

Syndroom van de Quervain

Deze folder bevat algemene informatie over het syndroom van de Quervain en de behandelingen hiervoor.

Wat is het syndroom van de Quervain?

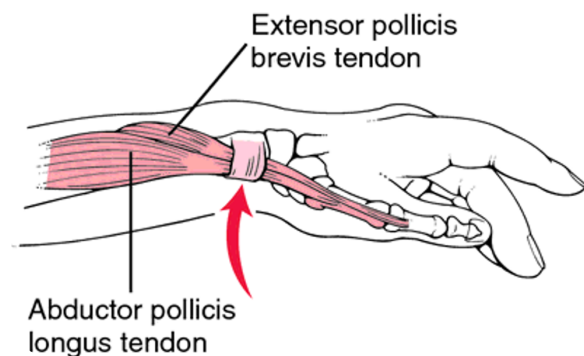
Aan de duimzijde van de pols lopen 2 strekkers van de duim samen door één peeskoker. Het syndroom van Quervain is een pijnlijke ontsteking van het slijmvlies van de pezen in de peeskoker.

De oorzaak

De ontsteking van het slijmvlies ontstaat door een irritatie in de peeskoker aan de duimzijde van de pols. Dit komt vaak door het maken van veel dezelfde bewegingen. Jonge moeders zijn gevoeliger voor het krijgen van deze ontsteking, door de combinatie van hormonen en de zorg voor een kind.

Er zijn nog een aantal andere factoren die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van deze ontsteking:

- Hormonale factoren
- Een eerdere polsbreuk
- Diabetes mellitus
- Reuma



Diagnose

Je kan een mogelijke ontsteking herkennen aan een aantal verschijnselen:

- Pijn aan de duimzijde van de pols, vaak uitstralend naar de duim of onderarm;
- De pijn wordt erger als je de pols of duim beweegt. Bijvoorbeeld als je iets stevig beetpakt of ergens in knijpt;
- De pijn ontstaat langzaam of direct;
- Er is een zwelling, soms samen met een vocht gevulde cyste;
- Soms kan je een 'knapje' horen wanneer je de pols beweegt.

Behandeling

Aanpassen activiteiten

Door het aanpassen van belastende activiteiten kan de pijn minder worden. Vaak wordt er een spalk voorgeschreven en/of een kuur ontstekingsremmers voorgeschreven en wordt handtherapie opgestart.

Injectie

Door een injectie met een ontstekingsremmer (cortison) in de peeskoker te geven, neemt de zwelling rond de pezen en daarmee de pijn af. Soms werkt de injectie tijdelijk.

Na de injectie kunnen de pijnklachten zeker een à twee dagen erger zijn. Je kan binnen 2 weken na de injectie effect verwachten. Soms wordt de huid ter plaatste van de injectie lichter, dit herstelt weer binnen een paar maanden.

De operatie

Als de injectie onvoldoende werkt of de pijn komt na enige tijd weer terug, kan je in aanmerking komen voor een operatie.

De operatie is op de poliklinische operatiekamer en duurt ongeveer 15 minuten. Je krijgt een plaatselijke verdoving. Je wordt geopereerd onder bloedleegte. Dat betekent dat je een strakke band om de bovenarm krijgt, zodat er tijdelijk geen bloed naar de hand stroomt.

Via een kleine snee in de huid wordt de peeskoker geopend om de ontstoken pezen meer ruimte te geven. De arts sluit de huid met hechtingen.

Na de operatie

Je krijgt na de operatie een drukverband om de hand. Na een paar uur is de verdoving uitgewerkt. Je kunt wat pijn krijgen, advies is om direct bij thuiskomst paracetamol te gebruiken. Je mag maximaal 4 keer per dag 2x 500 mg paracetamol.

Houdt de eerste dag de hand goed hoog, leg deze bijvoorbeeld thuis op een kussen.

Direct na de operatie is het goed om de duim te bewegen. Buig en strek de duim elk uur een paar keer. Het verband mag je zelf na 2 dagen verwijderen. De hand kan je na de operatie langzaam weer gaan gebruiken. De eventueel aanwezige hechtingen worden 10-12 dagen na de operatie verwijderd. Je krijgt hiervoor een afspraak.

De eerste 2 weken is het belangrijk om rustig aan te doen met duim en maximale buiging van de pols te vermijden, daarna kan je je pols weer toenemend gaan gebruiken. Het kan soms wel een paar maanden duren voordat de zwelling en de pijn helemaal weg zijn.

Aanvullende informatie

Als je bloed verdunnende medicijnen gebruikt, kan het zijn dat je hier vóór de operatie even mee moet stoppen. Dit doet je alleen in overleg met de arts. Als dat nodig is, informeren wij de trombosedienst.

Let op: kan je niet zelf met de auto, scooter of fiets naar huis rijden? Vraag of iemand je thuis brengt, ga met het openbaar vervoer of bestel een taxi.

Complicaties

Na elke operatie kunnen complicaties optreden zoals een nabloeding of een wondinfectie. Dit komt weinig voor en is goed te behandelen. Soms kan een tak van een gevoelszenuw beschadigd raken. De huid rondom de duim kan dan nog een paar weken doof of prikkelend aanvoelen.

Tot slot

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Stel ze dan gerust aan een van de medewerkers. Krijg je meer pijn? Is de hand rood en gezwollen? Heb je een nabloeding of een ontsteking? Neem dan contact op met de afdeling Plastische Chirurgie/Hand-, Pols- en Elleboogcentrum, bereikbaar:

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

Buiten deze uren neem je 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 enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

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.

