal tunnel syndroom?

Ter hoogte van de pols bevindt zich een smalle doorgang, de carpale tunnel, waar verschillende pezen van spieren én een belangrijke zenuw – de nervus medianus – doorheen lopen. Wanneer de druk in deze tunnel toeneemt, kan de werking van deze zenuw verstoord raken.

Het carpaletunnelsyndroom is een aandoening waarbij deze zenuw bekneld raakt. Dit leidt vaak tot typische klachten zoals pijn, tintelingen en gevoelloosheid in de vingers. Soms straalt de pijn uit naar de arm. In ernstigere gevallen kunnen ook krachtsverlies (zoals het onbedoeld laten vallen van voorwerpen) en gevoelsverlies optreden.

Oorzaken/Risicofactoren

Een verhoogde druk in de carpale tunnel kan verschillende oorzaken hebben, waaronder:

- Ontstekingen van spierpezen of het polsgewricht
- Een eerdere breuk ter hoogte van de pols
- Vochttopstapeling, bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap of bij schildklieraandoeningen
- Herhaaldelijk en intensief gebruik van de handen (repetitief werk)
- Langdurige, gefixeerde handposities, zoals bij fietsen
- Leefstijlfactoren, zoals:
 - Overgewicht
 - Langdurig slechte nachtrust
 - Ongezonde voeding (bijvoorbeeld voeding rijk aan suikers)

Wat kan je zelf doen?

Ga na bij welke activiteiten de klachten het vaakst optreden. Voor een goed herstel is het belangrijk om situaties die de klachten uitlokken zoveel mogelijk te beperken. Vermijd in het bijzonder langdurige houdingen waarbij de pols sterk geplooid is.

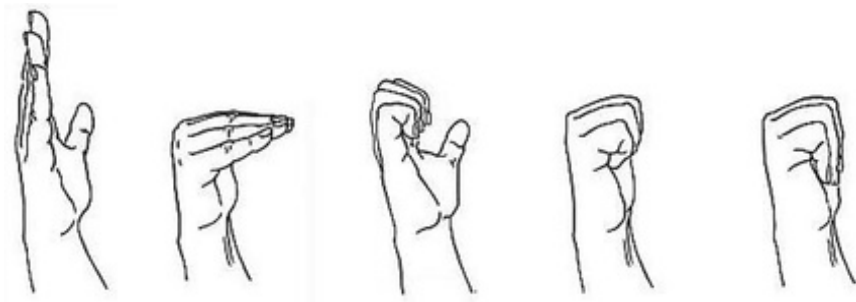
Gebruik van een spalk of brace

Vaak wordt aangeraden om 's nachts een spalk of brace te dragen. Deze helpt de pols in een neutrale positie te houden, waardoor de zenuw voldoende ruimte krijgt en minder snel bekneld raakt. Een nachtspalk is verkrijgbaar bij de apotheek in de buurt.



Oefening voor de zenuw en pezen

Daarnaast kun je enkele eenvoudige oefeningen doen om de zenuw en pezen in beweging te houden. Voer de onderstaande oefening telkens 10 keer uit, verspreid over 10 verschillende momenten (in totaal 100 herhalingen per dag) voor het beste resultaat. Let erop dat je tijdens de oefeningen de pols zo veel mogelijk in een neutrale positie houdt.



Blijf in beweging en drink voldoende water

Algemene lichaamsbeweging helpt je herstel op verschillende manieren. Door actief te blijven, stijgt je hartslag en verbetert de doorbloeding. Dit bevordert de afvoer van afvalstoffen en werkt ontstekingsremmend.

Streef ernaar om elke dag minstens 30 minuten extra te bewegen. Vergeet daarbij niet om voldoende water te drinken – een goede hydratatie ondersteunt het herstelproces.

Heb je vragen of blijven de klachten aanhouden? Neem dan contact op met je huisarts of kinesitherapeut.