

# Morbus Quervain

**Voor meer informatie**  
Hand & Polstherapie Centrum  
heeft vijf vestigingen:

**Drachten Sünenz**

Burgemeester Wuiteweg 140B, 9203 KP Drachten

**Emmeloord**

Urkerweg 4 | 8303 BX Emmeloord

**Heerenveen Gezondheidsboulevard**

Dalhuysenstraat 26 | 8448 EW Heerenveen

**Leeuwarden**

Henri Dunantweg 2 | 8934 AD Leeuwarden

**Sneek**

Bolswarderbaan 1 | 8601 ZK Sneek

**Telefoonnummer 088-0044844**

**Faxnummer 058-8450208**

**Postadres**

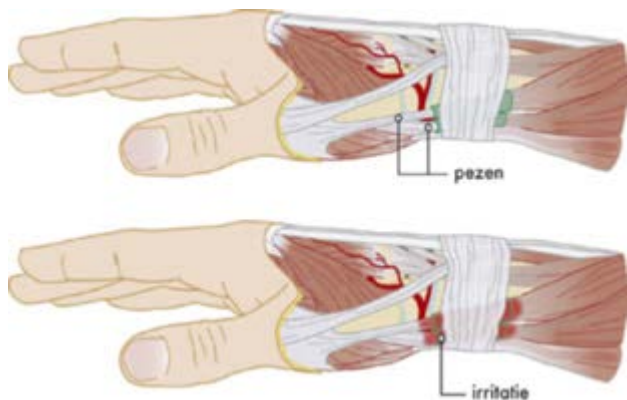
Postbus 24 | 8600 AA Sneek

**[www.handenpolstherapiecentrum.nl](http://www.handenpolstherapiecentrum.nl)**

[info@handenpolstherapiecentrum.nl](mailto:info@handenpolstherapiecentrum.nl)

hand  
& pols  
THERAPIE  
Centrum

Bij Morbus Quervain of het syndroom van Quervain is er sprake van een ontsteking van de peesschede en/of de pezen aan de duimzijde van de pols. Deze peesontsteking is genoemd naar de ontdekker, de Zwitserse chirurg De Quervain. De strekpezen aan de bovenzijde van de pols lopen door verschillende, van elkaar gescheiden ruimtes, die strekpeescompartimenten worden genoemd. Deze compartimenten zijn aan de binnenzijde bekleed met een slijmvlieslaag, zodat pezen makkelijk door het compartiment kunnen glijden. De pezen die aangedaan zijn bij Quervain lopen door het eerste strekpeescompartiment. Het gaat om twee pezen die vanaf de elleboog via de binnenzijde van de onderarm richting de duimbasis lopen.



### Oorzaak

Morbus Quervain wordt veroorzaakt door een ontsteking, die meestal het gevolg is van repeterende bewegingen van de duim/pols. Vaak is er sprake van een (tijdelijke) overbelasting zoals bijvoorbeeld schilderen van een huis en vasthouden van een baby. Door de ontstekingsreactie ontstaat er plaatselijk een verdikking van de binnenlaag van de peeskoker en/of zwelling van de pezen. Hierdoor wordt de ruimte die het compartiment biedt relatief te klein voor de pezen waardoor deze niet meer soepel kunnen glijden. Dit leidt weer tot extra irritatie

waardoor nog meer zwelling optreedt en dus een vicieuze cirkel in gang wordt gezet. Soms ontstaat de aandoening na een polsbreuk, omdat de pezen dan een klap gekregen hebben. Daarnaast hebben mensen met reuma en suikerziekte een grotere kans op het ontwikkelen van Quervain. Het komt echter ook voor dat er geen duidelijke reden te vinden is.

### Klachten

Er is sprake van pijn aan de duimzijde van de pols met name bij het buigen en strekken van de duim en kantelen van de pols. De pijn kan geleidelijk of vrij acuut zijn ontstaan. Wanneer de klachten niet worden behandeld, breidt de pijn zich vaak uit richting de onderarm. Bij ernstige klachten kan er sprake zijn van plaatselijke verdikking en zelfs een hokkende beweging van de duim.

### Onderzoek

Om vast te stellen of het inderdaad om het Morbus Quervain gaat, is er een simpele test: de Finkelsteintest. U maakt een vuist met uw duim in de handpalm, onder de vingers. Vervolgens buigt u de pols richting de pink. Dit kan in gezonde toestand een ongemakkelijk gevoel geven, maar als uw stekpezen zijn ontstoken is de beweging bijzonder pijnlijk.

Tevens kan er als aanvulling op deze test nog een weerstandstest volgen. Er kan u gevraagd worden om tegendruk te geven met de duim, zowel van het lichaam af als naar het lichaam toe. Ook dit zal pijnlijk zijn.

### Behandeling zonder operatie

Het doel van de behandeling is dat u weer zo snel mogelijk de dagelijkse activiteiten normaal kunt uitvoeren zonder pijnklachten. De handtherapeut zal na de intake en onderzoek met u het behandelvoorstel bespreken. Over het algemeen komen de volgende onderdelen in het behandelvoorstel terug: het dragen van een spalk (periode van 3-12 weken), het optimaliseren van

de spierkracht en coördinatie, het adviseren met betrekking tot ergonomie en arbeid-rust verhouding. Als dit allemaal niet voldoende helpt kan de medisch specialist een injectie met hydrocortisone geven. Dit medicijn wordt dan in of rond de peesschede gespoten.

### Behandeling met operatie

Als bovenstaande conservatieve behandeling niet helpt en de klachten langer dan drie maanden bestaan, kan in sommige gevallen een operatie worden overwogen. Daarbij wordt onder plaatselijke verdoving het dak van het compartiment doorgenomen. Daardoor krijgen de beide pezen in de schede meer ruimte. De pols krijgt enige dagen rust in een drukverband na de operatie. Daarna start u met de handtherapie. Met gerichte oefeningen probeert u geleidelijk aan de beweging van uw duim en pols te herstellen. Hiermee gaat u door totdat u uw hand weer optimaal kunt gebruiken bij uw dagelijkse activiteiten. Tijdens de therapie krijgt u ook praktische adviezen voor uw thuis-/werksituatie. Als de pijn weg is en de kracht in uw hand weer is hersteld, kunt u uw hand weer gewoon gebruiken.

### Nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met uw behandelend handtherapeut van Hand & Polstherapie Centrum 088-0044844.