

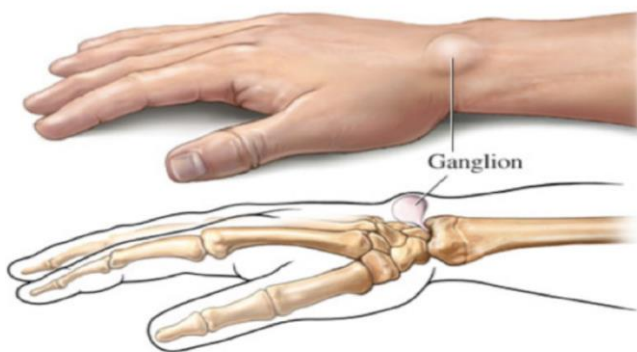


## Ganglion in de pols

In deze folder geeft het Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over een ganglion in de pols. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen. Aanvullingen op deze informatie worden door uw behandelend arts aan u verteld.

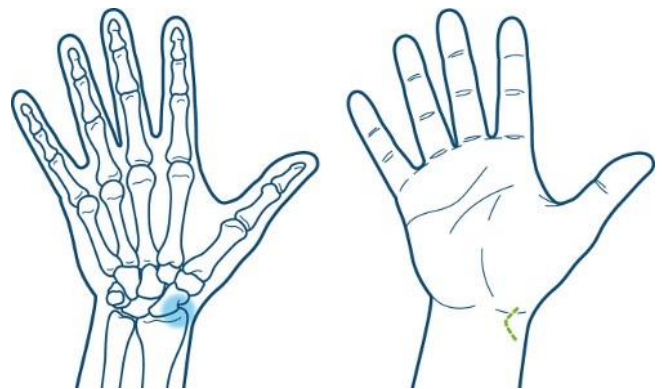
### Wat is een ganglion?

Een ganglion of slijmcyste is een omkapselde holte gevuld met geel, geleiachtig vocht. Het ganglion kan ontstaan in het gewrichtskapsel, de peesschede of de gewrichtsband en komt vaak voor aan de palmzijde van de pols, de achterzijde van de pols, de palmzijde van de vingers en de rugzijde van het eindgewricht van de vingers.

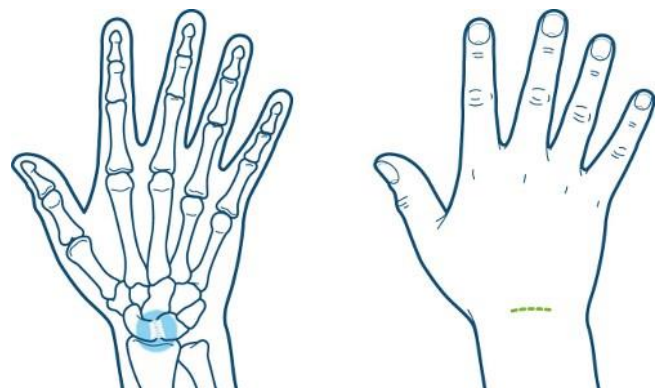


Een ganglion kan veranderen van grootte, spontaan verdwijnen of openbarsten. Het is een goedaardige zwelling, onschuldig van aard, die vaker voorkomt bij vrouwen dan bij mannen. De oorzaak van een ganglion is vaak onduidelijk. Bij oudere mensen kan slijtage (artrose) een rol spelen, en soms ontstaat een ganglion na bijvoorbeeld een polsbreuk. Specifieke werkzaam-

heden of hobby's hebben geen invloed op het ontstaan van een ganglion.



Een ganglion aan de palmzijde van de pols ontstaat vaak in het polsgewricht. Na het verwijderen, blijft een klein litteken over.



Een ganglion aan de rugzijde van de pols ontstaat vaak tussen twee handwortelbeentjes (SL ligament). Na het verwijderen blijft een klein litteken over.



## Klachten

Soms geeft een ganglion in de pols geen klachten. U kunt echter klachten hebben zoals:

- Een voelbare gladde bult op de pols
- Verandering van de grootte, het volledig verdwijnen of openbarsten van het ganglion
- Een zeurend gevoel, pijn of tintelingen bij bepaalde bewegingen
- Bewegingsbeperking en krachtverlies
- Ontstekingsverschijnselen zoals roodheid, pijn en warmte

## Onderzoeken

U bespreekt uw klachtenpatroon met de arts. Ook krijgt u een lichamelijk onderzoek. In geval van verdenking van een onderliggende aandoening zoals slijtage bij de pols, krijgt u aanvullend onderzoek, zoals een röntgenfoto, echografie of MRI.

## Behandeling

### *Niet-operatieve behandeling*

Een ganglion in de pols kan spontaan verdwijnen of geen klachten geven. Indien u klachtenvrij bent, kunt u in overleg met de plastisch chirurg ook besluiten 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 slechts zelden voor deze behandeling gekozen.

### *Operatieve behandeling*

Bij een operatie verwijdert de arts het ganglion in het geheel. Houd voor de operatie rekening met de volgende zaken:

- Neem een begeleider mee naar het ziekenhuis om u na de operatie te helpen met het aankleden en/of het vervoer naar huis.
- Draag makkelijke, ruimvallende kleding in verband met het drukverband of de gipsspalk.
- Draag geen sieraden of nagellak.
- Haal alvast pijnstilling in huis zoals paracetamol. Indien nodig krijgt u een recept voor extra pijnstilling.
- Geef eventuele allergieën voor de ingreep door aan de arts.
- Stop in overleg met de arts enkele dagen voor de operatie met bloedverdunnende medicatie. U kunt dit vaak in overleg één dag na de operatie weer hervatten.

De operatie gebeurt vaak in dagbehandeling onder verdoving van de gehele arm. 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 wond wordt vervolgens met hechtingen gesloten.

Soms kan een ganglion ook onder lokale verdoving worden verwijderd op de polikliniek. Of hiervoor wordt gekozen hangt af van de locatie van het ganglion en ook uw persoonlijke voorkeur. Bespreek dit met u behandelend arts.

### *Poliklinische operatie*

Bij een poliklinische operatie mag u van te voren gewoon eten en drinken. Bij de operatie ligt u op uw rug, met uw arm opzij op een armtafel. Voor de start van de operatie kunt u een band (tourniquet) om de bovenarm krijgen. Deze band wordt, nadat de verdoving is ingewerkt, opgeblazen. Door de druk van de band worden de bloedvaten naar de hand dichtgedrukt. Gedurende de ingreep stroomt dan een korte periode geen bloed naar de hand. Dit creëert beter zicht voor de chirurg. De druk van deze band kunt u als onprettig ervaren.

Het ganglion wordt op dezelfde manier verwijderd als op de dagbehandeling. De wond wordt gesloten met hechtingen en er wordt een drukverband of gipsspalk aangelegd, afhankelijk van waar het

ganglion zit. Hierna kan de band rondom de bovenarm weer leeglopen, zodat de bloedaanvoer naar de hand weer hersteld. Dit kan kortdurend prikkelende sensaties geven. De operatie duurt ongeveer 15-30 minuten. De coördinatie van bewegingen van uw arm en hand kunnen de eerste uren na de operatie nog lastig zijn als gevolg van de verdoving.

### **Nazorg**

- Houd het (gips)verband droog. Tijdens het douchen kunt u een plastic zak om de hand doen. Handig is om eerst een handdoek om het drukverband/gipsspalk te doen, en daar een plastic zak omheen. De handdoek neemt eventueel water op dat toch in de zak loopt.
- Als het verband te strak zit, mag u het buitenste verband opnieuw aanleggen. Bij een gipsverband gaat dit lastiger. Neem dan contact op met de polikliniek.
- U kunt de eerste uren na de operatie moeite hebben met de coördinatie van uw arm en hand. Dit is een gevolg van de verdoving. Als de gehele arm verdoofd is geweest op de dagbehandeling, kan dit langer duren.
- Houd de hand de eerste drie dagen hoger dan uw elleboog in verband met zwelling in uw hand en



vingers. U krijgt hier een mitella voor.

- Beweeg de vingers regelmatig om stijfheid te voorkomen. Dit kunt u doen door vijf keer per dag, 10 keer uw vingers recht te maken en 10 keer uw vingers ontspannen te buigen. Vermijd met kracht een vuist te maken. Help met uw andere hand de vingers te bewegen.
- Spreid en sluit de hand 10 keer, vijf keer per dag, om vocht uit de hand weg te pompen.
- Bij napijn kunt u maximaal vier keer per dag twee tabletten paracetamol slikken. Indien nodig krijgt u een recept voor extra pijnstilling.
- Wij adviseren u om met een (gips)verband geen auto te rijden. Deze verantwoordelijkheid ligt bij uzelf. Neem voor meer informatie contact op met uw zorgverzekeraar. Uw verzekeraar kan weigeren uit te betalen in geval van schade.
- De verpleegkundige verwijdert na 10 tot 14 dagen uw hechtingen. Soms wordt het gips vervangen en volgt hierna nog een periode met gips. Dit duurt ongeveer 10 dagen.

## Hersteltraject

De duur van de herstelfase na operatie aan een ganglion in de pols is verschillend en afhankelijk van uw

wondgenezing en littekenvorming in de pols. De hand is vaak in het begin wat gezwollen. Dit neemt na loop van tijd langzaam weer af. De pols kan langere tijd ook enige stijfheid vertonen.

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. Als het litteken dicht en droog is, kunt u het litteken twee keer per dag masseren met een verzorgende crème (vitamine E crème), om het litteken soepel te houden.

## Handenteam

Na een ganglion operatie in de pols is soms nabehandeling nodig. De nabehandeling bestaat uit spalk en/of oefentherapie. Deze nabehandeling vindt plaats bij het Hand en Pols Expertisecentrum van het Spijkenisse Medisch Centrum en wordt uitgevoerd door medewerkers van het handenteam. De duur en frequentie van de nabehandeling is afhankelijk van uw herstel.

## Complicaties

Bij elke operatie is er een klein risico op complicaties. Voor de volledigheid noemen we de (zeer) zeldzame complicaties. Heeft u vragen over de mogelijke complicaties? Neem dan contact op met uw behandelend arts.



- Een wondinfectie, nabloeding of een veranderd gevoel rondom het litteken. Neem bij roodheid, koorts, warm aanvoelen van de huid of erge pijnklachten contact op met het ziekenhuis.
- Gevoelig litteken, zwelling of stijfheid van de pols. Deze klachten zijn vaak tijdelijk.
- Een zeldzame complicatie van de operatie aan een ganglion is een tijdelijke verminderd gevoel bij het geopereerde deel. Dit kan komen door een zenuwbeschadiging. Soms is het nodig om later de zenuw te herstellen.
- Na een trauma of operatie van de hand kunnen onbegrepen klachten ontstaan die niet direct te maken hebben met trauma of de operatie. Dit kan roodheid, zwelling, een glanzende huid, stijfheid en pijn zijn. Ook kan intolerantie ontstaan voor kou. Deze klachten komen slechts zeer zelden voor en zijn vaak van tijdelijke aard.
- Een ganglion in de pols kan in 8 tot 10% van de gevallen weer terugkomen na de operatie.

## Tot slot

### *Inzien medische gegevens*

Op [mijn.spijkenissemc.nl](http://mijn.spijkenissemc.nl) kunt u uw medisch dossier inzien. U kunt ook inloggen via onze website [www.spijkenissemc.nl](http://www.spijkenissemc.nl).

### *Vergoeding ziekenhuiszorg*

Niet alle ziekenhuiszorg wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Ook betaalt u altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar na of uw bezoek en/of behandeling in het ziekenhuis wordt vergoed. Meer informatie vindt u op [www.dezorgnota.nl](http://www.dezorgnota.nl).

## Bereikbaarheid polikliniek Plastische Chirurgie

Neemt u voor vragen, meer informatie of het afmelden van een afspraak contact op met polikliniek Plastische Chirurgie via 0181-65 82 28.

Raadpleeg onze website voor de actuele tijden.

Buiten kantooruren kunt u contact opnemen via het algemene telefoonnummer 0181 - 65 88 88.