

## Occhio alla salute ]

# La mano: i gesti per prendersene cura

È uno “strumento” complesso e delicato, indispensabile anche per comunicare le emozioni e conoscere il mondo. Ma soggetto a incidenti e patologie diffuse, come la **sindrome del tunnel carpale**. A volte basta un tutore su misura, altre un farmaco evita la chirurgia

di Luisa Taliento

**M**eccanismi complessi composti da muscoli, tendini, ossa, fibre nervose altamente sensibili, racchiusi in pochi centimetri, quelli delle mani. Grazie a loro possiamo compiere centinaia di azioni ogni giorno, oltre ad avere un importante strumento per comunicare emozioni e sensazioni. Per diagnosticare in modo precoce le patologie a carico dell'arto superiore è stata ideata la Giornata nazionale per la salute della mano, il 21 maggio, un modo per accendere i riflettori su quanto sia importante mantenerle sane e attive. «Le mani, grazie alla funzione di pinza e di presa supportata dal pollice opponibile, sono fondamentali per la manipolazione di oggetti, il loro utilizzo, l'esplorazione del mondo circostante e l'apprendimento», spiega Giorgio Pajardi, direttore dell'Unità Operativa di Chirurgia della mano del Gruppo Multi-Medica e professore all'Università degli Studi di Milano. «Possono essere coinvolte in incidenti diretti, come per esempio tagli o fratture, o indiretti, come quando si mettono davanti le mani per proteggersi da una caduta. Possono essere anche afflitte da patologie, come la sindrome del tunnel carpale, l'artrosi trapezio-metacarpica, il dito a scatto, tra le più diffuse».

### Le patologie della mano

«La sindrome del tunnel carpale è in assoluto la più ricorrente. Si tratta di un'infiammazione del nervo mediano causata dalla compressione, all'interno del canale carpa-

le, dei tendini flessori delle dita in esso contenuti. I sintomi sono formicolio, dolore crampiforme della mano che si estende fino all'avambraccio, prevalentemente durante la notte, diminuzione della forza e della sensibilità alle prime tre dita. Le cause non sono ancora note e bisogna dire che non sono legate ad attività lavorative, come usare tanto il computer o suonare uno strumento, attività che, invece, contribuiscono a mantenere un buon funzionamento della mano e del polso. La sindrome del tunnel carpale si diagnostica attraverso l'elettromiografia, un esame che permette di identificare la sede e quantificare la gravità della compressione del nervo. Si può associare a un'ecografia per avere un quadro completo della morfologia della

### Una “mano” alle neo-mamme

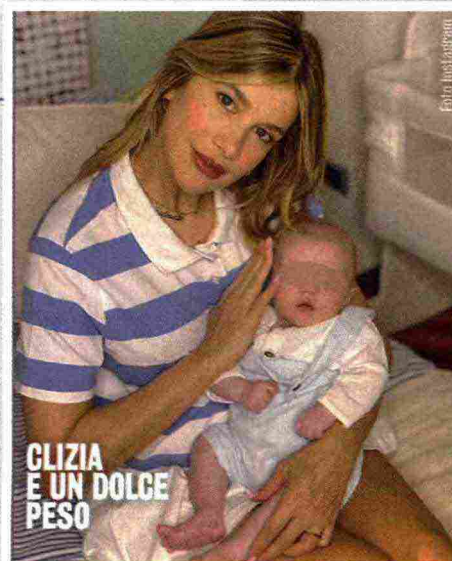
**E**cco come “maneggiare” il neonato, senza rischi. **\*Sollevamento** dalla culla: mettere una mano sotto il sederino e la schiena e l'altra sotto la testa del piccolo. **\*Allattamento**: tenere il bimbo vicino al corpo e porre un cuscino sotto al vostro gomito dove appoggiarvi. **\*Cambio del pannolino**: sollevare il bebè, mettendo la mano sotto il sederino. **\*Spingere il passeggino**: tenere entrambe le mani sul manubrio, con i polsi paralleli tra loro.

(Fonte: www.multimedica.it)



EROS OPERATO ALLA SINISTRA...

mano. La cura prevede l'uso di un tutore, che serve per ridurre i sintomi in attesa dell'intervento. Oggi l'operazione avviene per via endoscopica, con una piccola incisione sul polso di 5 millimetri, con un rapido recupero.



CLIZIA È UN DOLCE PESO



**INCONVENIENTI** A sin., Eros Ramazzotti, 58 anni, operato alla mano sinistra nel 2017 per rizoartrosi, patologia che colpisce l'articolazione trapezometacarpale: il cantante aveva un forte dolore al dito pollice che gli rendeva difficile svolgere le comuni azioni quotidiane. Sotto, Bianca Guaccero, 41, vittima di un incidente domestico, con una fasciatura alla mano destra. Le mani sono il nostro primo strumento di difesa da cadute, traumi, oggetti taglienti. A sin., sotto, Clizia Incorvaia, 41, con Gabriele, 3 mesi, nato dall'amore con Paolo Ciavarro. Sollevare correttamente un neonato per allattarlo o cambiarlo preserva i genitori da infiammazioni a tendini e articolazioni.



**PERICOLI** A sin., Nek, 50 anni, in ospedale dopo essersi squarciato una mano lavorando in campagna con una sega circolare un anno e mezzo fa. Furono necessarie 11 ore di intervento e rischio di perdere due dita. A sin., sotto, Barbara D'Urso, 65, quando si era ustionata la mano destra in un incidente domestico.

spontaneamente, sono forme lievi che non si cronicizzano. Possono essere usati dei tutori per preservare l'articolazione, e sono utili esercizi per potenziare la

muscolatura del pollice. **Sono assolutamente sconsigliate le infiltrazioni, che spengono il segnale del dolore ma proprio per questo possono portare al peggioramento della patologia** e alla necessità di dover ricorrere all'intervento chirurgico di liberazione dei tendini mediante una piccola incisione al polso».

### Una questione di genetica

«Esiste un caso», conclude il professor Pajardi, «in cui la patologia della mano è causata da familiarità, da una manifestazione errata del codice genetico: si tratta del morbo di Dupuytren. Si presenta con un ispessimento anomalo del palmo della mano che può causare una limitazione al movimento delle dita. Nei casi più avanzati si nota la presenza di un cordone sotto la pelle che rende via via sempre più difficoltosa la completa estensione delle dita, fino ad arrivare a una situazione di chiusura. Oggi, grazie ai progressi della ricerca, non s'interviene

più chirurgicamente ma attraverso la somministrazione locale di un farmaco che viene iniettato nel cordone provocandone l'indebolimento e il successivo scioglimento, con il risultato di un ripristino dell'estensione. In caso di recidiva, visto che si tratta di una malattia genetica, è possibile ripetere il trattamento».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Molto diffusa, tra le patologie tendinee, quella del dito a scatto**, in cui i tendini flessori infiammati si gonfiano e fanno fatica a scorrere all'interno delle loro pulegge. Si manifesta con dolore e, talvolta, con la formazione di un nodulo tendineo doloroso alla base del dito interessato. Questo causa il caratteristico scatto nei movimenti di flessione e di estensione del dito. Le cause non sono sempre chiare, spesso la responsabilità è dovuta a un eccessivo stress tendineo. Il trattamento conservativo elettivo è il tutore. L'importante è non acquistare quelli preconfezionati ma rivolgersi a un terapeuta della mano, riabilitatori specializzati che hanno seguito un master universitario e sono in grado di realizzarli su misura, personalizzati sul singolo paziente, per tenere in scarico giorno e notte la parte specifica. In questo modo l'infiammazione regredisce spontaneamente e raramente è necessario intervenire chirurgicamente. L'operazione è indicata, infatti, solo in caso di persistenza o ricomparsa dei sintomi, e avviene per via

endoscopica, eseguendo due piccole incisioni cutanee alla base del dito. Una tecnica che consente un recupero veloce, anche attraverso esercizi di fisioterapia. **Tra le infiammazioni dei nervi c'è anche la De Quervain**, che coinvolge i tendini che estendono e abducono (allontanano) il pollice dalla mano. Provoca un **dolore molto intenso, localizzato al polso, alla base del pollice** durante i movimenti di presa e rende difficoltose anche semplici attività quotidiane. Può essere causata da movimenti ripetuti di sollevamento pesi con il pollice aperto, un movimento tipico, per esempio, delle neomamme. Spesso accade con il primo figlio, quando non hanno ancora l'esperienza nel prenderlo in braccio, sollevarlo dalla culla, cambiarlo, allattarlo, portarlo a spasso con il passeggino, senza sovraccaricare le articolazioni (vedi box con consigli utili). Nella maggior parte dei casi tende a risolversi