

Carpale Tunnel Syndroom: tintelingen in de hand

***Samenvatting uit patiëntbrief Nederlands Huisartsen
Genootschap 2010.***

Dit is een publicatie van
Hand & Pols Revalidatie Nederland



WWW.HPRN.INFO



Wat zijn de verschijnselen?

U heeft pijn, tintelingen en/of een doof gevoel in uw duim, vingers en handpalm. Soms heeft u klachten in de hele hand en stralen deze uit naar de onderarm. Deze verschijnselen kunnen aan beide handen tegelijk optreden. 's Nachts kunnen de klachten uw slaap verstoren.

Kracht en gevoel kunnen minder worden, waardoor u dingen uit uw hand kunt laten vallen. Deze onhandigheid is er in het begin vooral 's-ochtends, maar later kan dit de hele dag blijven bestaan. Bij ernstige klachten kunt u sommige werkzaamheden niet meer goed uitvoeren.

Wat is carpaletunnelsyndroom?



De tunnel is een doorgang voor zenuwen en pezen die van de onderarm naar de hand lopen. Soms is de tunnel te nauw en raakt een handzenuw in de knel. Het komt vooral voor bij mensen van 40 tot 60 jaar oud, bij vrouwen, bij zwangeren en bij mensen met reumatoïde artritis of overgewicht.

Hoe ontstaat het?

De zenuw is bekneld en werkt dan niet meer goed. Daardoor heeft u minder gevoel en kracht in uw hand(en). De handzenuw kan bijvoorbeeld bekneld raken als: u met uw hand of pols snelle herhalende bewegingen maakt (bijvoorbeeld typen); of uw handen, polsen of armen veel trillen (bijvoorbeeld bij werken met een drillboor)

Adviezen

Het kan (tijdelijk) verlichting geven als u met tussenpozen uw handen beweegt zonder ze al te veel te belasten. Als de klachten u belemmeren in uw dagelijkse bezigheden dan kan een spalk helpen de pols te ontzien. In vier weken moeten de klachten duidelijk verminderen. Zijn de klachten na zes weken dragen van de spalk nog niet verminderd, dan heeft het geen zin deze behandeling voort te zetten.

Medicijnen

Een injectie met een ontstekingsremmer (corticosteroïd) kan soms helpen om de druk in de carpale tunnel te verminderen. De klachten kunnen daardoor verdwijnen of verminderen. De injectie krijgt u in de plooi van uw pols.



Hoe gaat het verder?

Bij een kwart van de mensen met het carpaletunnelsyndroom verdwijnen de klachten zonder behandeling binnen een jaar. Bij de helft van de mensen veranderen de klachten weinig en bij een kwart worden de klachten erger.



Na een corticosteroïd-injectie kunnen de klachten verminderen. Is er geen of weinig verandering dan kunt u na twee of drie weken eventueel een tweede injectie krijgen. Helpt ook die niet, dan heeft het geen zin om nog meer injecties te geven. De kans op genezing is groter als de klachten nog niet zo lang bestaan, als u jong bent of als de klachten tijdens de zwangerschap zijn ontstaan. Als u lange tijd ernstige klachten houdt en daardoor uw dagelijkse dingen (werk/hobby/huishouden) niet meer kunt doen, dan kan eventueel een operatie helpen.