

## Leefregels na carpaal tunnel operatie

Haga Hand- en Polscentrum

U bent geopereerd aan een carpaal tunnel syndroom. In deze folder vindt u informatie, die voor u nuttig is. Lees deze daarom goed door.

### Na de operatie

De wond is gehecht. Om nabloeden te voorkomen heeft u een drukverband gekregen. Na 2 dagen mag u zelf het verband verwijderen. Hierna mag de hand nat worden, mag u douchen en de wond onder de kraan afspoelen.

U mag **niet** zwemmen, in de sauna en/of vies water gebruiken als u nog hechtingen heeft. Als u het prettig vindt, kunt u de wond afdekken met een **papiere**n pleister.

Na de operatie maakt u bij de balie van de polikliniek Plastische Chirurgie een controle afspraak om de hechtingen te laten verwijderen. Dit gebeurt na 10 - 14 dagen.

Het is belangrijk om direct na de operatie oefeningen met uw vingers te doen. Dit kan ook als u nog verband heeft.

- Maak een lichte vuist en strek de vingers weer.
- Doe dit elk uur 5 keer.

Gebruik de hand tot aan de controle afspraak alleen bij lichte activiteiten. U merkt dat de kracht in uw hand na de operatie minder is. Het litteken kan lange tijd gevoelig zijn. Dit is normaal na deze operatie. De klachten worden steeds minder.

### Pijnstilling

De verdoving is na een paar uur uitgewerkt. U kunt napijn krijgen. Om dit te verminderen mag u na de operatie Paracetamol innemen. U mag 4 keer per dag 1000 mg. Paracetamol slikken.

### Tot slot

Geen enkele ingreep is zonder risico's. Soms ontstaat een ontsteking of nabloeding.

Krijgt u meer pijn? Of is de hand rood en gezwollen? Neem dan contact op met de afdeling Plastische Chirurgie/Hand- en Polscentrum, bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- tussen 08.00 en 16.30 uur
- via telefoonnummer: (070) 210 7760

Buiten deze uren neemt u in spoedgevallen contact op met de Spoedeisende Hulp van het HagaZiekenhuis via telefoonnummer (070) 210 0000.

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

226401092023