



Hands
OnCare

Patiëntinformatie



Ulnar sided wrist pain





Ulnar sided wrist pain

Bij sommige mensen is het botpuntje aan de pink-zijde van hun pols te lang. Wanneer je de pols naar buiten beweegt kun je dit botje tegen het handwortelbeentje aantikken. Op de lange termijn kan dit plaatselijke slijtage geven en hierdoor ontstaat pijn aan de pink-zijde van de pols. Die pijn noemen we ulnar sided wrist pain.



Afbeelding 2: 'ulnar sided wrist pain' ofwel pijn aan de pink-zijde van de pols.

Diagnose en onderzoek

De diagnose is te stellen met een röntgenfoto. Soms is het ook nodig om een MRI te maken. De pijn aan de pink-zijde van de pols wordt niet altijd meteen herkend door (huis)artsen. Misschien heb je al eerder onderzoeken gehad of een kijkoperatie onder verdenking van een TFCC-laesie (een scheur in de 'meniscus' van de pols).

Oorzaken ulna impingement

We weten niet waarom de ene persoon wel last krijgt van ulna impingement en de andere niet. Mogelijk speelt werk of een verkeerde polshouding een rol. Als je tijdens het werk een ulnaire beweging maakt (alsof je een dartspijl gooit) dan ontstaan in sommige gevallen eerder klachten

Behandeling en operatie

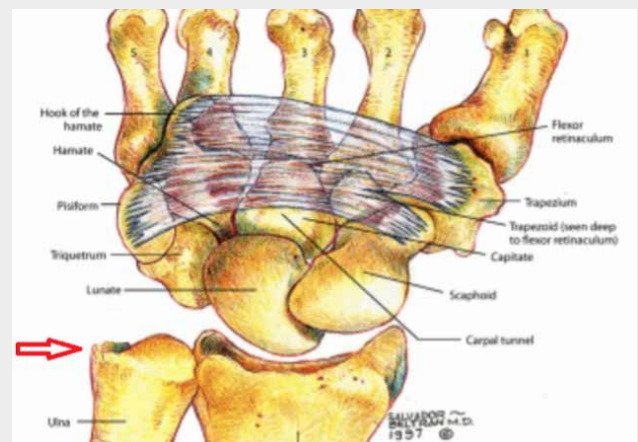
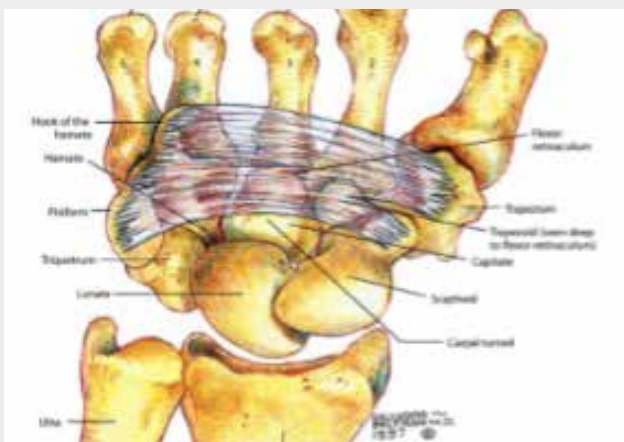
Behandelingen van de triggervinger zijn erop gericht dat de zwelling afneemt, waardoor de pees weer goed door de tunnels (pulleys) kan glijden.

Spalktherapie en oefenen

De eerste stap bij ulna impingement is spalktherapie. Je krijgt een spalk die je vier tot acht weken lang veel moet dragen. Door de spalk krijgt de pols rust en kunnen de pijnklachten verdwijnen. We adviseren om de spalktherapie te combineren met handtherapie. Met de handtherapeut werk je aan de juiste polshouding, zodat je geen belastende bewegingen meer maakt.

Operatie

Als spalk- en handtherapie niet genoeg helpen, dan is een operatie mogelijk. We maken het te lange botpuntje korter, zodat dit niet meer tegen het handwortelbeentje aan kan tikken (zie afbeelding 3). Deze ingreep gebeurt in dagbehandeling onder plaatselijke verdoving of onder algehele anesthesie. Je hebt na de operatie een drukverband met een gipsspalk erin.



Afbeelding 3: voor en na het inkorten van de processus styloideus ulna

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 hoog te leggen op een kussen.

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

Oefenen

Na een week start je met oefentherapie onder begeleiding van de handtherapeut. Je oefent het bewegen van het gewricht en gaat na enkele weken de brace afbouwen en de pols optrainen. Doel is dat je na 8-16 weken volledig spalkvrij bent.

Resultaat

Na de operatie is de pijn aan de pink-zijde van je pols vaak snel verdwenen. Je voelt wel tijdelijk de pijn als gevolg van de operatie. De maximale beweeglijkheid en kracht van de pols bereik je na 1,5 jaar.

De eerste drie maanden is het litteken wat rood/paarsig en verdikt. Door massage en goede huidverzorging rondom het litteken kun je dit verbeteren. Na een jaar is het litteken maximaal geheeld en vervaagd.

Eventuele complicaties

Zoals bij elke ingreep is er een kans op wondinfectie, 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. De pols 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 worden. Meestal is dit na 8-12 weken weer over.

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