



HOME • BENESSERE • SALUTE E OLOGIA • SINDROME DEL TUNNEL CARPALE: SINTOMI, CURE, DIA...

FOCUS  
ON:

1 Guerra in

2 aina

3 Milano Design  
Week4 Oroscopi  
giorno5 Matrimoni del  
2022

6 GIUGNO 2022 • SALUTE E OLOGIA

# Sindrome del tunnel carpale: sintomi, cure, diagnosi e falsi miti da sfatare

È la patologia della mano più diffusa ma anche sottovalutata. Un esperto ci spiega come riconoscere i sintomi della sindrome del tunnel carpale e perché la diagnosi precoce può fare la differenza per evitare danni irreversibili

di FRANCESCA GASTALDI



**S**i tratta in assoluto del disturbo a carico della mano più diffuso tra la popolazione. Parliamo della **sindrome del tunnel carpale**, una patologia che **colpisce con un'incidenza maggiore le donne** e che, se trascurata, può comportare danni irreversibili.

Sebbene siano senz'ombra di dubbio la parte del corpo che utilizziamo più spesso nella vita di tutti i giorni, **le mani e la loro salute tendono infatti ad essere spesso trascurate** con il rischio di **trascinare a lungo quelli che sembrano solo piccoli fastidi** ma che possono in realtà rivelarsi la spia di un problema.

Cos'è quindi la sindrome del tunnel carpale? Come si manifesta? E quali sono le cure oggi a disposizione? Per rispondere ai dubbi più frequenti ma anche per **sfatare alcuni falsi miti** ancora molto radicati, abbiamo rivolto alcune domande al **Professor Giorgio Pajardi**, Direttore dell'Unità Operativa di **Chirurgia della mano del Gruppo MultiMedica** e Professore all'Università degli Studi di Milano.

LEGGI ANCHE

› **Mal di schiena, mal di testa e stress: perché funziona il Metodo Reme**

› **Mal di schiena: il decalogo per stare meglio a**

## seconda del tipo di dolore



Salute della mano: 10 cose da sapere sulla  
sindrome del tunnel carpale

**GUARDA LE FOTO**

## Sindrome del tunnel carpale: di cosa si tratta

«La sindrome del tunnel carpale è uno **stato irritativo del nervo mediano** nel suo passaggio dall'avambraccio alla mano. – spiega il Professor Pajardi – Quando parliamo di nervi dobbiamo sapere che **i punti critici sono quelli in cui si realizza un salto di articolazione**: dal collo alla spalla, dalla spalla al braccio, dal braccio all'avambraccio e infine dall'avambraccio al palmo della mano e al polso. Tra tutte le articolazioni quella che ha maggiore mobilità e che è utilizzata più delle altre è senza dubbio quella della mano e del polso».

## Perché la salute del nervo mediano è così importante

«Il **nervo mediano è importantissimo** perché dà la sensibilità al pollice, all'indice, al medio e a parte dell'anulare. – continua l'esperto – Oltre ad assicurare la mobilità a tutta quella muscolatura alla base del pollice che viene chiamata **monte di Venere**. Non solo, il mediano è il nervo che **ci permette di avere il pollice opponibile** e che garantisce la presa della mano, ovvero la caratteristica principale dell'uomo».

LEGGI ANCHE

› **Dolore articolare in menopausa: perché servono yoga e fisioterapia. Gli esercizi**

## I sintomi da non sottovalutare

Si intuisce dunque chiaramente **perché un danno a questo tipo di nervo può avere ripercussioni molto serie** sulle nostre abilità e sulla possibilità di compiere normalmente le più comuni azioni quotidiane. La sindrome del tunnel carpale si manifesta però inizialmente **con piccoli fastidi** che in genere non preoccupano particolarmente chi ne soffre.

«Si tratta di **segnali che vengono sistematicamente ignorati** – sottolinea infatti il Professor Pajardi – come **formicolio o intorpidimento delle dita** che di solito si verifica **quando la mano è ferma** in posizione stabile, come ad esempio la mattina appena svegli, con polso leggermente esteso. La sensibilità e la mobilità della mano però sono perfette e quindi il paziente tende a non farci troppo caso».



**Menopausa in salute: tutto quello che**



## L'importanza della diagnosi precoce

Spesso si tende a ignorare il disturbo perché si pensa che il fastidio sia causato da una posizione scorretta, tuttavia **sottostimare questa fase può essere rischioso**. «Quando compaiono questi primi segnali è **bene approfondire** perché in realtà il nervo già soffre – precisa l'esperto – tuttavia essendo ancora perfettamente funzionante offre la condizione ideale per intervenire tempestivamente e risolvere il problema. **Quando invece la sofferenza si protrae nel tempo, per mesi o addirittura per anni**, il fastidio diventa sempre più un vero e proprio dolore, **con fitte improvvise e tatto intorpidito**, come se ci fosse un pezzettino di scotch sui polpastrelli, per avere un'idea. Non solo, anche **la presa fine comincia ad essere meno precisa**, può capitare che gli oggetti sfuggano di mano. Arrivati a questo punto non parliamo più di un nervo funzionante ma di una **diminuzione delle performance del nervo** che può avere ripercussioni importanti».

LEGGI ANCHE

> **Melanoma, la pandemia ha ritardato la diagnosi dei tumori cutanei: perché prenotare subito il controllo**

## Come viene fatta la diagnosi

Come capire dunque se il fastidio provato è dovuto al tunnel carpale? «L'esame principale è l'**elettromiografia** che permette di misurare l'attività elettrica naturale dei muscoli attraverso degli elettrodi – precisa il Professor Pajardi – associata

spesso **all'ecografia del nervo** che invece consente di rivelarne la morfologia e di vedere quindi se il nervo è schiacciato. Sono elementi importanti per **quantificare il danno e valutare la prognosi**. Se il nervo è molto compromesso infatti l'intervento risolve la condizione di dolore ma possono permanere piccoli disturbi come un leggero intorpidimento ed è giusto che il paziente sia adeguatamente informato».



## Come si cura la sindrome del tunnel carpale?

Una volta stabilito che si tratta di sindrome del tunnel carpale, cosa fare? «Nella fase iniziale **si può intervenire con un tutore di scarico notturno** – suggerisce l'esperto – Il chirurgo della mano deve infatti sempre essere affiancato da un **terapista della mano specializzato** che confeziona appositamente un tutore per il paziente e che insegna esercizi riabilitativi, detti di neurodinamica».

A questa fase però, per risolvere il problema, **deve seguire necessariamente l'intervento**. «Si tratta di un'operazione mirata per via endoscopica – chiarisce il Professor Pajardi – viene effettuata in **day hospital** con anestesia. Al termine dell'intervento il paziente viene tenuto in osservazione per circa un'ora e poi mandato a casa con la mano che può già essere mossa. Nei giorni successivi il terapista della mano può fornire **esercizi atti a stimolare la sensibilità e la muscolatura del pollice**, così da poter recuperare il più possibile la funzionalità dell'arto».



Getty Images

## Davvero è colpa del mouse?

In passato si pensava che la sindrome del tunnel carpale **potesse essere causata da posizioni e abitudini scorrette**, come per esempio, quella legata all'utilizzo prolungato del **mouse**. «In realtà **si tratta di un falso mito** – precisa il Professor Pajardi – basti pensare che è storicamente dimostrato che di sindrome del tunnel carpale soffriva anche Giuseppe Garibaldi.

È vero piuttosto che **la patologia può evidenziarsi di più durante determinate attività** che vengono svolte quotidianamente ma che non possono essere considerata la causa del disturbo».

Un'altra credenza piuttosto radicata è che la sindrome del tunnel carpale interessi soprattutto soggetti di una certa età. «Come dicevamo è una patologia molto diffusa legata a un'area più vulnerabile di altre – spiega l'esperto – e per questo **può interessare anche soggetti giovani**. Esistono addirittura forme pediatriche di tunnel carpale, anche se fortunatamente molto rare».

**LEGGI ANCHE**

› **SOS emicrania, una malattia di genere. I Centri cefalee a cui rivolgersi**

## Sindrome del tunnel carpale: più a rischio le neomamme

Infine, anche se è poco risaputo, la sindrome del tunnel carpale riguarda anche le **neomamme**. «Circa la metà delle neomamme va incontro a qualche forma di disturbo della mano, con sintomi che

spaziano dalla diminuzione della percezione tattile e del movimento fino a problematiche motorie caratterizzate da una minore forza nello stringere gli oggetti – spiega infatti il dottor **Stefano Bianchi**, Direttore del **Dipartimento Materno-Infantile dell'Ospedale San Giuseppe** e Professore all'Università degli Studi di Milano – Si tratta di fenomeni che **compaiono soprattutto nell'ultimo trimestre di gravidanza**, indotti dai cambiamenti ormonali, dalla redistribuzione dei fluidi corporei e da un'alterazione nella struttura dei legamenti, ma **che si accentuano soprattutto dopo il parto**, nelle prime fasi dell'allattamento, favoriti anche dalla nuova gestualità richiesta per accudire il neonato». Alla luce di queste evidenze, **l'Ospedale San Giuseppe di Milano ha previsto speciali "lezioni" di rieducazione posturale** fornite alle gestanti all'interno dei corsi di preparazione alla nascita.



## LEGGI ANCHE

> **Frutta secca in gravidanza: perché fa bene a mamma e bambino**

«Nella maggior parte dei casi, la sindrome del tunnel carpale sviluppata dalla neomamma **tende a risolversi spontaneamente** – conclude il Professor Pajardi – si tratta infatti, di forme lievi che non si cronicizzano.

Ciononostante, è importante far passare il messaggio che, con **adeguati accorgimenti posturali**, i principali disturbi a carico della mano possono essere gestiti se non prevenuti del tutto».

iO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

CONSIGLI DI SALUTE	MALATTIA	SALUTE DONNE
--------------------	----------	--------------



Ricevi news e aggiornamenti sulle ultime tendenze beauty direttamente nella tua posta

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

stai per leggere ▾

4 GIUGNO 2022 • COSTUME E SOCIETÀ, SALUTE E PSICOLOGIA

## Psicologia: come stanno oggi i preadolescenti?



### Attualità

- Costume e Società
- Storie e Reportage
- Famiglia e Lavoro
- Eventi e Mostre

### Spettacoli

- Cinema
- Libri
- Musica
- TV

### Personaggi

- Famiglie Reali
- Interviste e Gallery
- Star Internazionali
- Star Italiane

### Moda

- News

### Bellezza

- Make Up e Profumi
- Viso e Corpo
- Capelli

### Lifestyle

- Animali
- Casa e Design
- Cucina e Ricette
- Viaggi

### Benessere

- Amore e Sesso
- Dieta e Alimentazione
- Fitness e Sport
- Salute e Psicologia

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

061958