

# Na een Carpaal Tunnel Syndroom



Rijnstate

*Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!*

## Mobiliteit/activiteit

- ✓ Arm in een mitella houden gedurende 2 dagen.
- ✓ Hand- en vingeroefeningen (buigen/strekken/pianospelen). Geen krachtoefeningen.
- ✓ Vermijd zware en inspannende lichamelijke arbeid gedurende 4-6 weken.
- ✓ Dagelijks werk dient zoveel mogelijk vermeden te worden gedurende 2 weken
- ✓ Autorijden is verantwoord als de hechtingen zijn verwijderd en de volledige kracht en controle over de hand/vinger terug is.
- ✓ Sportbeoefening kan worden hervat op geleide van pijn als de wond genezen is.

## Wondverzorging

- ✓ Drukverband 2 dagen na ingreep verwijderen.
- ✓ Hechtingen kunnen na 14 dagen op de polikliniek worden verwijderd. Hiervoor moet u een afspraak maken.
- ✓ Zolang de hechtingen er in zitten, mag uw hand niet nat worden.

## Medicatie

- ✓ Zo nodig Paracetamol (500 mg) 4 maal daags twee tabletten.

## Afspraken en ontslagpapieren

- ✓ Indien u na 7 tot 8 weken nog klachten ervaart, maakt u een afspraak bij de operateur voor poliklinische controle.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

### Rijnstate

Postbus 9555  
6800 TA Arnhem  
T 088 - 005 8888  
E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)  
[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)

### Ziekenhuislocaties

Arnhem  
Zevenaar  
Velp  
Dieren  
Arnhem-Zuid