

## Instructies voor thuis na een Carpaal tunnel release

U heeft zojuist een behandeling van het carpaal tunnel syndroom ondergaan. Voor een optimale nazorg hebben wij de belangrijkste punten voor u op een rij gezet. Bij vragen, onduidelijkheden of als u zich zorgen maakt, schroom dan niet om contact op te nemen met onze polikliniek. Wij zijn binnen kantoor tijden te bereiken op telefoonnummer: **085-0600855**.

In geval van spoed kunt u onze verpleegafdeling 's nachts en in het weekend bereiken op het telefoonnummer **085-0600854**. Onder spoedeisend verstaan wij gezondheidsklachten die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag, bijvoorbeeld bij: hevig bloedverlies, koorts (temperatuur boven 38.5°C), hevige pijn of als u zo ongerust bent dat u om medisch advies wilt vragen.

### De verdoving

De verdoving is gemiddeld na één á twee uur uitgewerkt, maar dit kan ook langer duren. U kunt na het uitwerken van de verdoving tintelingen of napijn ervaren.

### Medicatie

Bij pijn mag u zo nodig de volgende pijnstillers gebruiken:

| Medicijn    | Dosering | Tijden                        | Stopmoment                              |
|-------------|----------|-------------------------------|-----------------------------------------|
| Paracetamol | 1000 mg  | 08:00 – 12:00 – 18:00 – 22:00 | Na 1 week, of als de pijn dragelijk is. |

Het is belangrijk om u aan het bovenstaande medicatieschema te houden.

Indien u bloedverdunners gebruikt, mag u deze 24 uur na de ingreep weer hervatten. Indien u onder controle bent bij de trombosedienst, volg dan het schema dat u heeft ontvangen.

### Wondverzorging

U heeft een drukverband om uw hand, dit mag u na 5 tot 7 dagen verwijderen. Er zijn niet-oplosbare hechtingen gebruikt. Deze worden tijdens de eerste controleafspraak door de doktersassistent of verpleegkundige verwijderd. Wij adviseren u om:

- De wond droog te houden tot de hechtingen verwijderd zijn.
- Eventuele pleisters te laten zitten tot de eerste controleafspraak.
- Na het verwijderen van het verband kan er een mogelijkheid tot nabloeden bestaan. Druk in dat geval de wond 5 minuten continu af met een schoon gaasje of doek. Indien u bloedverdunners gebruikt, houd dit dan 10 minuten aan.

### Douchen

U mag douchen, maar het is belangrijk dat u het verband en de wonden droog houdt. De wonden hebben namelijk ongeveer 2 weken nodig om volledig te genezen. Om het verband en de wonden te beschermen tegen water, kunt u een plastic zak om het verband plaatsen en deze zorgvuldig waterdicht afplakken.

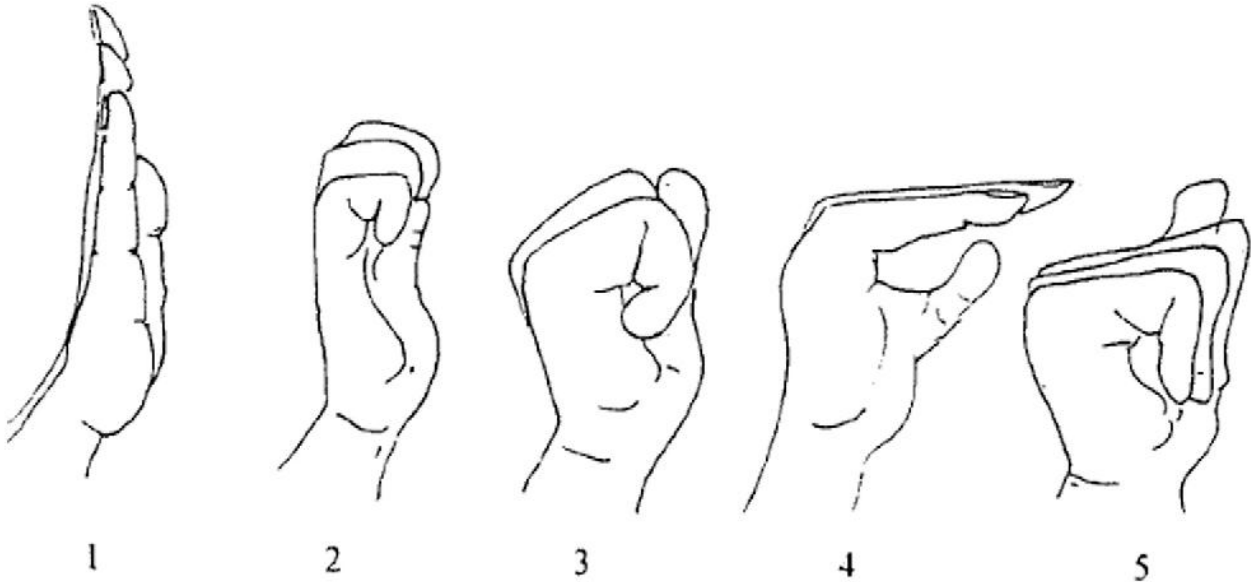
### Leefregels

De eerste 2 weken na de ingreep dient u rustig aan te doen en uw hand hoog te houden. Vermijd autorijden en zware werkzaamheden zoals tillen, bukken en contactsporten. In de eerste 3 weken

mag u geen kracht zetten met uw hand en uw pols niet maximaal voorover buigen. Na 2 tot 3 weken mag u uw hand weer normaal belasten. Roken heeft een negatieve invloed op de wondgenezing. Wij raden aan om tot 8 weken na de operatie niet te roken.

### Oefenadviezen

Om een goed herstel te bevorderen, voert u de onderstaande oefeningen 5 keer per dag, 3 keer achter elkaar uit. Let erop dat u hierbij de pols niet voorover buigt.



### Controleafspraken

Om uw herstel zorgvuldig te begeleiden plannen we na uw behandeling twee controleafspraken:

- Eerste controleafspraak (10 tot 14 dagen na de operatie): Tijdens deze afspraak controleren we het genezingsproces en verwijderen we de hechtingen.
- Tweede controleafspraak (indien nodig, na 6 weken): Afhankelijk van uw herstel nodigen we u uit voor een consult bij de plastisch chirurg of een telefonisch consult. Hierbij bespreken we uw voortgang, eventuele vragen en het eindresultaat van de behandeling.

### Wanneer moet u contact met ons opnemen?

Neem in de volgende gevallen altijd contact met ons op:

- Indien u aanhoudend bloedverlies heeft;
- Indien de wond tekenen van infectie vertoont (pijnlijk, vurig rood, gezwollen, warm);
- Indien u koorts heeft (temperatuur boven 38,5°C);
- Indien u erg ongerust bent en medisch advies wil vragen.

### Meer informatie op de website

Voor meer informatie over onze kliniek, behandelingen en ons team kunt u terecht op onze website: [www.mkvelsen.nl](http://www.mkvelsen.nl). Daarnaast verwijzen we u graag naar de website van de Nederlandse Vereniging voor Plastische Chirurgie (NVPC) via [www.nvpc.nl](http://www.nvpc.nl). De NVPC is de wetenschappelijke vereniging die alle in Nederland geregistreerde plastisch chirurgen vertegenwoordigt en biedt betrouwbare informatie over plastische chirurgie en behandelingen.



### Algemeen

085 0600 855  
info@mkvelsen.nl

#### Openingstijden

Maandag t/m vrijdag van  
08.00 uur tot 18.00 uur

### Polikliniek

085 0600 853  
polikliniek@mkvelsen.nl

#### Openingstijden

Maandag t/m vrijdag van  
08.30 uur tot 12.30 uur en  
van 13.00 uur tot 16.30 uur

### Verpleging

085 0600 854  
verpleging@mkvelsen.nl

#### Bezoeken

Alle dagen van  
10.30 uur tot 12.00 uur en  
van 14.30 uur tot 20.00 uur

Leeghwaterweg 1b | 1951 NA Velsen-Noord | [www.mkvelsen.nl](http://www.mkvelsen.nl)

