



Hands
OnCare

Patiëntinformatie



Ganglion (cyste)



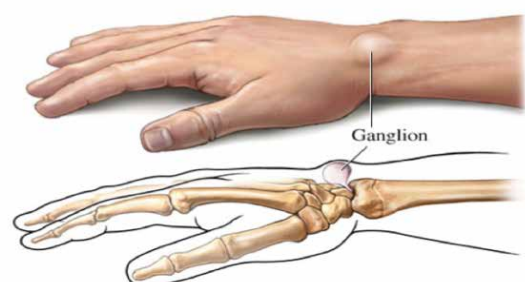


Ganglion (cyste)

Een ganglion, ook wel cyste genoemd, is een zwelling die kan voorkomen op je handen of polsen. Afhankelijk van de plek kan de cyste een andere naam hebben. De zwelling is gevuld met een vloeibare substantie die lijkt op dikke gel. Meestal zien we een ganglion aan de achterkant of binnenkant van je pols. Een ganglion kan ook ontstaan op de binnen- of achterzijde van je vinger of bij je nagel.

Diagnose en onderzoek

De diagnose is te stellen op basis van jouw klachten en lichamelijk onderzoek. Aanvullend maken we meestal een röntgenfoto om een breuk uit te sluiten.



Afbeelding 2: de strekpees scheurt ter plaatse van het eindkootje van de vinger

Mucoïdcyste

Een mucoïdcyste zit bij je eindkootje, aan de achterzijde van de vinger. Deze cyste geeft vaak een deuk in je nagel.



Afbeelding 3: mucoïdcyste

Peesschede-ganglion

De peesschede-ganglion zit bij de basis van je vinger, aan de binnenzijde. Het voelt aan als een kleine vaste knobbel. Deze cyste geeft vaak pijn als je iets vastpakt.

Oorzaken ganglion

Van veel cystes weten we de oorzaak niet. Het volgende is wel bekend:

- Een polsganglion lijkt vaker voor te komen bij mensen die hypermobiel zijn en die middenhandsbotjes hebben met een scherpe botrand.
- Een mucoïdcyste wijst vaak op slijtage van het eindkootje van de vinger.

Behandeling

Spalktherapie

De eerste stap bij een polsganglion is spalktherapie om overbelasting en hypermobiliteit tegen te gaan. Je draagt vier weken lang een polsbrace en daarna ga je met de handtherapeut de brace afbouwen. Je leert hoe je de pols moet gebruiken als je last hebt van hypermobiliteit.

Aspiratie

De cyste kan ook leeggezogen worden met eventueel achterlating van steroïden. Maar deze behandeling is niet heel erg effectief gebleken, omdat de cystewand blijft bestaan en weer vol kan lopen..

Operatie

Voor de verschillende ganglions zijn verschillende operaties mogelijk.

Operatie polsganglion

De operatie voor een polsganglion gebeurt in dagbehandeling met een plaatselijke verdoving of algehele narcose. We maken een incisie aan de achterzijde van de pols en halen de ganglion weg. Daarna kijken we in het polsgewricht naar mogelijke oorzaken zoals hypermobiliteit of bothaken. Als we iets vinden, proberen we het te behandelen. We hechten de huid en je krijgt een drukverband met hierin een spalk.



Afbeelding 4: litteken na operatie polsganglion

Operatie mucoïdcyste

De ingreep bij een mucoïdcyste gebeurt onder plaatselijke verdoving. Je krijgt 2-3 injecties aan de basis van de vinger. In principe komt er een strakke band om de basis van je vinger, maar soms krijg je een band om je bovenarm die zorgt dat de arm bloedleeg is. Dit duurt maximaal tien minuten.

We verwijderen de cyste in zijn geheel, zodat de kans het kleinst is dat deze weer terugkomt. Daarom is het litteken vaak iets groter (zie afbeelding 5). Het litteken geneest meestal erg goed.



Afbeelding 5: litteken na operatie mucoïdcyste

Operatie peesschede- ganglion

De ingreep voor een peesschede-ganglion gebeurt onder plaatselijke verdoving. Je krijgt twee injecties rondom de cyste in de handpalm. Je een strakke band om je bovenarm die zorgt dat de arm bloedleeg is. Hierdoor kunnen we de cyste goed zien en de zenuwen die vlak langs de cyste lopen. Afhankelijk van de grootte van de cyste krijg je een streepvormig of een v-vormig litteken. Je gaat naar huis met je hand in een verband.

Revalidatie

Na operatie polsganglion

Je krijgt na de operatie een sling (mitella) mee naar huis om te gebruiken tijdens het lopen. Tijdens zitten of liggen is het belangrijk om de hand op een kussen te leggen.

Na 3-5 dagen kom je terug bij de handtherapeut. Het verband wordt verwijderd en je krijgt een polsbrace die je vier weken lang 24/7 moet dragen, ook bij bijvoorbeeld douchen. We adviseren om een douchehoes aan te schaffen.

Oefenen is belangrijk. Na twee weken verwijdert de handtherapeut de hechtingen en je start met een oefenprogramma om de beweeglijkheid en kracht van de pols op te bouwen.

Als de pols stabiel is gemaakt, gaat het buigen en strekken wat moeizamer omdat de pols wat stijver is geworden. We streven ernaar dat je 45-50 graden buiging en 45 graden strekking bereikt in het polsgewricht. Na acht weken kom je op controle bij de arts.

Mucoïdcyste

Je krijgt bij de operatie een vingerverband dat 1-2 dagen moet blijven zitten. Hierna mag je het verband zelf weghalen. Laat de wond zoveel mogelijk drogen aan de lucht zodat het litteken niet week wordt. Het litteken mag alleen kort nat worden met douchen. Na 8-10 dagen kom je op controle en verwijderen we de hechtingen.

Peesschede-ganglion

Na de operatie krijg je een sling (mitella) mee naar huis.

Na 2-3 dagen mag je zelf het verband weghalen. Laat de wond zoveel mogelijk drogen aan de lucht en dek deze alleen bij activiteiten af met een pleister. Het litteken mag alleen kort nat worden met douchen.

Na 8-10 dagen kom je op controle en verwijderen we de hechtingen. De eerste weken kunnen de littekens wat verdikt aanvoelen. Dit trekt na 2-3 maanden weg.

Eventuele complicaties

De kans op complicaties bij deze ingrepen is klein. Zoals bij elke ingreep is er een kans op wondinfectie, een nabloeding of op het openspringen van de wond. Daarnaast moet je rekening houden met de littekenvorming die bij iedereen anders kan verlopen. Het gaat hierbij om de uitwendige littekenvorming, maar ook om de inwendige littekenvorming.

Het operatiegebied kan door littekenweefsel stijf worden. In het operatiegebied lopen zenuwtakjes die zorgen voor het gevoel in de huid. Deze moeten we tijdens de ingreep opzij houden en soms zelfs doorsnijden, waardoor de huid (tijdelijk) gevoelloos kan zijn. Vaak is dit na 8-12 weken over.

We weten niet altijd de oorzaak van de cyste en kunnen die niet altijd behandelen. Daarom is er een risico dat de cyste terugkomt. Dit varieert, afhankelijk van de plaats, van 5-20%.

Als we bij het opereren van een polsganglion de pols stabiel maken, dan voelt deze na de operatie soms (te) stijf. Daarom is handtherapie essentieel om je maximale kracht en beweeglijkheid terug te krijgen.

Bij elke ingreep aan hand en pols is er een kleine kans op het ontwikkelen van dystrofie.

Contact

HandsOnCare - Bosch en Duin

Kliniek en polikliniek

Biltseweg 14, 3735 ME Bosch en Duin



HandsOnCare - Lelystad

Polikliniek

Reaalhof 1a, 8232 VW Lelystad



HandsOnCare - Rozendaal

Kliniek en polikliniek

Rosendaalselaan 30, 6891 DG Rozendaal



Hoogwaardige Behandelingen

Dankzij innovatieve behandelmethodes en een speciaal ontwikkeld zorgpad zijn zowel de hand- en polsoperaties in dagbehandeling mogelijk bij een HandsOnCare kliniek.

Onze focus ligt op een veilige en hoogwaardige behandeling met zo min mogelijk belasting voor de patiënt. Persoonlijke service en heldere informatie staan voorop.

Maak een afspraak

Wil je meer informatie of een afspraak met onze hand- en polsexperts?

Bel, mail of vul het contactformulier in op de website.

T. 088 - 89 10 030

E. info@handsoncare.nl

W. www.handsoncare.nl