

franciscus

GANGLION VAN DE POLS

AFDELING PLASTISCHE CHIRURGIE

Inleiding

U heeft een ganglion van de pols en uw arts heeft een passende behandeling met u uitgekozen. U leest hier hier meer informatie over de behandelmethoden, verloop van de behandeling en het herstel.

Wat is een ganglion van de pols?

Een ganglion in de pols komt voor aan de rugzijde van pols en de palmzijde van de pols. Een ganglion of slijmcyste is een omkapselde holte gevuld met geel, geleachtig vocht. Het ganglion in de pols ontstaat vaak uit het gewrichtskapsel, of uit een gewrichtsband. Een ganglion kan veranderen van grootte, spontaan verdwijnen en openbarsten. Het is een goedaardige zwelling en het is onschuldig van aard. Een ganglion komt vaker voor komt bij vrouwen dan bij mannen. De oorzaak van een ganglion is vaak onduidelijk. Bij oudere mensen kan slijtage (artrose) een rol spelen en soms ontstaat een ganglion na bijvoorbeeld een polsbreuk. In de pols lijkt het ook vaker voor te komen bij zeer beweeglijke gewrichten. Specifieke werkzaamheden of hobby's hebben geen invloed op het ontstaan van een ganglion.

Klachten

Een ganglion in de pols geeft niet altijd klachten. U kunt echter last hebben van:

- een voelbare gladde bult op pols;
- verandering van grootte, volledig verdwijnen of openbarsten van het ganglion;
- een zeurend gevoel, en pijn bij bepaalde bewegingen, bijvoorbeeld bij opdrukken of iets wegduwen;
- bewegingsbeperking en krachtverlies;
- ontstekingsverschijnselen (zeldzaam) zoals roodheid, pijn en warmte.

Onderzoek

U bespreekt uw klachtenpatroon met de arts en er wordt lichamelijk onderzoek uitgevoerd. In geval van verdenking van een onderliggende aandoening (zoals slijtage) wordt er aanvullend onderzoek uitgevoerd, zoals:

- röntgenfoto;

- echografie;
- MRI.

Over de behandeling

Er zijn 2 soorten methoden voor de behandeling van een ganglion van de pols.

1. Een niet-operatieve behandeling
2. Een operatieve behandeling

Het doel van de behandelingen is om van het ganglion en de klachten af te komen.

Niet-operatieve behandeling

Een ganglion in de pols kan spontaan verdwijnen of geen klachten geven. In overleg met de patiënt kan dan ook besloten worden om het af te wachten. Een niet-operatieve behandeling bestaat uit het leegzuigen van de cyste met een naald en het toedienen van ontstekingsremmers. De kans op terugkeer van het ganglion is echter groot, daarom wordt bijna nooit voor deze behandeling gekozen.

Soms is een ganglion in de pols een symptoom van een ander probleem (bijvoorbeeld instabiliteit van de pols). Het is dan verstandig om dit probleem eerst aan te pakken. Dit kan door de pols te trainen gericht op stabiliteit, houding en belastbaarheid.

Operatieve behandeling

Op de plek van het ganglion (aan rugzijde of palmzijde van de pols) wordt een snede gemaakt. Hierna wordt het ganglion met de steel verwijderd. Dit wordt met zorg gedaan om schade aan omliggende structuren (zoals zenuwen, gewrichtsbanden en bloedvaten) te voorkomen. Het steeltje van het ganglion loopt vaak door tot het polsgewricht. De basis van het steeltje in het polsgewricht wordt 'schoongemaakt'.

De operatie gebeurt veelal in dagbehandeling door verdoving van de gehele arm. Er wordt bijna nooit gekozen voor volledige anesthesie. Als u bloedverdunners gebruikt, overlegt u met uw

behandeld arts of en wanneer er gestopt moet worden met deze medicijnen.

Bloedverduunners

Als u bloedverduunners gebruikt, dan zal in overleg met uw behandelend arts bepaald worden of en wanneer er gestopt moet worden met deze medicijnen.

Nazorg

- Na de operatie krijgt u een (gips)verband aangemeten. U dient het (gips)verband droog te houden. Tijdens douchen kunt u een plastic zak om de hand doen.
- U dient de hand de eerste dagen hoog te houden. Dit kan met de hulp van een mitella/sling. 's Nachts kunt u uw hand het beste op een kussen laten rusten.
- Het is van belang dat u de vingers regelmatig beweegt om stijfheidsklachten te voorkomen.
- Voor eventuele napijn kunt u paracetamol (maximaal viermaal daags 1.000 mg) gebruiken. Indien nodig krijgt u een recept voor extra pijnstilling.
- Zelf autorijden met drukverband/gipsspalk wordt niet geadviseerd.
- De hechtingen worden samen met het (gips)verband na ongeveer 10 dagen door de verpleegkundige verwijderd.
- Uw behandelend arts bepaalt ook of en wanneer er gestart wordt met oefentherapie (meestal 10-14 dagen na de operatie na de operatie).
- Vaak volgt na 3 maanden weer een controle afspraak.

Hersteltraject

- De duur van de herstelfase na operatie aan een ganglion in de pols is verschillend. Dit is afhankelijk van uw wondgenezing en littekenvorming in de pols.
- Soms komt het voor dat het litteken en het gebied rondom het litteken langere tijd (weken tot maanden) gevoelig zijn bij aanraken en druk zetten. Het litteken kan ook hard aanvoelen. Deze klachten zijn vrijwel altijd tijdelijk.
- De pols kan langere tijd enige stijfheid vertonen.

Mogelijke complicaties

Bij alle operaties bestaat een kleine kans dat complicaties zich voordoen. Voor de volledigheid noemen we de (zeer) zeldzame complicaties. Als u vragen heeft over de mogelijke complicaties, raden wij u aan om contact op te nemen met uw behandelend arts.

- Een wondinfectie, een nabloeding of een veranderd gevoel rondom het litteken. Neem bij roodheid, koorts of erge pijnklachten contact op met het ziekenhuis.
- Na een trauma of operatie van de hand kunnen er onbegrepen klachten ontstaan die niet direct te maken hebben met trauma of de operatie. Deze klachten omvatten roodheid, zwelling, een glanzende huid, stijfheid en pijn. Ook kan er verhoogde gevoeligheid voor koud ontstaan. Deze klachten komen slechts heel weinig voor en zijn vaak tijdelijk.
- De operatie aan een ganglion heeft ook als zeldzame complicatie een tijdelijk verminderd gevoel bij het geopereerde deel door beschadiging van een zenuw.
- De pols kan langere tijd enige stijfheid vertonen. Heel soms blijft er enige pijn en stijfheid bestaan.
- Een ganglion van de pols kan terugkomen na een operatie. De percentages variëren in verschillende studies waarbij wij een kans van 8% inschatten.

Handtherapie

Na een operatie aan een pols ganglion is nabehandeling vaak noodzakelijk. De nabehandeling bestaat uit oefentherapie. Deze oefeningen zijn erop gericht de kracht en beweeglijkheid in uw pols en hand te vergroten. Zo nodig wordt er ook gewerkt aan de houding en stabiliteit van de pols.

Deze nabehandeling vindt bij voorkeur plaats bij gespecialiseerde handtherapeuten. Zeer globaal duurt de nabehandeling 2-3 maanden, waarbij u de eerste weken gemiddeld 1 x per week wordt behandeld. Uw behandelend arts zal zorgdragen voor een verwijzing naar de handtherapeut, en kan eventueel ook suggesties doen voor een handtherapeut. De vergoeding van handtherapie valt onder 2^e lijn fysiotherapie en

soms ergotherapie. U kunt over de vergoeding uw zorgverzekeraar en handtherapeut raadplegen.

Wanneer contact opnemen?

Bij de volgende klachten neemt u contact op met de polikliniek plastische chirurgie:

- Koorts;
- toename van pijn;
- zwelling of roodheid rond de littekens.

Heeft u vragen?

Bekijk voor meer informatie onze website www.franciscus.nl.

Bent u op zoek naar informatie over uw gegevens of afspraak? Bekijk dan eerst uw patiëntenportaal via www.mijnfranciscus.nl.

Heeft u vragen over uw medicijnen of een andere medische vraag? Stel deze via de berichtenservice aan de polikliniek via BeterDichtbij.

Wilt u een medewerker spreken? Dan kunt u bellen met het Franciscus Contact Centrum via telefoonnummer 010 - 893 0000.

Locatie

Let u goed op waar de ingreep staat gepland (locatie Franciscus Vlietland, of locatie Franciscus Gasthuis).

Juli 2021





Ganglion pols rugzijde:

Een ganglion aan de rugzijde van de pols (blauw) ontstaat vaak uit het bandje tussen 2 handwortelbeentjes (SL ligament). Na het verwijderen blijft er een klein litteken (blauwe stippellijn). Dit litteken kan ook in de lengte lopen.





Ganglion pols rugzijde:

Een ganglion aan de palmzijde van de pols (blauwe cirkel) ontstaat vaak vanuit het polsgewricht. Na het verwijderen blijft er een klein litteken (blauwe stippellijn).