



Polsganglion

Informatiefolder plastische chirurgie

Deze algemene informatie is bedoeld als aanvulling op het gesprek dat u heeft gehad met uw handchirurg. Leest u de folder goed door en bewaar hem zodat u hem nog eens kunt lezen.

Wat is een ganglion

Een ganglion is een goedaardige slijmvliescyste (bobbeltje/zwelling) aan uw hand of pols. De zwelling ontstaat door een uitstulping uit een gewricht, pees of peesschede. Het is de meest voorkomende zwelling aan de hand of pols. Het komt bij vrouwen vaker voor dan bij mannen. In 60 tot 70% van de gevallen is het een zwelling aan de handrugzijde van de pols (bovenkant van de pols). Een ganglion kan ook aan de handpalmzijde van de pols zitten (onderkant van de pols) of op de pezen aan de binnenkant van de vingers.

Klachten

Onder de huid kunt u een zachte tot harde bolle zwelling zien of voelen. Wanneer u uw pols beweegt kan dit pijn doen, vooral als u uw pols helemaal strekt of buigt. Een klein ganglion in of onder het gewrichtskapsel (omhulsel van het gewricht) kan ook deze klachten geven zonder dat het van buiten zichtbaar is. Een ganglion kan komen en gaan en kan groter of kleiner worden. Heeft u veel pijn en gaat het ganglion niet vanzelf weg? Dan kan het ganglion geopereerd worden.

Oorzaak

Meestal is het niet duidelijk hoe het ganglion ontstaat. Vaak lijkt het alsof deze uit het niets is gekomen. Soms ontstaat de zwelling na een periode van overbelasting of beschadiging. Patiënten met soepele gewrichtsbanden hebben vaker een ganglion. Een ganglion ontstaat vaak op een plek waar irritatie is ontstaan. Dit kan ook komen door slijtage of bandletsel in het gewricht.

Diagnose

De handchirurg kan de meeste ganglia bij lichamelijk onderzoek goed zien en voelen. Soms moet hij een echografie maken om te kijken naar de oorzaak van het ganglion. Ook kan hij met een echografie zien als het om een ander soort zwelling gaat. Soms is ook een MRI scan nodig om het ganglion goed te kunnen zien. Het ganglion kan ook komen door problemen van gewrichtsbandjes of slijtage in het polsgewricht. Samen met u zal de handchirurg verder onderzoek van uw polsgewricht afspreken als dit nodig is.

Behandelingen

Veel ganglia verdwijnen vanzelf, vooral bij kinderen. Alleen bij blijvende en pijnlijke ganglia is behandeling nodig. Is een ganglion goed te voelen? Dan kan er soms in geprikt worden en het vocht eruit gezogen worden. Er is dan wel een hele grote kans dat het ganglion weer terugkomt. Het helpt dan niet om opnieuw te prikken. Gaat het ganglion niet meer weg en doet het pijn? Dan wordt een operatie aangeraden.

Vorbereiding

- Als u geneesmiddelen gebruikt, moet u dit melden aan uw handchirurg.
- Sommige medicijnen kunnen invloed hebben op het verloop van de operatie. Uw handchirurg zal met u bespreken of het nodig is om hier tijdelijk mee te stoppen.
- Zorg dat uw handen en nagels schoon zijn op de dag van de operatie. Draag die dag geen ringen of sieraden om de vingers en hand.
- Na de behandeling mag u dezelfde dag of de volgende dag naar huis. Houd er rekening mee dat u de geopereerde hand niet kunt gebruiken in het verkeer. We raden aan om iemand mee te nemen om u naar huis te begeleiden.

Operatie

Het verwijderen van een polsganglion gebeurt meestal onder verdoving van de hele arm of onder lokale verdoving. Er wordt een snee in de huid gemaakt op de plek van het ganglion. Zo kan het ganglion in het gewricht verwijderd worden. De wond wordt gehecht met oplosbare hechtingen. De operatie duurt ongeveer 20 tot 30 minuten.

Herstel na operatie

Na de operatie krijgt u een drukverband of zelfs voor een week een spalk van gips om het gewricht rust te geven. Soms is een spalk die u zelf om en af kunt doen, ook prettig tijdens het herstel. Deze spalk krijgt u dan gedurende een paar weken.

U kunt de dag na de operatie snel starten met het buigen en strekken van de vingers. U kunt deze oefening enkele keren per dag doen. Na het verwijderen van het verband of gips kunt u ook met uw pols weer starten met het buigen en strekken.

De wond is na 2 weken genezen, maar de pols kan nog wel een paar maanden gevoelig en stijf blijven. Afhankelijk van het herstel wordt u zo nodig na de operatie naar een handtherapeut verwezen om te helpen met oefenen.

Te verwachten resultaat

Meestal zal uw pols na enkele weken tot maanden geen pijn meer doen. U kunt uw pols dan weer normaal gebruiken. Helaas is het niet 100% zeker dat het ganglion nooit meer terugkomt. Soms kan er namelijk een nieuw ganglion ontstaan of kan het ganglion terugkomen. Een nieuwe operatie kan dan nodig zijn.

Complicaties

- Bij elke handoperatie kunnen complicaties voorkomen zoals een bloeding, wondinfectie en het ontstaan van stug littekenweefsel. Deze complicaties komen gelukkig weinig voor.
- Schade aan de gevoelszenuwen van de huid rondom het litteken komt bijna nooit voor. Toch kunt u soms tijdelijk minder gevoel hebben in de hand.
- De belangrijkste complicatie is dat het ganglion kan terugkomen.
- Ook kunnen de hand en/of pols een poosje stijf blijven en het gewrichtskapsel kan pijn blijven doen. Het is dan goed om hulp te krijgen van een handtherapeut.
- Een complicatie die niet veel voorkomt in de handchirurgie is dystrofie. De symptomen bestaan uit een combinatie van pijn, zwelling, verkleuring en stijfheid van de vingers die ontstaan na de operatie. U wordt onder controle gehouden door de handchirurg totdat we er zeker van zijn dat uw genezing helemaal goed verloopt en er geen problemen meer kunnen ontstaan.

Handtherapie

Zijn er complicaties na de behandeling? Of zijn de gewrichten stijf geworden? Dan kan de handchirurg u handtherapie aanraden. Handtherapie kan goed helpen bij het herstel van uw hand en/of pols. U wordt dan verwezen naar een gespecialiseerd handtherapeut in het ziekenhuis bij u in de buurt.

Vergoeding

De medische behandeling van een polsganglion wordt vergoed door uw ziektekostenverzekeraar. Maar niet alle pijnstilling, verbandmaterialen en spalken die u zelf om en af kan doen, worden vergoed door uw verzekering. Uw handtherapeut kan u informatie over de vergoeding van spalken en aanvullende handtherapie geven.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl