

D&D SALUTE&BENESSERE



GIORGIO PAJARDI
Dir. Unità Chirurgia mano
Gruppo MultiMedica

di Luisa Taliento

OCCHIO
ALLA SALUTE

Qua la mano! Ecco come tenerla in forma

Questi arti sono sempre in prima linea per noi, soggetti a fratture, ferite, ustioni. Ma sono messi a rischio anche da artrosi e altre patologie. La giusta prevenzione spesso fa evitare l'intervento

La mano rappresenta nell'uomo sin dalla nascita un elemento indispensabile per la vita. Grazie alla funzione di pinza e di presa, supportata da un pollice opponibile, permette la manipolazione di oggetti e il loro utilizzo, l'esplorazione del mondo circostante e l'apprendimento. Ci si rende pienamente conto dell'importanza delle mani quando s'incorre in incidenti o in patologie che le riguardano, e per questo è stata istituita la Giornata Nazionale della Salute della mano (il 10 giugno). «La percezione di qualcosa di anomalo», spiega Giorgio Pajardi, Direttore dell'Unità Operativa di Chirurgia della mano del Gruppo MultiMedica e professore all'Università degli Studi di Milano, «non necessariamente un dolore, ma la sensazione di avere meno destrezza, meno forza nella presa, sono alcuni dei segnali a cui bisogna prestare attenzione».

Le patologie più diffuse

«Le mani», continua Pajardi, «possono essere coinvolte in **incidenti diretti, come per esempio tagli o fratture, o indiretti**, come accade 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-**

PAURA In alto, a ds., il cantante Nek, al secolo Filippo Neviani, 51 anni, in ospedale con la mano fasciata dopo un grave incidente mentre lavorava con una sega circolare: «L'anulare è quasi saltato via e il dito medio per metà, ma dopo oltre undici ore d'intervento sono riusciti a salvarmi la mano», ha raccontato. Sopra, a ds., Gianni Morandi, 78, felice mostra le mani guarite dalla grave ustione in campagna: la sua riabilitazione è durata oltre un anno. Sopra, più a ds., Federica Panicucci, 55, con le dita ustionate: «In cucina ho sollevato una griglia rovente. Un dolore allucinante», raccontò. A ds., in basso, il pianista Stefano Bollani, 50: copiare i suoi movimenti è un esercizio salvamani.



GIANNI SORRIDE DOPO L'USTIONE

metacarpica, il dito a scatto, tra le più diffuse nella popolazione. La prima è la più ricorrente. Si tratta di un'infiammazione del nervo mediano causata dalla compressione, all'interno del canale carpale, 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. Si diagnostica con l'elettromiogra-

Esercizi salva-mani

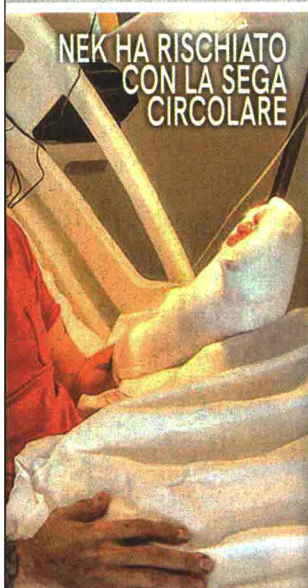
Dolori a mani, dita, polsi possono rendere difficile le attività quotidiane. Ecco 3 esercizi per prevenirli, migliorare mobilità e ridurre la possibilità di lesioni.

1. **Manipolare una palla antistress:** stringerla in pugno, mantenere per 10 secondi, riaprire (10 ripetizioni a dx e a sx).
2. **Pianoforte immaginario:** fingere di suonare un piano muovendo tutte le dita e poi capovolgere le mani e continuare a suonare il pianoforte 'rovesciato'. (10 ripetizioni a dx e a sx).
3. **Il tergiacristallo:** con il palmo della mano poggiato su un tavolo, ruotarlo senza muovere il polso e tenere la posizione per 3-5 secondi (3 ripetizioni a dx e a sx).



061958

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



IN BIANCO Sopra, Barbara D'Urso, 66, con la mano fasciata dopo un'ustione in casa. Sotto, Serena Bortone, 52, fasciata in onda, rivela: «Sono stata operata perché avevo la malattia di De Quervain», un'infiammazione ai tendini.

casi si può scongiurare l'intervento chirurgico attraverso un adeguato utilizzo di tutori. Molto diffusa, tra le patologie tendinee, anche quella del dito a scatto, in cui i tendini flessori infiammati si gonfiano e fanno fatica a scorrere all'interno delle loro pulegge (legamenti). 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 dei tendini. Il trattamento conservativo elettivo, in questo caso, è il tutore. L'importante è non acquistare quelli preconfezionati ma rivolgersi a un terapeuta della mano specializzato, in grado di realizzarli su misura, per tenere in scarico giorno e notte la parte specifica. In questo modo l'infiammazione regredisce spontaneamente e raramente è necessario intervenire chirurgicamente. **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 neo-mamme. 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. Nella maggior parte dei casi tende a risolversi 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

fia, 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 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, che consente un rapido recupero. L'artrosi trapezio-metacarpale o rizoartrosi rappresenta circa il 10% di tutte le manifestazioni artrosiche del corpo, interessa la radice del primo raggio digitale e nei casi più avanzati può determinare una grave invalidità con la progressiva perdita della funzione specifica del pollice, ossia quella di opposizione alle altre dita. Ma, se la diagnosi è tempestiva, nell'80% dei

