

PATIËNTEN
INFORMATIE

Tarsaal Tunnel Syndroom

**MAASSTAD
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over het Tarsaal Tunnel Syndroom. Het is belangrijk dat u deze informatie goed doorleest.

Wat is het Tarsaal Tunnel syndroom

Het Tarsaal Tunnel Syndroom is een beklemming van een voetzenuw. Bij het Tarsaal Tunnel Syndroom ervaart u pijn aan de binnenkant van uw enkel en de onderkant van uw voet. Dit syndroom komt veel voor bij mensen die vaak hardlopen of een sport uitoefenen waarbij ze veel springen.

De 'tarsale' tunnel bevindt zich aan de binnenkant van de enkel. In deze 'tunnel' loopt onder andere de 'nervus tibialis' zenuw. Wanneer u het Tarsaal Tunnel Syndroom heeft, is deze zenuw beklemd in de tunnel.

Klachten

Bij het Tarsaal Tunnel Syndroom kunt u last krijgen van de volgende klachten:

- Pijnlijk, verdoofd, tintelig en/of een branderig gevoel aan de binnenkant van de enkel.
- Uitstralende pijn naar de onderkant van de voet, hiel of tenen.
- Klachten worden erger bij lang staan, wandelen of hardlopen.
- Klachten verdwijnen bij rust, maar in de nacht kan de pijn weer opspelen.
- Strakke schoenen dragen verergert de klachten.
- Soms een kramp aan de binnenkant van de enkel.
- Soms uitstralende pijn naar de binnenkant van de kuit.

De oorzaken

Er zijn veel verschillende oorzaken die kunnen leiden tot het Tarsaal Tunnel Syndroom. Vaak komt het door een zwelling (oedeem) die continu druk uitoefent op de zenuw. De zwelling kan ontstaan doordat u de enkel ooit verzwikt, verstuikt of beschadigd heeft en er een zwelling aan de binnenkant van de enkel is ontstaan.

Ook kan het zijn dat uw voet een afwijkende stand heeft. Een afwijkende stand is bijvoorbeeld een doorgezakte voet (platvoet) of een voet die naar binnen is gekanteld. Op deze manier kan er namelijk extra druk op de enkel komen te staan.

Daarnaast zijn er nog wat andere factoren die de aanleiding kunnen zijn tot het Tarsaal Tunnel Syndroom:

- Overbelasting door bijvoorbeeld sporten.
- Een lokale ontsteking of artrose.
- Diabetes, omdat bij mensen met diabetes de zenuwen dan vaak extra gevoelig zijn voor druk en er vaker schade ontstaat door de diabetes.

De behandeling

Wanneer u denkt dat u te maken heeft met het Tarsaal Tunnel Syndroom is het verstandig om naar de huisarts te gaan. De klachten die passen bij het Tarsaal Tunnel Syndroom kunnen door verschillende factoren worden veroorzaakt. Er zijn dus ook meerdere behandelingen mogelijk.

Pijnklachten kunnen vaak voor de korte termijn worden verholpen met pijnstillers. Daarnaast is rust houden echt belangrijk. Ook door stevige schoenen te dragen, eventueel met een speciale ondersteunende zool, kunnen de klachten minder worden. De speciale steunzolen kunnen de stand van de voet veranderen, daardoor zit de zenuw niet langer geklemd.

Als de klachten van uw Tarsaal Tunnel Syndroom ernstig zijn, kunt u worden doorverwezen naar een fysiotherapeut of naar een chirurg. Soms is het nodig om injecties met corticosteroïden te krijgen of te kiezen voor een operatie.

De ingreep

Wanneer u in overleg met uw arts kiest voor een operatie, ondergaat u een kleine ingreep. Tijdens deze ingreep krijgt u volledige of plaatselijke verdoving. Dit bespreek u met de anesthesist.

Tijdens de ingreep maakt de neurochirurg een snee in de huid aan de binnenkant van uw voet. De neurochirurg maakt de zenuw weer vrij, waardoor de druk van de Tarsale Tunnel verdwijnt. Ook de aanhechting van het bindweefsel naar het hielbeen maakt de chirurg weer vrij en schoon. Daarna maakt de chirurg de huid weer dicht met hechtingen.

Na de ingreep krijgt u een drukverband om uw voet. En het eerste uur na de ingreep krijgt u allerlei controles. Als u voldoende hersteld bent mag u naar huis. U mag niet zelf autorijden.

Als u bloedverdunnende medicatie gebruikt moet u met de arts overleggen of en hoe lang u hiermee moet stoppen voor de operatie. Als u onder begeleiding staat van de trombosedienst informeer deze dan over uw ingreep. De trombosedienst stemt dan het beleid met u af.

Mogelijke complicaties

Ondanks alle zorg die er besteed wordt aan uw ingreep, kunnen er soms toch nog complicaties optreden. Complicaties kunnen zijn:

- een wondinfectie een nabloeding (dit gebeurt zelden);
- een bloeditstorting (dit gebeurt bijna niet).

Na de operatie

Het is belangrijk om krukken mee te nemen naar het ziekenhuis. U kunt na de ingreep niet op uw voet staan. Voor het lenen of kopen van de krukken kunt u terecht bij een thuiszorgwinkel. Op de Zorgboulevard is een thuiszorgwinkel aanwezig.

Medicatie

Na de operatie mag u 3x per dag 2 tabletten Paracetamol gebruiken als pijnbestrijding. Wanneer de pijn minder wordt, mag u deze medicatie afbouwen. Werkt de pijnstilling onvoldoende, neem dan contact met de polikliniek Neurochirurgie op om de medicatie te bespreken.

Wondverzorging

3 dagen na de ingreep mag u het drukverband en de pleister verwijderen. Daarna kunt u zelf iedere dag een schone pleister plakken tot de hechtingen verwijderd worden. Na 14 dagen komt u terug naar de polikliniek en verwijdert de assistent de hechtingen. De wond moet tijdens deze 14 dagen droog blijven.

Bewegen

Wij adviseren u om 1 week met krukken te lopen en op de buitenkant van de voet te steunen. Neem ook regelmatig even rust waarbij u het geopereerde been omhoog legt. Hierna mag u zonder krukken gaan lopen en proberen de voet meer te gaan belasten.

Bespreek met uw arts wat er mogelijk is als het gaat om sporten en werken.

Vragen

Heeft u nog vragen, neem dan gerust contact op met de polikliniek Neurochirurgie. De polikliniek Neurochirurgie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 16.30 uur via (010) 291 22 36.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: www.maasstadziekenhuis.nl / www.maasnik.nl (kinderwebsite)

I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

