

# ***Peesirritatie van De Quervain: u heeft pijn aan de duimkant van uw pols***

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

Dit is een publicatie van  
**Hand & Pols Revalidatie Nederland**



**WWW.HPRN.INFO**



## Wat is het?

Om de pezen soepel te laten glijden lopen ze door peesscheden. Dit zijn een soort 'kokertjes', peesschedes genoemd gevuld met vloeistof om het glijden te bevorderen.

De pezen van de strek- en de spreidspier van de duim lopen meestal samen door één peesschede. Die peesschede ligt aan de zijkant van de pols, direct bij de duimbasis. Bij de peesirritatie van De Quervain zijn de pezen van de strek- en spreidspier van de duim geïrriteerd. De aandoening komt meer voor bij vrouwen tussen 35 en 55 jaar en bij vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven.



## Wat zijn de verschijnselen?

De zijkant van de pols, direct onder de duim, is gevoelig of pijnlijk. Daarbij kan de pols aan de duimkant ook wat dik worden. Iets vastpakken wordt lastig en kan pijn doen. Ook het buigen van uw duim doet pijn.

## Hoe ontstaat het?

De klachten ontstaan als de pees geïrriteerd is en wat dikker wordt waardoor de peesschede te nauw wordt en de pezen daardoor minder gemakkelijk heen en weer glijden. Soms verdwijnen de klachten als de hand niet wordt belast.

## Medicijnen

Als u veel pijn heeft (bijvoorbeeld als u er slecht van slaapt), dan kunt u eventueel op de pijnlijke plek een crème of gel met een pijnstillersmeren. Ook paracetamol is een goede pijnstillers.

Blijft de pijn aanwezig, dan kan een injectie met een ontstekingsremmer (corticosteroid) helpen. Heeft dit na 1 of 2 injecties geen effect dan heeft het geen zin om nog meer injecties te geven.

Bij klachten kan een spalk soms ook helpen naast advies over hoe de hand het beste te gebruiken. Als u veel last blijft houden bij uw dagelijkse bezigheden (werk, hobby), dan kan een operatie soms helpen. Daarbij wordt de peesschede opengemaakt, zodat de pezen van de duim weer meer bewegingsruimte krijgen.



Klik op de afbeelding hiernaast om het YouTube filmpje van een operatie te openen.

Heeft u dit document geprint?

Ga dan in uw browser naar:

<https://www.youtube.com/watch?v=ltpzWA57Wdl>