

Ganglion in de pols of hand

Wat is een ganglion van de pols of vinger?

Een ganglion of slijmcyste is een goedaardige zwelling die vaak voorkomt op de bovenkant of onderkant van de pols of de vinger. Het is een kleine, harde, gevoelige knobbel en ontstaat door een overmatige productie van vocht. Deze overmatige hoeveelheid vocht kan leiden tot een hoge druk in het gewricht. Het te veel aan vocht moet ergens naartoe. Op een zwakke plek kan het gewrichtskapsel uitrekken en kan het vocht naar buiten. Hierdoor ontstaat een bult gevuld met gele geleïchtige vloeistof van een gewricht of peesschede in de buurt van de bult.

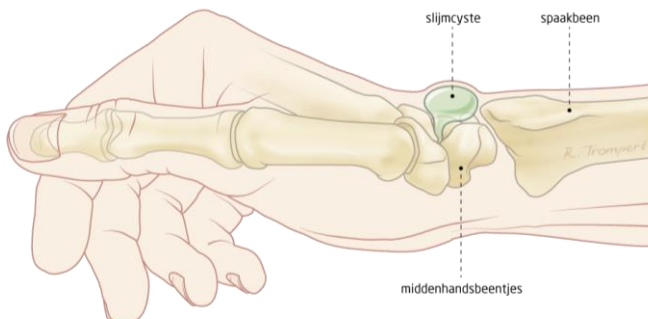
Een ganglion verandert vaak uit zichzelf van grootte. Soms afhankelijk van het gebruik van de handen en polsen. Een ganglion kan na een tijdje weer vanzelf verdwijnen. Een ganglion is een onschuldige of goedaardige knobbel.



Oorzaken van een ganglion

Een ganglion in de hand of pols ontstaat door een overmatige productie van vocht. Er is bijna nooit een duidelijke oorzaak voor deze vochtproductie. Soms is er overbelasting of irritatie van het gewricht of de peesschede. Daarnaast kan er sprake zijn van slijtage van het gewricht.

Een ganglion kan plotseling ontstaan of zich in enkele maanden ontwikkelen. Soms wordt een ganglion na een periode van rust kleiner en wordt deze weer groter na activiteit.



Een ganglion kan op elke leeftijd ontstaan, maar iets meer bij 50-plussers en vaker bij vrouwen (70%).

Klachten en symptomen

Vaak hebben patiënten geen pijn van een ganglion. Wanneer de knobbel wel klachten geeft, zijn deze klachten afhankelijk van de plaats van het ganglion.

Klachten van een ganglion aan de onderkant van de vinger:

- Een hokkende beweging bij het buigen van de vinger.
- Pijn bij het pakken van dingen.
- Tintelingen in de vinger door druk op de gevoelszenuw.

Klachten van een ganglion aan het eindgewricht van de vinger:

- Pijn doordat de huid uitrekt.
- Vervorming van de vingernagel.
- Ontsteking in het gewricht doordat het ganglion kan open barsten.

Een ganglion dat onder het polskapsel (zowel aan de onder- als bovenkant van de pols) ligt, gaat vaak samen met pijn bij buigen en afzetten.

Diagnose en onderzoek

De diagnose wordt gesteld door uw orthopedisch chirurg. Deze zal naar uw klachten informeren en een lichamelijk onderzoek doen. Meestal is er geen aanvullend onderzoek nodig.

Wanneer er twijfel is over de oorzaak van het ontstaan van het ganglion, kan aanvullend onderzoek nodig zijn. Er kan een echo, een röntgenfoto of een MRI-scan gemaakt worden om andere oorzaken uit te sluiten.

Behandeling

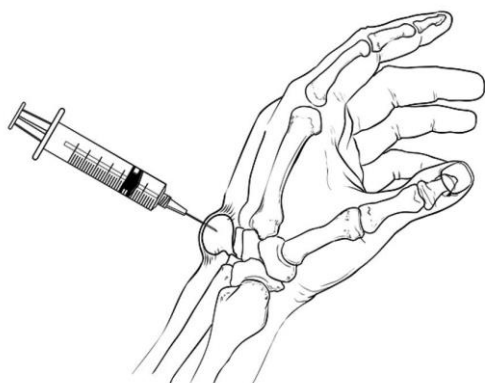
Omdat een ganglion een goedaardige aandoening is, krijgt u alleen een behandeling bij klachten. Als u geen klachten of hinder van het ganglion heeft, is het advies om het vanzelf herstellen af te wachten of pas te behandelen bij klachten. Soms kan het om cosmetisch redenen wenselijk zijn een behandeling te ondergaan. U moet zich ervan bewust zijn dat er risico's zitten aan elke behandeling.

Niet-operatieve behandeling

Een niet-operatieve behandeling wordt ook wel conservatieve behandeling genoemd.

Bij de niet-operatieve behandeling van een ganglion wordt met een naald de gele, geleiachtige vloeistof waaruit het ganglion bestaat wegzuigen.

Deze behandeling kan succesvol zijn, maar de kans is vrij groot dat het ganglion terugkomt. Ook is er een kans op een infectie van het weefsel direct onder de huid of het gewricht zelf. Een ontsteking aan het gewricht kan schadelijk zijn. Mogelijk wordt uw hand hierdoor minder beweeglijk.



Operatieve behandeling

Een operatie is mogelijk wanneer er sprake is van pijn, een drukkend gevoel, tintelingen of minder kracht.

Voor de operatie

Anesthesie

De pols wordt meestal verdoofd met een zenuwblokkade, zo nodig samen met een volledige narcose. Vlak voor de operatie krijgt u dit pijnblok toegediend door een prik bij uw sleutelbeen of oksel. Dit zorgt er voor dat u tijdens, maar ook nog een aantal uren na de operatie, minder tot geen pijn voelt. Deze pijnblokkade is

meestal binnen 12 tot 24 uur uitgewerkt.

Een ganglion van de vinger kan ook onder lokale verdoving met 2 prikken aan de basis van vinger worden uitgevoerd.

Tijdens de operatie

Bij aanvang van de operatie wordt de huid gedesinfecteerd en steriel afgedekt. De orthopedisch chirurg maakt ter hoogte van het ganglion een incisie. Wanneer het ganglion gevonden is, wordt deze in zijn geheel (met steel) verwijderd.

Een operatieve behandeling is bijna altijd succesvol op langere termijn.

Hechtingen

De wondjes worden gehecht met oplosbare hechtingen en/of met kleine hechtpleisters die op de huid worden geplakt. Na 10 dagen mag u de hechtpleisters zelf verwijderen. De oplosbare hechtingen lossen na ongeveer 2 tot 3 weken op, waarna de knoopjes loslaten en van de huid vallen.

Bij de vinger worden er vaak niet-oplosbare hechtingen gebruikt.

Na de operatie

Opnameduur

Een operatie aan een ganglion van de pols of vinger gebeurt altijd in de dagbehandeling.

Complicaties

Ondanks alle goede zorg bij de operatie, kunnen soms toch complicaties optreden. Complicaties die het meest voorkomen zijn:

- Een nabloeding bij de pols.
- Een infectie van de wond. Antibiotica wordt voorgeschreven afhankelijk van de ernst van de infectie. Soms wordt de wond gespoeld.
- Schade door de operatie aan weefsels rond de pols, zoals pezen, zenuwen of bloedvaten. Dit is zeer zeldzaam.
- Er is een kleine kans op het ontstaan van koude intolerantie en dystrofie (CRPS). Dit is een zeldzame complicatie, die goed te behandelen is.
- Ondanks dat het ganglion is verwijderd, is er een kleine kans dat er op dezelfde plaats opnieuw een ganglion onstaat.

Contact opnemen

Neem contact op met uw orthopedisch chirurg als:

- Een bloeding niet stopt, nadat u er 10 minuten stevig tegenaan heeft gedrukt.
- U heftige pijn heeft die niet goed reageert op de pijnstillers.
- Er een infectie van de wond ontstaat met roodheid, zwelling, pijn en eventueel pus.
- Er sprake is van een abnormale zwelling of koorts boven de 38,5 graden Celsius.
- Het gevoel en de beweeglijkheid in uw vingers, arm en schouder 24 uur na de ingreep nog niet volledig terug is. De pijnblokkade die u krijgt werkt namelijk maximaal 24 uur, daarna moet alles weer normaal functioneren.

U kunt hiervoor tijdens kantooruren bellen met de polikliniek orthopedie, telefoonnummer (0475) 382837. In het weekend of 's nachts kunt u contact opnemen met het algemene nummer van het Laurentius Ziekenhuis, telefoonnummer: 0475-382222. Zij verbinden u zo nodig door met de Spoedeisende Hulp.

Nabehandeling

Na een niet-operatieve behandeling

Wanneer het ganglion met een naald is weggezogen, is een pleister voldoende. Deze pleister kunt u zo nodig vervangen. Het is belangrijk dat u de plek rond het wondje goed schoon houdt. Dit verkleint de kans op infecties en draagt daarmee bij aan een spoedig herstel. De vinger of pols mag gewoon gebruikt worden.

Instructies na een operatieve behandeling

Wanneer het ganglion operatief verwijderd is, krijgt u na de operatie een verband om uw vinger of pols voor 24 uur. U mag uw hand belasten afhankelijk van de pijn.

U mag niet zwaar tillen de eerste 2 weken.

- Houd uw arm zo veel mogelijk omhoog, zolang deze tijdens het naar beneden hangen nog dik wordt. Doe dit met bijvoorbeeld kussens en/of een sling. Dit voorkomt extra stuwning, pijn en versnelt de genezing.
- U mag uw arm/hand gewoon gebruiken bij lichte activiteiten, zoals bestek gebruiken, schrijven, aankleden en uitkleden.

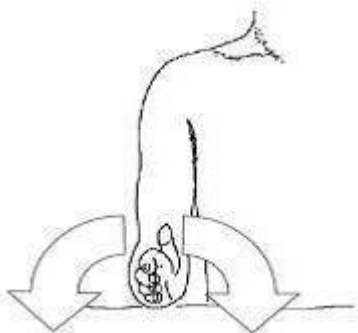
Oefeningen

Hieronder staat oefeningen voor de gewrichten die niet in het verband zitten. Doe deze 3 keer elke dag, 5 tot 10 keer per oefening, tenzij anders met u afgesproken. Gebruik hierbij geen kracht, maar probeer wel een zo groot mogelijke beweging te maken. Als de beweging soepel gaat, kunt u het aantal langzaam afbouwen.

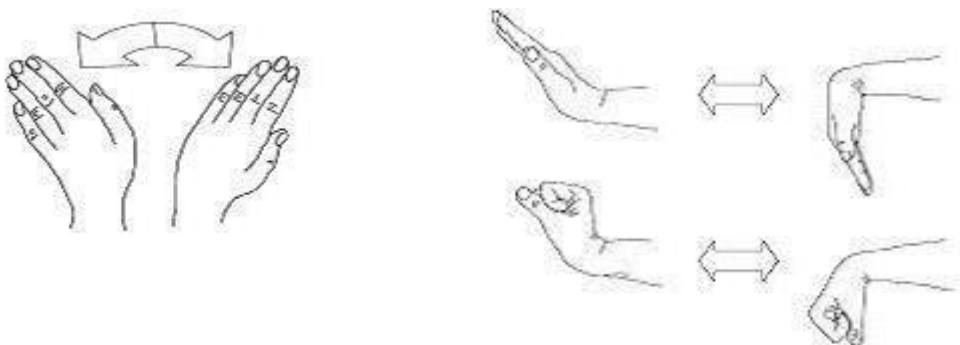
Oefening 1: uw geopereerde arm heffen en draaien in de schouder.

Oefening 2: de elleboog buigen en strekken.

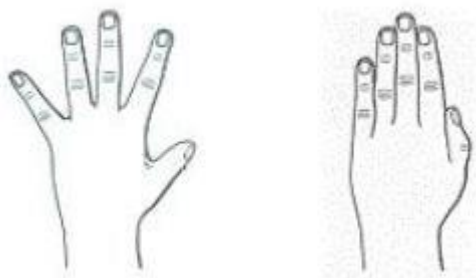
Oefening 3: uw onderarm draaien, met de elleboog in een hoek van 90 graden.



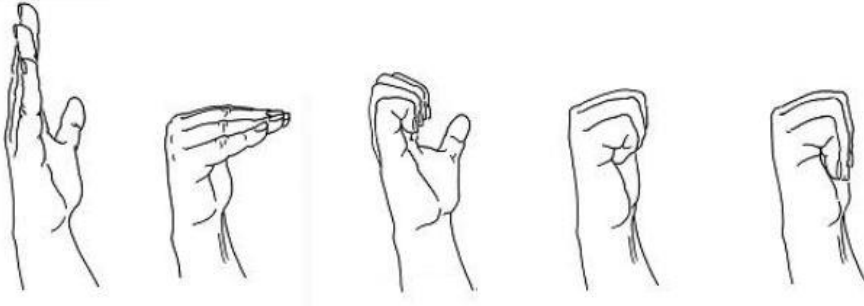
Oefening 4: de pols op en neer bewegen in de volgende vlakken.



Oefening 5: de vingers spreiden en sluiten.



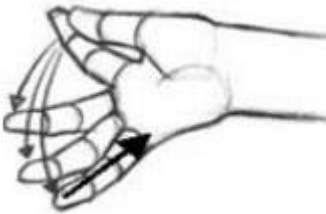
Oefening 6: de vingers buigen en strekken. Zie onderstaande stappen. De eindpositie telkens 3 seconden vasthouden.



Oefening 7: Strek de laatste twee gewrichten van uw vingers met de 'knokkel' gebogen. Houd deze stand 3 seconden vast.



Oefening 8: Raak met uw duim één voor één uw overige vingertoppen aan, begin met uw wijsvinger. Als u bij uw pink bent, glij dan zover mogelijk met uw duim via uw pink naar beneden (3 seconden vasthouden).



Oefening 9: Het topje van de duim buigen en strekken.

Controle

U komt 2 weken na de operatie voor controle op de polikliniek orthopedie.

Vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft over het bezoek aan de orthopedisch chirurg of over de behandeling, kunt u contact opnemen met de polikliniek orthopedie op (0475) 382837.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34290670 - Orthopedie - augustus 2021