

***Patiënteninformatie***  
***Carpaal Tunnel Syndroom***

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



**[WWW.HPRN.INFO](http://WWW.HPRN.INFO)**



## Informatie over aandoening

Er zijn drie belangrijke zenuwen die naar de hand toe gaan. Deze zenuwen zorgen er voor dat we kunnen voelen en dat spieren aangestuurd kunnen worden. Bij het carpaal tunnel syndroom (CTS) wordt één van die zenuwen, de mediane zenuw, beklemd. Hierdoor kan de zenuw minder goed prikkels doorgeven. Dit kan er voor zorgen dat u tintelingen, dofheid, branderigheid of pijn voelt. Meestal wordt dit gevoeld in de duim, wijsvinger en middelvinger. Ook kan het zijn dat spieren minder goed aangestuurd worden waardoor bepaalde spieren van de duimmuis zwakker worden.

De mediane zenuw komt vanuit de nek de hand binnen in de handpalm-zijde via een tunnel in het midden van de pols. Door deze nauwe tunnel lopen ook de buigpezen van de vingers. Als er te veel druk komt op de tunnel, kan de zenuw worden afgekneld. Die druk wordt groter als de pezen wat dikker worden of als er vocht komt rondom en in de carpale tunnel. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren tijdens de zwangerschap, overgang of na een letsel. Vooral als hierbij de pols voor langere tijd gebogen of gestrekt wordt.

Vaak beginnen CTS-klachten in de nacht. De meeste mensen buigen onbewust hun polsen als ze slapen. Doordat de zenuw wordt afgekneld, kan men dan wakker worden met een tintelende en pijnlijke hand. Dit kan soms minder worden door met de hand te wapperen. Als de irritatie van de zenuw erger wordt, kunnen de klachten ook overdag komen. Bijvoorbeeld als er veel kracht komt op de buigpezen van de pols.

Het is niet altijd even duidelijk waarom iemand CTS krijgt. Er zijn wel een paar factoren die mee kunnen spelen. CTS komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Vooral tijdens hormonale wisselingen, zoals tijdens een zwangerschap en tijdens de overgang. Ook mensen met suikerziekte en reumatoïde artritis kunnen sneller en heftiger last van CTS krijgen.

## Handtherapie

De meeste mensen met CTS hebben veel baat bij een zogenaamde conservatieve behandeling, zonder operatie. Met een handtherapeut kunt u kijken welke factoren bij u een rol spelen. Vervolgens krijgt u mogelijk een (nacht)spalk, oefeningen en adviezen over hoe u uw pols kunt belasten zonder dat de carpale tunnel overbelast wordt. Zo krijgt de zenuw rust om te herstellen, en voorkomt u dat de klacht in de toekomst terug komt. Mocht deze therapie niet voldoende zorgen voor structurele vermindering van de klachten, dan kan worden overwogen om over te gaan tot het een injectie of kleine chirurgische ingreep door een handchirurg.

## Belasting

Probeer bij het gebruik van de hand de pols recht te houden. Denk vooral aan de polshouding tijdens:

- het tillen van een boodschappentas of wasmand
- het wringen en poetsen
- het klussen
- het vasthouden van de telefoon.

Ook kan het helpen om te kijken of u de activiteit met minder kracht uit te voeren. Minder kracht op de vingers betekent minder kracht op de pezen en dus meer ruimte in de carpale tunnel.

**Voor meer informatie kunt u kijken op de website van Thuisarts;**

[www.thuisarts.nl/carpale-tunnelsyndroom/ik-heb-carpale-tunnelsyndroom](http://www.thuisarts.nl/carpale-tunnelsyndroom/ik-heb-carpale-tunnelsyndroom)